

УДК 159.923+159.942:612.176

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.5.9>

**Вінс Вікторія Анатоліївна,**

кандидат психологічних наук,  
доцент, завідувач кафедри менеджменту,  
практичної психології та інклюзивної освіти,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID ID: 0000-0002-7285-7711

**Кобільник Стефанія Володимирівна,**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності «Психологія»  
за освітньою програмою «Практична психологія»,  
кафедри менеджменту, практичної психології та інклюзивної освіти,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID ID: 0000-0001-7677-1571

## РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

## THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN RESOLVING FAMILY CONFLICTS

*У статті окреслено роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. Обґрунтовано необхідність та актуальність дослідження емоційного інтелекту кожного з партнерів за для побудови щасливих відносин. Виявлено, що за високого рівня ЕІ в обох партнерів конфлікти в сімейному житті вирішуються конструктивнішим шляхом, приносять менше негативних наслідків, ніж коли подружжя не володіє емоційним інтелектом, не здатне розпізнавати свої емоції, контролювати поведінку, не може управляти емоціями іншого. Доведено, що вибір стратегії вирішення конфліктів у подружній парі обумовлюється наявним рівнем розвитку емоційного інтелекту кожного з партнерів, їх готовністю до мирного розв'язання суперечливих ситуацій, налагодження миру й спокою в сім'ї. Для підтвердження теоретичних узагальнень було проведено опитування 15 подружніх пар за методиками: «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін), «Типи поведінки в конфлікті» (К. Томас), «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні» (В. Бойко), «Взаємодія подружжя у конфліктній ситуації» (Ю. Альошиної, Л. Гозмана, Є. Дубовської). Проведений кореляційний аналіз результатів експерименту дозволив виділити типові закономірні прояви схильності осіб із високим рівнем емоційного інтелекту до співробітництва, мирного вирішення конфліктів, до використання миролюбності як стратегії психологічного захисту, активності у вирішенні сімейних проблем і конфліктів. Продемонстровано, що і чоловіки, і жінки з низьким емоційним інтелектом не готові до успішного вирішення сімейних конфліктів, і мають виразну особистісну конфліктність. Окреслено перспективи подальших наукових розвідок у контексті напрацювання спеціальних програм для подружніх пар щодо розвитку емоційного інтелекту кожного з партнерів, зважаючи на етапність розвитку сім'ї.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, сімейний конфлікт, подружнє життя, психологічні захисти, тип поведінки, рівень конфліктності.

*The article outlines the role of emotional intelligence in resolving family conflicts. The necessity and relevance of the study of the emotional intelligence of each of the partners in order to build a happy relationship is substantiated. It was found that with a high level of EI in both partners, conflicts in family life are resolved in a more constructive way and have fewer negative consequences than when a spouse does not possess emotional intelligence, is unable to recognize their emotions, control their behavior, and cannot manage the emotions of the other. It has been proven that the choice of a conflict resolution strategy in a married couple is determined by the existing level of emotional intelligence development of each of the partners, their readiness to peacefully resolve conflicting situations, and establish peace and tranquility in the family. To confirm the theoretical generalizations, a survey of 15 married couples was conducted using the following methods: "Questionnaire of emotional intelligence "EmIn" (D. Lusin), "Types of behavior in conflict" (K. Thomas), "Methodology for diagnosing the dominant strategy of psychological protection in communication" (V. Boyko), "Spousal interaction in a conflict situation" (Yu. Alyoshina, L. Gozman, E. Dubovskaya). The conducted correlational analysis of the results of the experiment made it possible to identify typical natural manifestations of the tendency of persons with a high level of emotional intelligence to cooperate, to resolve conflicts peacefully, to use peacefulness as a strategy of psychological protection, and to be active in solving family problems and conflicts. It has been demonstrated that both men and women with low emotional intelligence are not ready to successfully resolve family conflicts, and have a pronounced personal conflict. Prospects for further scientific research in the context of developing special programs for married couples regarding the development of the emotional intelligence of each partner are outlined, taking into account the stages of family development.*

**Key words:** emotional intelligence, family conflict, married life, psychological defenses, type of behavior, level of conflict.

**Постановка проблеми.** Вивчення емоційного інтелекту (ЕІ) в зарубіжній та українській психології набуває все більшого значення, оскільки доведено, що життєвий успіх людини не обов'язково залежить від високих показників академічного інтелекту, а більшою мірою визначається її емоційним рівнем розвитку.

Важливість сформованого емоційного інтелекту базується на розумінні людиною своїх емоційних реакцій і переживань, здатності до управління емоційним станом, врахуванні емоцій та мотиваційних прагнень інших людей при побудові відносин з ними. Завдяки емоційному інтелекту людина легше вирішує складні життєві проблеми, розв'язує виникаючі конфлікти та налагоджує мирне спілкування з оточуючими.

Особливої актуальності обрана тема набула за часів війни, коли кожен з нас стикнувся з абсолютно новими для себе переживаннями. Однак, це не єдині випробовування, які війна поставила перед українським суспільством. Так, тисячі сімейних пар були змушені розлучитися на невизначений термін. Ті, хто залишилися разом, стикнулися зі своїми власними особистісними психологічними проблемами, які не можуть не позначитися на якості відносин. Ще одне випробовування чекає жінок та чоловік після воз'єднання сімей після тривалої перерви, коли доведеться будувати відносини чи не з самого початку.

Тому дослідження ролі емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів не втрачає своєї актуальності.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У зарубіжній науці емоційний інтелект вивчався у працях таких вчених, як Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Саловей та ін. Емоційну складову інтелекту досліджували також українські вчені І. Бех, Г. Ващенко, В. Моляко та ін. Вивченню емоційного інтелекту присвячені дослідження О. Власової, Н. Ковриги, М. Манойлової, Е. Носенко, О. Саннікової та ін.

На сучасному етапі вивчення проблеми емоційного інтелекту та його ролі в успішному вирішенні конфліктів вагомими є напрацювання Ю. Бреус, Ж. Вірна, Н. Діомідова, Є. Іванова, Р. Кириченко, Н. Коврига, О. Льошенко, О. Лящ, І. Магійків, Н. Назарук, Е. Носенко, М. Савчук, К. Санько, А. Четверик-Бурчак та ін. Науковцями доведено також, що задоволеність шлюбом та гармонійність сімейних відносин значно залежить від сформованого емоційного інтелекту в партнерів (І. Бондаревська, Л. Крижановська, А. Монська, В. Пілецький, О. Скориніна-Погребна, Т. Титаренко та ін.). Так, Т. Титаренко відзначає, що

емоційний інтелект є неодмінним компонентом подружнього взаєморозуміння [1, с. 97].

Американські вчені Дж. Мейер та П. Селовей, досліджуючи ЕІ подружні пар встановили, що ті пари, де обидва партнери мали високий емоційний інтелект, були найбільш щасливими; ті ж, які мали обоє низький емоційний інтелект, були найбільш нещасливими; там, де емоційний інтелект був високим у одного з пари – займали середню позицію «щасливості» (цит. за [2]).

За ствердженням І. Бондаревської та А. Монської, емоційний інтелект подружжя проявляється в усвідомленні своїх емоцій та управлінні ними, в усвідомленні емоційних інших людей та управлінні ними, крім того задоволеність шлюбом пов'язана із емпатійними здібностями та особливостями поведінки чоловіка і дружини в конфліктних ситуаціях [3, с. 111].

**Метою дослідження** є окреслення ролі емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні проблема емоційного інтелекту є однією з найбільш досліджуваних у зв'язку з проявами емоційної компетентності, емоційної зрілості, емоційної культури особистості. Важливість розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) обумовлюється його значенням для повноцінної життєдіяльності сучасної людини. Е. Носенко вважає, роль ЕІ у сприянні життєвого успіху людини ґрунтується на її можливості адекватно розпізнавати витоки власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими, самомотивувати власну діяльність, виявляти наполегливість у досягненні її мети. Критерії оцінки рівня сформованості емоційного інтелекту доцільно шукати в особливостях динамічної взаємодії його внутрішніх і зовнішніх компонентів, що можуть виявлятися у домінуванні зовнішнього над внутрішнім (при низькому рівні сформованості емоційного інтелекту), внутрішнього над зовнішнім (при більш високому), або у їх гармонійному поєднанні, що дозволяє здійснювати реагування на емоціогенні подразники на надситуативному рівні (при найвищому). Водночас ЕІ своєрідно відображається у свідомості людини у вигляді почуття психологічного благополуччя, позитивної самооцінки, вибору адекватних стратегій психологічного подолання [4, с. 95–96].

Якщо переносити емоційний інтелект на подружнє життя, то очевидно, що за високого рівня ЕІ в обох партнерів конфлікти в сімейному житті вирішуються конструктивнішим шляхом,

приносять менше негативних наслідків, ніж коли подружжя не володіє емоційним інтелектом, не здатне розпізнавати свої емоції, контролювати поведінку, не може управляти емоціями іншого (щоб заспокоїти, зменшити напруження, помиритися). Вважаємо, що вибір стратегії вирішення конфліктів у подружній парі обумовлюється наявним рівнем розвитку емоційного інтелекту кожного з партнерів, їх готовністю до мирного розв'язання суперечливих ситуацій, налагодження миру й спокою в сім'ї.

Таблиця 1  
**Особливості поведінки в конфлікті чоловіків з різними рівнями емоційного інтелекту**

	<i>Рівні емоційного інтелекту</i>		
	<b>Високий ЕІ (4 ос.)</b>	<b>Середній ЕІ (4 ос.)</b>	<b>Низький ЕІ (7 ос.)</b>
<i>Типи поведінки в конфлікті</i>			
<b>Суперництво (конкуренція)</b>			71,4%
<b>Пристосування</b>		25%	
<b>Уникання</b>			28,6%
<b>Компроміс</b>		75%	
<b>Співробітництво</b>	100%		
<i>Стратегії захисту і їх прояви</i>			
<b>Миролюбність (доброчливість)</b>	100%	25%	
<b>Уникнення, фізичне чи психічне дистанціювання</b>		75%	
<b>Агресія, нападання, прагнення досягти тільки своєї мети</b>			100%

Таблиця 2  
**Особливості поведінки в конфлікті жінок з різними рівнями емоційного інтелекту**

	<i>Рівні емоційного інтелекту</i>		
	<b>Високий ЕІ (6 ос.)</b>	<b>Середній ЕІ (5 ос.)</b>	<b>Низький ЕІ (4 ос.)</b>
<i>Типи поведінки в конфлікті</i>			
<b>Суперництво (конкуренція)</b>			
<b>Пристосування</b>			50%
<b>Уникання</b>			50%
<b>Компроміс</b>		100%	
<b>Співробітництво</b>	100%		
<i>Стратегії захисту і їх прояви</i>			
<b>Миролюбність (доброчливість)</b>	100%	80%	
<b>Уникнення, фізичне чи психічне дистанціювання</b>		20%	75%
<b>Агресія, нападання, прагнення досягти тільки своєї мети</b>			25%

Для підтвердження теоретичних узагальнень було проведено опитування 15 подружніх пар за методиками: «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін), «Типи поведінки в конфлікті» (К. Томас), «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні» (В. Бойко), «Взаємодія подружжя у конфліктній ситуації» (Ю. Альшиної, Л. Гозмана, Є. Дубовської). Шляхом кореляційного аналізу було виявлено залежність між рівнем емоційного інтелекту та типом і характером поведінки в конфлікті, загальним рівнем конфліктності, а також домінуючими стратегіями психологічного захисту.

У табл. 1 відображено особливості поведінки в конфлікті чоловіків з різними рівнями емоційного інтелекту.

Відтак, для чоловіків із високим рівнем ЕІ характерні вибори співробітництва як стратегії вирішення конфліктів (100%) і миролюбності як стратегії психологічного захисту в спілкуванні (100%). Для чоловіків, які мають низький ЕІ, властиві вибори суперницького й уникаючого типів поведінки у конфліктах (71,4% і 28,6%). Також опитувані чоловіки із низьким рівнем емоційного інтелекту найчастіше обирають агресивну стратегію захисту в спілкуванні, прагнуть до нападання на інших, досягнення тільки своєї мети (100%). Для респондентів із середніми показниками ЕІ характерні вибори компромісу як поведінки в конфлікті (75%) і стратегії уникнення, що проявляється у фізичному чи психічному дистанціюванні від співрозмовника з метою позбавлення себе потреби вирішувати конфлікт.

Щодо вибору жінками типів поведінки в конфліктах та прояви їх активності при вирішенні сімейних конфліктів, то можемо спостерігати (табл. 2), що серед жінок із високим рівнем ЕІ всі обирають співробітництво як тип поведінки в конфлікті (100%) і всі схильні до миролюбності як стратегії захисту в спілкуванні. Жінки із середнім значенням ЕІ схильні до компромісу (100%) і переважної миролюбності (80%). А жінки із низьким рівнем емоційного інтелекту обирають пристосування та уникання (по 50%) як типи поведінки в конфлікті, схильні до уникання як домінуючої стратегії в спілкуванні (табл. 2).

Показовими є результати порівняльного аналізу між характером поведінки в конфлікті та рівнем конфліктності з одного боку та рівнями емоційного інтелекту з іншого (табл. 3 та табл. 4).

Відтак, виявлено закономірні прояви високої активності у вирішенні сімейних проблем і конфліктів у чоловіків із високим рівнем ЕІ. За всіма

Таблиця 3

**Характер поведінки в конфлікті та рівень конфліктності чоловіків  
з різними рівнями емоційного інтелекту**

Характер поведінки в конфлікті та рівень конфліктності чоловіків / значення – високі, середні, низькі	Високий ЕІ (4 ос.)			Середній ЕІ (4 ос.)			Низький ЕІ (7 ос.)		
	Високі (оптимал.)	Середні	Низькі (негатив.)	Високі (оптимал.)	Середні	Низькі (негатив.)	Високі (оптимал.)	Середні	Низькі (негатив.)
1. Проблеми відносин з родичами і друзями.	100%				100%				100%
2. Питання, пов'язані з вихованням дітей.	100%				100%			28,6%	71,4%
3. Прояв подружнім партнером прагнення до автономії.	100%				100%				100%
4. Ситуації порушення рольових очікувань.	75%	25%			100%				100%
5. Ситуації неузгодженості норм поведінки.	100%				100%			14,3%	85,7%
6. Прояв домінування одним із партнерів.	100%				100%				100%
7. Прояв ревнощів партнером.	100%				100%			14,3%	85,7%
8. Розбіжності у ставленні до грошей.	100%				100%				100%
Загальний рівень не конфліктності респондентів	100%				100%				100%

Таблиця 4

**Характер поведінки в конфлікті та рівень конфліктності жінок  
з різними рівнями емоційного інтелекту**

Характер поведінки в конфлікті та рівень конфліктності жінок / значення – високі, середні, низькі	Високий ЕІ (6 ос.)			Середні значення (5 ос.)			Низький ЕІ (4 ос.)		
	Високі (оптимал.)	Середні	Низькі (негатив.)	Високі (оптимал.)	Середні	Низькі (негатив.)	Високі (оптимал.)	Середні	Низькі (негатив.)
1. Проблеми відносин з родичами і друзями.	100%				80%	20%			100%
2. Питання, пов'язані з вихованням дітей.	100%				100%				100%
3. Прояв подружнім партнером прагнення до автономії.	66,7%	33,3%			80%	20%			100%
4. Ситуації порушення рольових очікувань.	100%				100%				100%
5. Ситуації неузгодженості норм поведінки.	83,3%	16,7%			100%				100%
6. Прояв домінування одним із партнерів.	66,7%	33,3%			80%	20%			100%
7. Прояв ревнощів партнером.	100%				100%				100%
8. Розбіжності у ставленні до грошей.	100%			40%	60%				100%
Загальний рівень не конфліктності респондентів	100%				100%				100%

шкалами вони проявляють найбільш оптимальні показники здатності до мирного обговорення проблем та вирішення конфліктних ситуацій. При цьому у всіх чоловіків із високим рівнем ЕІ виявляється оптимальний високий показник не конфліктності (100%). У чоловіків із середніми показниками ЕІ встановлено середні значення активності у вирішенні конфліктів, що вказує на їх переважну пасивність і прагнення перекласти розв'язання конфліктних ситуацій на дружину (100%). У чоловіків із низьким рівнем ЕІ виявлено однозначну перевагу негативних характеристик поведінки в конфліктах, за всіма шкалами вони виявляють гостру незгоду, прагнення до доведення власної думки, не врахування інтересів опонентів. При цьому саме чоловіки з низьким емоційним інтелектом мають

найвищі показники конфліктності, імпульсивності, запальності, що часто проявляються у роздратуванні, грубоощах у ставленні до членів родини.

У переважній більшості випадків жінки з високим ЕІ мають високу активність у вирішенні сімейних конфліктів, володіють достатніми навичками і вміннями встановлення оптимальної взаємодії з подружніми партнерами (66,7–100%) (табл. 4). У жінок із середнім рівнем ЕІ переважають середні показники активності у вирішенні сімейних конфліктів (80–100%), тобто вони часто пасивні і хочуть, щоб конфлікти вирішувалися без їх участі. У жінок із низьким рівнем ЕІ спостерігаються однозначні прояви низької активності у вирішенні конфліктів, не вміння налагоджувати взаємодію з партнером, схильність до ескалації

конфліктів. При цьому жінки з низьким рівнем ЕІ мають виразну конфліктність, а для жінок із високим рівнем ЕІ, навпаки, властиві оптимальні показники не конфліктності та готовності вирішувати сімейні проблеми конструктивним шляхом (табл. 4).

Порівнюючи результати чоловіків і жінок з різними рівнями ЕІ, бачимо типові закономірні прояви схильності осіб із високим рівнем емоційного інтелекту до співробітництва, мирного вирішення конфліктів, до використання миролюбності як стратегії психологічного захисту. Також для чоловіків і жінок із високим рівнем ЕІ властиві активність у вирішенні сімейних проблем і конфліктів та оптимальна особистісна не конфліктність.

У чоловіків і жінок з низьким рівнем ЕІ децю різняться вибори поведінки в конфлікті – чоловіки надають перевагу суперництву та обирають агресію як стратегію захисту. А жінки з низьким рівнем ЕІ схильні до уникнення та пристосування у конфлікті, а в спілкуванні користуються стратегією уникання. І чоловіки, і жінки з низьким емоційним інтелектом не готові до успішного вирішення сімейних конфліктів, і мають виразну особистісну конфліктність.

**Висновки.** Отже, емоційний інтелект є важливою особистісною характеристикою, яка забезпечує здатність подружжя адекватно виявляти свої емоції та почуття, розуміти їх та управляти ними, мирно розв'язувати конфлікти, орієнтуватися на гармонійне вирішення суперечок та проблем. Так, у подружніх партнерів із високим емоційним інтелектом конфлікти, якщо й виникають, то вирішуються швидко, мирно, сприяють емоційному задоволенню шлюбом. У сім'ях, де один або обидва шлюбні партнери мають низький ЕІ часто виникають конфлікти, пов'язані не тільки із дійсно нагальними і важливими проблемами, але й через відсутність взаєморозуміння, не здатність логічно та адекватно донести свою думку, не спровокувавши інтенсивної емоційної реакції партнера.

Зважаючи на те, що емоційний інтелект можна розвивати, а, отже, можна впливати і на якість сімейних відносин. Тому перспективами подальших досліджень вважаємо напрацювання спеціальних програм для подружніх пар щодо розвитку емоційного інтелекту кожного з партнерів, зважаючи на етапність розвитку сім'ї.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.
2. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 18 с.
3. Бондаревська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 40. С. 111–115.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.