

**Заклад вищої освіти «Український католицький університет»
Факультет наук про здоров'я
Кафедра психології та психотерапії**

Магістерська робота

**ВПЛИВ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА
ЕМОЦІЙНУ БЛИЗЬКІСТЬ У ПОДРУЖНИХ СТОСУНКАХ**

**Виконала: студентка
6 курсу, групи ЗПП/20М
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми «Клінічна
психологія з основами
психодинамічної терапії»
Корецька Наталія Василівна
Керівник доц. Миколайчук М.І.
Рецензент _____**

Львів – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ТА ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ	8
1.1 Теоретичний аналіз поняття емоційної близькості	8
1.2 Особливості емоційного інтелекту та дорослих романтичних стосунків	13
1.3 Дослідження впливу психологічних інтервенцій на параметри стосунків у парі	18
1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження	25
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ЕМОЦІЙНУ БЛИЗЬКІСТЬ У ПАРТНЕРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕІ	28
2.1 Етапи дослідження	28
2.2 Методи дослідження	29
2.3 Характеристика групи досліджуваних	33
2.4 Аналіз даних	33
Висновки до другого розділу	32
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	35
3.1 Особливості показників емоційного інтелекту та емоційної близькості у досліджуваної групи	35
3.2 Виявлення зв'язку між емоційною близькістю та емоційним інтелектом у подружжі	38
3.3 Емпіричні результати проходження психоедукаційного тренінгу подружжям із різним рівнем емоційного інтелекту	48

3.3.1 Основні принципи організації психоедукаційних інтервенцій та дизайн формувального експерименту	48
3.4 Особливості впливу психоедукаційних інтервенцій на емоційну близькість у партнерів	53
3.4.1 Характеристика якісних показників дослідження	55
3.5 Дискусія результатів	61
3.6 Обмеження та перспективи дослідження	65
Висновки до третього розділу	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривалий час визначальними причинами для створення шлюбу були різного роду економічні переваги, однак сьогодні ситуація змінилась. Починаючи з 70-х років минулого століття, молоді люди, плануючи створювати сім'ю, на перше місце почали ставити якість стосунків із партнером. Тому, інституція шлюбу повністю перейшла категорію “об’єднань емоційних” (Giddens, 2013).

Разом із тим, саме “емоційні” чинники є найбільш поширеними причинами розлучень. Через втрату прихильності, погіршення підтримуючого ставлення, довіри, прийняття та співпереживання 75% пар вирішують завершити стосунки (Schweizer, 2018). Партнери перестають відчувати емоційну близькість, що є одними з визначальних критеріїв психологічного та фізичного позитивного самопочуття у парі та поодиноці (Prager, 1995).

Оскільки прийняття та чутливість до емоційних станів іншого, підтримуючий емпатичний відклик на переживання свого партнера відносять до емоційної сфери, за доцільне вважати, що саме емоційний інтелект визначається як критичний фактор, що уможливорює та підтримує емоційну близькість у парі (Johnson, 2017; Prager, 1995; Reis & Shaver, 2018).

Попри те, що дана тематика широко вивчається та досліджується іноземними авторами, залишається маловідомим, як особливості взаємодії вищеописаних феноменів відображає українське подружжя. Тому нашим вибором теми дослідження є: “Вплив психоедукаційних інтервенцій на емоційну близькість у подружніх стосунках”.

Об’єкт: психоедукаційні інтервенції, спрямовані на розвиток емоційної компетентності.

Предмет: вплив психоедукаційних інтервенцій на емоційну близькість.

Мета дослідження: теоретико-методологічне дослідження та емпіричне обґрунтування впливу психоедукаційних інтервенцій на емоційну близькість в подружніх стосунках в партнерів з різним рівнем емоційного інтелекту.

Відповідно до досліджуваної мети, були сформовані наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз дослідження концепту емоційної близькості, його передумови, формування та розвиток у дорослих романтичних стосунках, а також особливості взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту партнерів з показником емоційної близькості.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження емоційної близькості та емоційного інтелекту партнерів.
3. Розробити, підготувати та втілити програму психологічних інтервенцій, спрямовану на покращення емоційних компетенцій партнерів; дослідити вплив психологічних інтервенцій на параметри емоційної близькості у парі.
4. Підсумувати результат ефективності впливу психологічних інтервенцій на показник емоційної близькості у дорослих романтичних стосунках.

В основу дослідження покладені наступні **гіпотези:**

1. Існує зв'язок між показниками емоційного інтелекту та показниками емоційної близькості у подружжі.
2. Існує зв'язок між уявленням про емоційний інтелект партнера та емоційну близькість у подружжі.

3. Показники уявлення про ЕІ партнера будуть найбільш визначальними серед інших показників ЕІ у контексті емоційної близькості у парі.

4. Показники емоційної близькості після інтервенцій стануть вищими, або зростуть лише у людей з початково вищим рівнем емоційного інтелекту.

Задля розв'язання поставлених завдань, відповідно до об'єкту та предмету, були використані такі **методи дослідження**:

а) теоретичні - аналіз, порівняння, узагальнення, індукція, дедукція та інтерпретація отриманих даних.

б) емпіричні - опитування з використанням стандартизованих психодіагностичних методів та експеримент за допомогою авторської тренінгової інтервенції. Емоційна близькість досліджувалась за допомогою: методики Діадного коупінгу (DCI, Bodenmann); Шкали взаємної адаптації (DAS, Spanier); Шкали доступності, чуйності та залученості (BARE, Sandberg). Для вивчення емоційного інтелекту було використано: тест Емоційного інтелекту (SSEIT, Shutte) та шкалами "самоусвідомленість", "управління своїми емоціями", "разом у світі емоцій" авторського опитувальника (SMART love inventory, Stoop)

в) статистичні методи опрацювання даних - кореляційний, порівняльний та регресійний аналізи на базі програми Statistica.

Група досліджуваних. Пошук та опитування досліджуваних проводилось в онлайн форматі за допомогою платформи Google Forms. До експериментальної та контрольної групи увійшли пари, які знаходяться в дорослих романтичних стосунках та проживають разом. Наявність офіційної документації стосунків не вимагалось.

Теоретичне та практичне значення. Отримані дані можуть стати теоретичною та практичною базою для імплементації психологічних

навчань у передподружню підготовку наречених. Окрім цього, розроблений тренінг може бути використаний психологами, психотерапевтами як додаткова інтервенція під час психотерапевтичного процесу задля підвищення рівня емоційної усвідомленості між партнерами.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ТА ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

1.1 Теоретичний аналіз поняття емоційної близькості

Протягом останніх десятиліть, науковці почали досліджувати емоційну близькість, як фундаментальну потребу, необхідну для здорового розвитку особистості (Erikson, 1963).

Попри велику кількість робіт, які стосуються вивчення близькості, саме поняття часто зазначається без визначення. А серед тих досліджень, які концептуалізують даний феномен, сьогодні єдиної думки не спостерігається. Тому, беручи до уваги всі теоретичні напрацювання, можна підсумувати, що близькість - це багаторівневе поняття, яке може розглядатись як якісна, так і кількісна характеристика стосунків (Parks & Floyd, 1996); когнітивний конструкт (включення Іншого в “Я-концепцію)(Mashek та ін., 2003); міжособистісний процес (саморозкриття) (Kelly, 2006; Shaver & Mikulincer, 2007); риса особистості (бажання або ж уникнення близькості)(Martin & Ashby, 2004; Thelen та ін., 2000); а також як відчуття чи стан (Register & Henley, 1992).

Bond (2009) визначає близькість як міжособистісний процес, у ході якого відбувається передавання особистої інформації та почуттів іншій людині, взамін отримуючи співпереживання та розуміння. Згідно цієї моделі, зародження близькості починається із саморозкриття - відкриття іншому свого “Я”. Проте, на успішний розвиток близькості впливає саме наявність чутливості партнера, який слухає. Основними параметрами чутливості є адекватне розуміння слів партнера, підтвердження та

прийняття усіх аспектів “Я”, повага та цікавість (Shaver & Mikulincer, 2007).

Погоджуючись із попередньою позицією, Fast (1979) розглядає емоційну близькість, як спроможність демонструвати свої справжні переживання та думки без страху та тривоги. Тому, фундаментальним компонентом даного поняття є саморозкриття. Варто підкреслити, що легкість саморозкриття, пов’язана з відсутністю тривоги, може бути обумовлена особистісними характеристиками, до прикладу, імпульсивністю. У цьому разі, лише індивідуальної риси, як імпульсивність, недостатньо для того, щоб входити та підтримувати близькі міжособистісні стосунки.

Reis & Shaver (2018) описують близькість як процес, який виникає, коли індивід ділиться з іншим суб’єктивно значимою інформацією і отримує від партнера емоційну підтримку та співчуття. Таким чином, одним із найбільш ґрунтовних компонентів емоційної близькості є саморозкриття та відгукуваність партнерів.

У розумінні моделі емоційної близькості Prager (1995) можна спостерігати інтеграцію одразу ж декількох концепцій. Науковець пропонує розглядати даний феномен з перспективи взаємозалежного впливу партнерів один на одного. Результатом чого виступає взаємне задоволення потреб один одного, або ж відчуття дефіциту емоційної близькості. Згідно поглядом дослідниці, близькість визначається як частотою міжособистісних взаємодій, так і глибиною інтимності в них.

Узагальнюючи, варто зазначити, що для більшості теоретиків емоційна близькість є концептом, який поміщає в себе декілька вимірів. Найбільш часто можемо спостерігати такі аспекти близькості: саморозкриття, відгукуваність, взаємна потреба, відчуття безпеки та відсутності тривоги. Спільним для науковців стало те, що близькість

розглядається у двох вимірах: стану та взаємодії. Емоційна близькість розгортається у стосунках як процес і, разом з тим, фіксується як стан.

Психоаналітично розвиваючи ідею близькості, Erikson (1950,1963) описав її роль в людському розвитку, яка акцентується на внутрішніх соціальних потягах та конфліктах. Беручи за основу дану думку, науковець розробив теорію розвитку життя, яка складається із восьми психосоціальних стадій, кожна з яких характеризується різним типом психосоціального конфлікту. Описуючи шосту стадію розвитку, яка припадає на ранню зрілість (20-25 років), Erikson підводить до висновку, що саме тут людина повинна вирішити конфлікт близькості та ізоляції. Молода людина намагається продемонструвати та поділитись прихованим “Я”, для того щоб поєднати свою ідентичність з іншими. Способи зближення можуть бути різними: дружба, сексуальні стосунки, робочі стосунки та інші. Якщо цього зближення не досягти успішно, людина стикається із соціальною ізоляцією та замиканні на самому собі.

Описане вище “злиття” ідентичностей двох людей, які мають глибокий інтерес один до одного, теоретик назвав “близькістю”. Окрім цього, Erikson (1950,1963) заявив, що близькість - це здатність присвятити себе конкретним стосункам, партнерству і розвинути етичну силу бути здатним дотримуватись цих зобов'язань, навіть якщо вони можуть вимагати певних жертв та компромісів. Цілковита близькість, на думку науковця, не може бути досягнута поза контекстом дорослих гетеросексуальних стосунків.

Підсумовуючи ідею близьких романтичних стосунків, Erikson наголошує на тому, що у цьому процесі повинні бути задіяні дві людини, яким необхідно прикладати свідомі зусилля, щоб осягти дане почуття.

Погляди теоретика Sullivan (1953) є подібними до вищеописаних, проте, відрізняються ідеєю у тому, що лише в періоді ранньої юності молода людина починає відчувати потребу в близькості. На думку

науковця, уже в передпідлітковому віці людина має бажання ділитись своїми почуттями та найпотаємнішими думками з метою пошуку підтверджень своїх переконань та цінностей. Так як діти знаходять подібних за характеристиками друзів, разом їм вдається реалізовувати потреби в прийнятті та розумінні. На цьому етапі вони швидше за все подружаться з одностатевими однолітками, які, на думку науковця, мають краще розуміння один одного. Проте, подібно до попередньої теорії, Sullivan припустив, що реалізація емоційної близькості є більш повноцінною у гетеросексуальних стосунках.

Клінічний психолог Maslow (1970) зосередив свої наукові розробки на розумінні мотиваційних процесів психологічно здорових людей. Він класифікував мотиваційну близькість як потребу, необхідну для здорового емоційного зростання. Психолог вважає, що для того, щоб стати психологічно здоровою, або ж самоактуалізованою людиною, спершу потрібно задовольнити чотири базові ієрархічні потреби. Близькість не є базовою потребою в ієрархії, проте вона є фундаментальною для реалізації вищих потреб, пов'язаних із самоактуалізацією. Як і попередні дослідники, Maslow зазначає, що близькість можлива лише в контакті з іншою людиною.

Тоді як вищезазначені дослідники були клінічними психологами і ґрунтували свої теорії на якісних дослідженнях, а саме - розмовах із своїми клієнтами, Bowlby (1982) розвинув свої ідеї про теорію прив'язаності експериментально в лабораторії. Дитячий психіатр дослідив важливість емоційного зв'язку між дитиною та опікуном. Науковець працював з дітьми, які були розлучені із своїми батьками під час Другої світової війни. Дослідження Bowlby мали великий вплив на розуміння близькості та як вона функціонує в дорослих стосунках.

Згідно висновків науковця, людські немовлята народжуються з певним вродженим репертуаром поведінки. "Сконструйована" еволюцією

потреба в близькості з опікунами забезпечує новонародженій дитині захист від фізичних та психологічних загроз. Узалежнюючись, дитина отримує захист, тихий безпечний простір та тепло, що слугує найпоживнішим ґрунтом для її розвитку. Відтак, постійна присутність, відгукуваність та емоційна доступність опікунів є еволюційно необхідною потребою немовлят для їх виживання і в подальшому продовження роду.

Окрім вищеописаного, Bowlby (1988) стверджує, що хоча даний еволюційний механізм активується на початку життя, проте проявляється протягом усього життя у формі пошуку близькості. Ця заява дала поштовх для подальших теоретиків та дослідників з метою концептуалізації та вивчення потреби близькості в дорослих.

Передуючи експериментальному та теоретичному опрацюванню теми пошуку близькості, дослідниця Ainsworth (1967) підмітила, що, як правило, немовлята демонструють потребу у близькому іншому, коли хворі або ж втомлені. А Heinicke & Weistheimer (1966), виявили, що новонароджені заспокоюються у присутності своїх основних опікунів. У підлітковому та дорослому віці часто інші партнери романтичних стосунків стають об'єктами потреби у близькості.

Опісля повної концептуалізації революційної теорії прив'язаності, тема дорослих стосунків почала займати все вагомніше місце у науці.

Прагнучи дослідити інші аспекти прив'язаності, дослідники (Heinicke & Westheimer, 1966) із Денверського університету, зосередили свою наукову цікавість на здатності людей справлятися із горем та самотністю. Науковці підмітили, що атрибути прив'язаності та моделі поведінки, які були помічені у стосунках матерів та дітей, зустрічаються і в дорослих. Партнери, впевнені в надійності своїх стосунків, вміли просити про захист та підтримку, а також давати їх.

Johnson (2017) доводить, що наша потреба в прив'язаності, тобто емоційній близькості, не завершується разом з дитинством, а дорослі

романтичні стосунки - те саме відтворення дитячої прив'язаності. У будь-якому віці людина прагне встановити контакт, як мінімум з одним значним для неї об'єктом. Більше того, цей об'єкт близькості потрібен нам найбільш гостро, коли ми засмучені, налякані, або ж стривожені.

Таким чином, можемо підсумувати, що опис теорії прив'язаності та ряду інших теоретичних досліджень є вкрай важливим підґрунтям до розуміння феномену емоційної близькості.

Досліджуючи теоретичні наукові концепції емоційної близькості, варто зосередити свою увагу і на чинниках, які значно ускладнюють, або ж унеможлиблюють побудування такого роду стосунків.

Автор монографії, присвяченій феномену страху близькості, Firestone (1999) розвиває ідею про те, що встановленню емоційно близьких стосунків перешкоджає негативне ставлення до самого себе та почуття ядерного сорому. Дані науковця приводять до думки, що індивіди з високим рівнем страху відторгнення більш схильні приймати негативний зворотній зв'язок. Згідно його поглядів, це можна пояснити тим, що завдяки такій поведінці світ для них стає більш передбачуваним.

До низки факторів, які ускладнюють розвиток та збереження емоційної близькості Rubin (1984) пропонує додати невисловлену агресію. Він переконаний, що витісняючи роздратування та злість, таким чином блокується доступ і до іншого роду переживань. Тому, у цьому випадку, важливо застосовувати конструктивний підхід до взаємодії із "негативними" почуттями.

1.2 Особливості емоційного інтелекту та дорослих романтичних стосунків

Цілісне формулювання та визначення концепту емоційного інтелекту припадає на 1990 рік завдяки двом науковим роботам. Перше джерело описує феномен, пояснює теоретичне підґрунтя та дає різностороннє

визначення поняття (Salovey & Mayer, 1990). Друге ж демонструє варіанти та формати виміру емоційного інтелекту як розумової здібності (Mayer, DiPaolo, & Salovey, 1990). Сьогодні поле наукових визначень даного феномену розширилось, залишивши по собі два основні підходи: модель здібностей та змішані моделі (EI як риса) (Mayer, Salovey & Caruso, 2000). Моделі здібностей (Mayer & Salovey, 1997; Mayer 2002) розглядають EI як стандартний інтелект. Змішані моделі (Bar-On, 1997; Goleman, 1995; 1998; Schutte, 1998) отримали таку назву, бо в них змішуються такі риси, як оптимізм, самооцінка та мотивація разом із аспектами здібностей EI (Brackett & Mayer, 2003).

Mayer (2008) припускає, що емоційний інтелект - це прихована здібність, подібна на когнітивний інтелект. Концептуалізації EI як здібності передбачає, що він складається із функцій, які можуть проявлятися, або ж не проявлятися у повсякденному житті. Інші дослідники та теоретики зазначають, що емоційний інтелект також можна визначити та виміряти як рису, або типовий стан (Neubauer & Freudenthaler, 2005).

Дані свідчать про те, що людина народжується із базовим переліком емоційних реакцій (Ekman & Friesen, 1967), однак, у зв'язку з індивідуальним розвитком, поведінкові реакції в контексті емоційних переживань можуть набувати вкрай різних форм. Тому варіанти поведінки при відчутті одних із найсильніших переживань, таких як гнів, самотність, ревності, страх, заздрість чи любов є відносно контрольованими. З цієї точки зору, не відсутність емоцій впливає на здоров'я стосунків, а те, наскільки вміло партнери можуть поводитись, маючи ті чи інші переживання (Brackett, Warner & Bosco, 2005).

Дослідники вказують на те, що розвиток емоційних навичок пов'язаний із різноманітністю поведінкових стратегій, які людина має досвідчити на своєму досвіді. До прикладу, емпатія сама по собі не є

емоцією. Це вміле використання своїх емоцій для того, щоб могли будувати припущення про те, що відчуває інша людина. Ефективна взаємодія із емоційними станами, як своїми, так і з чужими є швидше розвитковою навичкою, аніж вродженим механізмом, що дозволяє нам взаємодіяти та впливати на рівень розвитку емоційного інтелекту.

Емоції відіграють важливу роль у координації соціальних взаємодій та стосунків, а також виконують важливі комунікативні функції, надаючи інформацію про думки, наміри та очікувану поведінку партнера взаємодії (Keltner & Haidt, 1999). Щоб один із суб'єктів міг отримати користь від цієї інформації, емоції повинні оброблятися якомога оптимальніше. Підхід емоційного інтелекту розглядає індивідуальні відмінності в переданні та обробці емоцій, тобто у їх розпізнаванні, розумінні, використанні та регуляції (Mayer & Salovey, 1997).

Тому прийнято вважати, що емоційні компетенції є важливим для соціальної взаємодії, оскільки емоції виконують комунікативні та соціальні функції, таким чином передаючи інформацію про думки та наміри людей (Ekman, 1973; Keltner & Haidt, 1999; Plutchick, 1966). Романтичні стосунки є важливою сферою соціальної адаптації, де емоційні компетенції відіграють важливу роль, оскільки вони передбачають інтимність та емоційну залученість.

Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з численними внутрішньоособистісними та міжособистісними позитивними ефектами (Van Rooy & Viswesvaran, 2004). Кореляти високого EI включають добре фізичне самопочуття, здоров'я, а також високу продуктивність на роботі (Martins, Ramalho & Morin, 2010).

Доповнюючи вищенаписане, Fitness (2012) зазначає, що близькі міжособистісні стосунки, як правило романтичні, є багатими на емоції різного спектру, конфліктні переживання, у тому числі. Сама близькість, яка виникає між двома людьми є ґрунтом для відкритих позитивних, так і

негативних емоцій (Carstensen та ін., 1996). А емоційні компетенції є своєрідним інструментом, який уможлиблює ефективну комунікацію, регуляцію емоцій та адаптивні до ситуації рішення під час дії інтенсивних переживань (Fitness, 2012).

Harper & Elliott (1988) виявили, що саме емоційна близькість позитивно корелює із подружньою адаптацією: близькістю, чуйністю та залученістю.. Під “згодою”, дослідники мають на увазі процес, у якому партнери поважають індивідуальні потреби, цілі та темперамент один одного; підтримують відкриті лінії спілкування та вираження почуттів; зберігають комфортний для обох рівень індивідуальності. У дослідженні було виявлено, що показники розбіжностей між фактичною та бажаною близькістю, є предиктором подружньої згоди. А саме, високий рівень відмінностей між реальною та уявною близькістю становлять високий рівень мінливості у подружній згоді ($R^2 = 0,66$), навпаки ж, менша невідповідність корелює із кращою подружньою згодою. Окрім цього, пари з низькими показниками інтимності, які не бажали більшої близькості, продемонстрували високий рівень подружньої адаптації.

Дослідження вказують на те, що позитивні емоції (Gottman & Levenson, 1992), емоційна стабільність (Russell & Wells, 1994), самооцінка (Arrindell & Luteijn, 2000) і безпечний стиль прив’язаності (Feeney, 1999) мають позитивну кореляцію із переживанням партнерів себе щасливими у стосунках. Негативні емоційні переживання, такі як імпульсивність, відчуття страху, депресивні стани, а також відсутність надійності у контакті з партнером, є у подальшому предиктором дисфункційності пари (O’Leary & Smith, 1991).

Науковці висловлюють припущення про ймовірний зв’язок між показниками емоційного інтелекту та якості романтичних стосунків (Fitness, 2001; Mayer, Caruso, & Salovey, 1999). До прикладу, Noller, Beach & Osgarby (1997) опираючись на результати дослідження, стверджують,

що точність у вираженні та розпізнаванні емоцій корелюють із відповідями партнерів про подружнє щастя. Carton, Kessler & Pape (1999) доповнюють попереднє твердження важливістю невербальної комунікації для переживання щастя. Однією із рис ЕІ є сприйняття емоцій іншого, можливість пластичності у переживаннях та здатність подивитись на одну ситуацію з різних перспектив. Таким чином, ми можемо припустити, що вищий рівень емоційного інтелекту у партнерів передбачає більшу можливість бути задоволеними у міжособистісних романтичних стосунках, тоді як нижчі показники можуть стати джерелом незадоволеності та частішим конфліктам.

Не знаходячи повного погодження, Fitness (2001; ст.106) пропонує доповнення до гіпотези: "...вищий ЕІ може дозволити людям більш ефективно управляти емоційними переговорами пов'язаними із пошуком та надання прощення". Науковець зазначає, що партнери, із більш високим рівнем емоційного розуміння та ясності своїх переживань повідомляють про меншу кількість труднощів у тому, щоб пробачити образу, спричинену партнером, ніж партнери, у яких рівень ЕІ нижче. Окрім цього, опитані із вищим рівнем емоційних компетенцій виявились більш щасливими у парі. Навпаки ж, партнери, яким характерне низьке емоційне розуміння виявились більш схильними до емоційного нападу на своїх партнерів. Їм більш характерно інтерпретувати образу та стрес, який спричинив партнер, як відсутність його любові, неприязнь та ворожість.

Пари, у яких один з партнерів характеризується невисоким рівнем ЕІ, більш чутливі до можливого наслідку "взаємного негативного впливу", коли подружжя відповідає взаємністю на негативні повідомлення, які вони один одному комунікують (Flury & Ickes, 2001).

Rusbult, Bissonnette & Arriaga (1998) відзначили важливість регуляції власних емоційних переживань задля задоволеності шлюбом. Їхні дослідження показали, що в порівнянні з нещасливими подружжями,

щасливі будуть більш схильні прийняти думку іншого, аніж відстоювати свою з метою помсти партнеру.

У 1995 році Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, проводячи початкове дослідження, та продовжуючи його Fitness (2001) виявили позитивний кореляційний зв'язок між зрозумілістю емоцій та задоволеністю стосунками в парах. Партнери, з високою емоційною ясністю, тобто чітким розумінням своїх почуттів, повідомляли, що їм було менш складно пробачити конфлікт, ініційований партнером, ніж тим, у кого емоційна ясність нижча. Дослідивши показники емоційного інтелекту, Schutte та ін., (2001) виявили, що він позитивно корелює із їх звітами про задоволеність шлюбом ($r = 0,51$). Окрім цього, дослідження продемонструвало, що опитані, які вважали, що їх партнери мають вищий EI, повідомили про значно вищу задоволеність стосунками ($r = 0,72$).

У 2004 році Brackett та ін., виявили, що емоційний інтелект позитивно корелює із якістю соціальних інтеракцій, романтичних у тому числі. У дослідженні було виявлено лише внутрішньоособистісні зв'язки про уявлення щодо емоційного інтелекту одного партнера і його задоволення стосунками, так званий “actor effects”, але не було виявлено міжособистісних зв'язків між уявленням про емоційний інтелект іншого партнера та його задоволенням стосунками, “partner effects”. Тим не менше, критичний вплив, з теоретичної перспективи, має “partner effects” а не “actor effects” Zeidner & Kaluda (2008), оскільки це вказує на те, як взаємодії та стосунки один із одним впливають на кожного партнера та формують їх реальність.

Аналізуючи ряд досліджень, ми помітили зв'язок між емоційним інтелектом, як рисою особистості та специфічним аспектом міжособистісних стосунків - задоволеністю в романтичних стосунках. Краще сприйняття, розуміння, використання та управління своїми емоціями пов'язане із більшим задоволенням різними сферами свого

життя, романтичними стосунками у тому числі. Особи, які краще розуміють свої емоції, у поєднанні з розумінням емоцій інших, можуть більш ефективно вибирати та вступати у стосунки із більш суміжними партнерами. Емоційні компетенції можуть збільшити ймовірність встановлення приємних, та взаємнозадоволених стосунків через їх здатність приймати, чути, розуміти та допомагати регулювати емоції партнера.

1.3 Дослідження впливу психологічних інтервенцій на параметри стосунків у парі

Дедалі очевиднішим стає той факт, що більшість, якщо не усі, соціальні, міжособистісні проблеми мають поведінковий і, зокрема, психологічний компонент. Останніми роками в соціальних науках спостерігається значне збільшення кількості технік, які спрямовані на позитивну поведінку в різноманітних умовах (Cohen & Sherman, 2014; Thaler & Sunstein, 2009; Walton, 2014; Yeager & Walton, 2011). Ці методи мають на меті допомогти людям досягти важливих власних цілей. Thaler & Sunstein (2009) розрізняють два види втручань: одноразові інтервенції (snapshot interventions) та тривалі інтервенції (movie interventions). Перші спрямовані на зміну поведінки в певний момент часу. Попри те, що даний підхід є важливим та потрібним у багатьох контекстах, за своїм змістом він обмежений. Навпаки ж більш результативними можна вважати тривалі інтервенції, які мають за мету втрутитись та змінити основні переконання, чи певні аспекти “Я”, разом з тим, і типову поведінку людей у різноманітних умовах.

Близькі романтичні стосунки є, у великій мірі, взаємозалежним круговим процесом. Поведінка одного партнера впливає та викликає думки в іншого, які зумовлюють певні переживання. Ці емоції та почуття стають причиною його поведінки - функціональної, або ж дисфункційної. У цьому

випадку застосування психологічних інтервенцій можуть значно допомогти партнерам пережити новий досвід та сформувати інший патерн парної взаємодії.

Про ефективність психоедукаційних тренінгів зазначає Kaiser (1998), який, разом з колегами, провів лонгітюдне дослідження з участю подружніх пар. Після 2-денної програми ефективної комунікації та вирішення конфліктів, партнери із експериментальної групи продемонстрували кращі показники, за позитивною вербальною та невербальною комунікацією, на відміну від контрольної. Після 1 року інтервенцій, подружжя повідомили про значно менші сфери конфлікту у парі, як було до того.

Як правило, у контексті романтичних стосунків, партнери із низькою самооцінкою ставлять під сумнів свою цінність для іншого. Наслідком цього переживання може стати невпевненість у щирості почуттів іншого партнера. Проілюстрована ситуація часто буває перешкодою, для людей із низькою самооцінкою, по-справжньому повірити у правдивість компліменту і у те, що він відображає ставлення партнера (Marigold та ін., 2007).

Дослідники Marigold та ін., (2010) розробили психологічну інтервенцію, яка мала б допомогти спонукати людей із низькою самооцінкою приймати компліменти від свого романтичного партнера. Вони просили молодих людей згадати про комплімент, який нещодавно зробив їм їх партнер. Частині досліджуваних пропонували описати обставини і умови, де це відбулось; іншій частині - власні переживання щодо того, чому їх партнер зробив комплімент, що його захопило, і що це значило для них самих і для стосунків загалом?

У результаті цього експерименту було виявлено, що для людей із адекватною, або високою самооцінкою не склало труднощів відповісти на усі запитання, адже досвід переживати себе цінними та бажаними був для них знайомий. На противагу цьому, опитаним із низькою самооцінкою,

роздуми про те “чи захоплюється вами ваш партнер?” були новими, вони мали вплив на видозміну переживання свого досвіду у стосунках як цінними, коханими та потрібними. Важливо зазначити, що опісля повторного опитування, через 2-3 тижні, досліджувані із низькою самооцінкою продовжили почувати себе більш захищено та безпечно. Разом з цим, їх партнери повідомляли про більш позитивне ставлення до себе. У свою чергу, учасники експерименту помітили, що їх партнер поведився з ними більш позитивно також (Marigold та ін., 2010). Таким чином, психологічна інтервенція допомогла видозмінити кругову взаємодію між партнерами романтичних стосунків.

Finkel та ін., (2013) провели лонгітюдне дослідження, у якому кожні кілька місяців просили пари роздумувати та рефлексувати над найсерйознішим конфліктом, який ставався у них за останній час. Через рік опісля 2-річного дослідження, рандомізованим чином половину пар просили продовжити інтервенції. Пари в експериментальній групі протягом року тричі виконували наступну вправу. Їм рекомендували індивідуально записувати свої роздуми про те, як “нейтральна третя позиція, яка хоче найкращого для усіх” буде думати про конфлікт; що обом партнерам може перешкоджати приймати цю нейтральну позицію в майбутніх конфліктах та як вони можуть подолати ці бар’єри та прийняти третю точку зору. Пари з контрольної групи, які не виконували вправи продовжили демонструвати зниження якості подружніх стосунків. На противагу цьому, пари, із експериментальної групи стабілізували якість своїх стосунків та повідомили про те, що рівень пристрасті, близькості та задоволеності стосунками є вищим, аніж на початку повторного психологічного впливу.

Психологічна інтервенція не зменшила кількості конфліктних взаємодій у парі, учасники контрольної та експериментальної групи повідомляли про однаковий їх рівень. Однак, інтервенція перешкодила конфліктним комунікаціям вийти з-під контролю. Одним із найбільш

шкідливих та повторюваних циклів у стосунках є взаємний негативний афект (Gottman, 1998), у якому партнери дисфункційно відповідають негативною реакцією на негативну реакцію партнера, таким чином посилюючи страждання один одного. Пари, які навчались сприймати нейтральну точку зору у конфліктах, змогли більш ефективно виходити із негативних повторюваних взаємодій. Маючи у результаті менше інтенсивних переживань, пари, ймовірно, могли краще використовувати конфлікти для вирішення проблем у своїх стосунках, замість того, щоб посилювати негативну взаємодію.

Емоційно-фокусована терапія, як вид психологічної інтервенції, допомагає знизити негаразди у стосунках у 70% пар, які звертаються за допомогою. Даний вид впливу покращує якість стосунків, шляхом зменшення симптомів у партнера, у якого діагностовано депресію, постравматичний стресовий розлад, чи хронічні фізичні захворювання. Позитивний вплив емоційно фокусованої терапії на дисстрес у стосунках виникає внаслідок вираження та відповіді на потреби прив'язаності емоційно значущим для партнерів способом. У результаті чого у дорослих романтичних стосунках підвищується безпека прив'язаності (Wiebe & Johnson, 2016).

Більше того, психологічна інтервенція у формі емоційно фокусованої терапії має вплив на певні психофізіологічні показники, а саме на те, як мозок реагує на загрозу. У дослідженні, де чоловік-партнер підтримує жінку-партнерку, тримаючи її за руку, коли та піддається загрозі експериментально проведеного електричного удару, показники реакцій у партнерок, у відповідь на загрозу значно зменшуються, якщо вони з партнером успішно завершили емоційно фокусовану терапію (Johnson та ін., 2013).

Розглядаючи когнітивно-поведінкову терапію як метод психологічної інтервенції з парами, варто зазначити, що він прицільно спрямований на

зменшення негативних переживань та незадоволення, а також вирішення труднощів спілкування та вирішення проблем (Shadish & Baldwin, 2005). Окрім цього, дослідження показали, що більшість пар утримують результати протягом двох років (Christensen та ін., 2006). Основними методами інтервенції, що використовуються у когнітивно-поведінковій парній терапії є: комунікаційний тренінг, вирішення проблем та конфліктів, когнітивна реструктуризація, ідентифікація та вираження емоцій, вираження прихильності та сексуальних проблем, а також прийняття відмінностей.

Тренінг ефективної комунікації є одним із центральних психологічних інтервенцій у роботі із парами. Він має на меті покращити спосіб, у який партнери вчать висловлюватись і слухати без критики, чи нападу. Важливо зазначити, що цей спосіб інтервенції продемонстрував помітні короткотермінові зміни, навіть у пар, яким властивий сильний стосунковий стрес (Epstein та ін., 2002).

Відомо, що відповідна взаємодія партнерів із емоціями та переживаннями один одного є одним із вкрай важливих чинників задоволення стосунками. Навпаки ж емоції, які партнери мінімізують, уникають, пригнічують або надмірно висловлюють, негативно впливає на функціонування та задоволеність пари (Christensen, 2010). Учасники стосунків, які не виражають своїх емоцій, як правило, є більш дистанційованими, менш залученими, що в кінцевому результаті призводить до слабшої близькості та задоволеності між партнерами (Fruzzetti, 2006). Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія пропонує застосовувати спеціально розроблені інтервенції, які допомагають виявляти, модифікувати та толерувати негативні переживання. Усвідомлюючи джерела незадоволення у стосунках, партнери мають змогу протидіяти їх негативним наслідкам, таким чином підвищуючи рівень близькості один з одним.

Jacobson & Christensen (1996) підкреслюють важливість прийняття та толерантності задля забезпечення інтеграції нових компетенцій та форм поведінки у парі. Психологічні інтервенції, запропоновані авторами, мають на меті допомогти партнерам прийняти потенційні фундаментальні відмінності або несумісності один з одним. Цього можна досягти шляхом психоедукації та розвитку емпатійного розуміння досвіду іншого, щоб протистояти спільним труднощам (Fischer & Fink, 2014). Для досягнення цієї мети інтерв'єційні стратегії націлені на три аспекти: прийняття, толерантність та зміни. Описаний психологічний вплив пропонує партнерам нові способи погляду на їх проблемні ситуації через емпатичне приєднання та спільне дистанціювання.

Емпатичне приєднання висвітлює почуття вразливості кожного партнера, допомагаючи їм висловити свою точку зору на проблему, при цьому отримуючи досвід щирого зацікавлення, заохочення у вираженні емоцій, при відсутності будь-якого осуду, звинувачень, чи оцінюючих коментарів. Спільне дистанціювання заохочує партнерів відмовитись від критики, чи скарг, допомагаючи їм розвинути більш об'єктивний і менш емоційний розгляд своїх проблем та розбіжностей.

Benson та ін., (2012) представив п'ять загальних принципів для вирішення проблем у стосунках, які базуються на доказових інтервенціях, таких як когнітивно-поведінкова та емоційно-фокусована терапія. А саме: погляд пари на наявну проблему має бути більш об'єктивним, контекстуалізованим та діадним; зменшення дисфункційної емоційної поведінки; викликання поведінки уникнення; збільшення конструктивних моделей спілкування; орієнтація на сильні сторони задля підкріплення досягнень.

1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження

Покладаючись на сучасні теоретичні та практичні результати дослідження феномену емоційної близькості у подружжі, ми сформулювали теоретичну модель нашого дослідження (Рис.1.1). На представленому нижче зображенні ми можемо спостерігати, що фактичний рівень емоційного інтелекту вцілому, а також сукупність його шкал, таких як: здатність використовувати власний позитивний досвід (оптимізм), можливість оцінювати та використовувати емоції (оцінка), здатність розуміти та аналізувати емоції (соціальні навички) та керувати емоціями (використання) мають різного роду зв'язки із переживанням емоційної близькості у парі. Відтак, емоційні компетенції уможливають конструктивну комунікацію: переживання високої інтенсивності переживань, як позитивних, так і негативних, регуляцію своїх емоцій, а також розуміння емоцій іншого та емпатію щодо його станів (Fitness, 2012; Carstensen та ін., 1996).

Окрім цього ми можемо спостерігати, що емоційна стабільність, точність у вербальному та невербальному вираженні та розпізнаванні емоцій є одним із важливих предикторів якості стосунків, а саме переживання задоволеності та щастя (Fitness, 2001; Mayer, Caruso, & Salovey, 1999; Carton, Kessler & Pape, 1999). Зважаючи на це, у гіпотезі 1 ми припускаємо, що існуватиме зв'язок між ЕІ та емоційною близькістю; окрім цього - що при експериментальному впливі на ЕІ, змінюватимуться показники і емоційної близькості (припущення 4).

Разом з тим, на теоретичній моделі ми бачимо, що уявлення про ЕІ партнера займає рівнозначне місце в переживанні емоційної близькості у парі (Schutte та ін., 2001; Zeidner & Kaluda, 2008). Уявлення партнера про вищий рівень ЕІ, позитивно корелює із кращою близькістю у стосунках. Тому ми, у гіпотезі 2 припускаємо, що такий зв'язок існуватиме, більше того, що він буде визначальним серед показників ЕІ (гіпотеза 3).

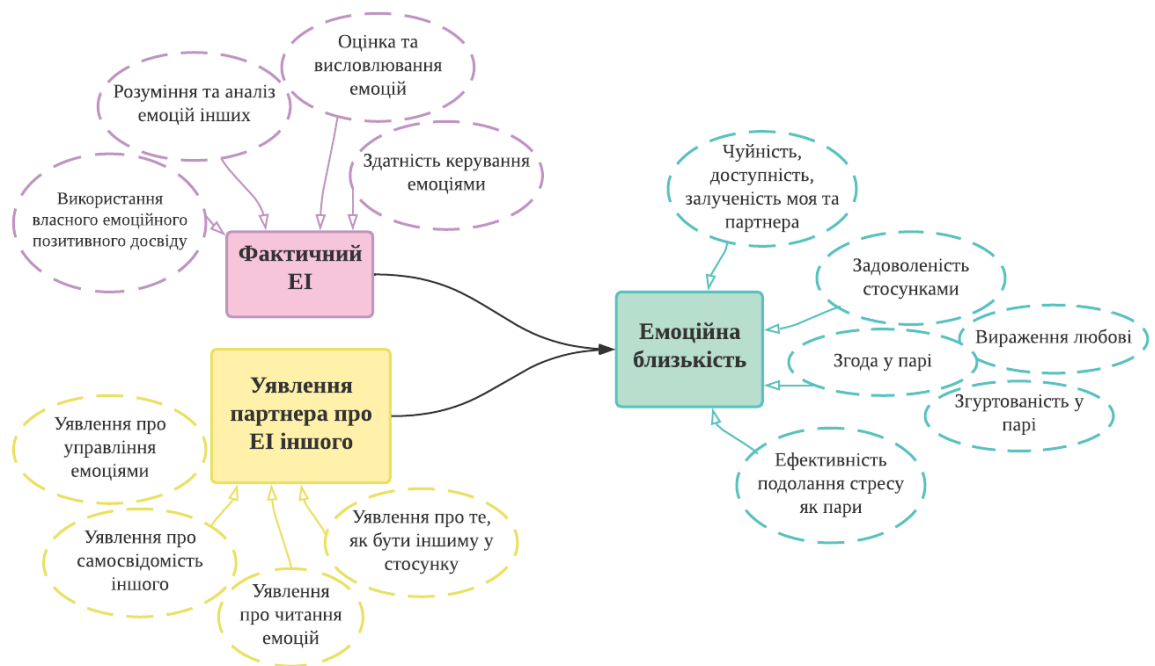


Рис.1.1. Теоретична модель дослідження емоційного інтелекту та емоційної близькості у подружжі.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз концепту емоційної близькості у дорослих романтичних стосунках допоміг впевнитись в ідеї про те, що даний параметр є незамінною складовою у задоволенні базової еволюційної потреби, необхідної для здорового розвитку особистості. Лише в останні десятиліття, у зв'язку із рядом соціальних подій, які мали вплив на психологічний стан людей, науковці почали надавати цьому феномену більше уваги, ніж було до того. Як наслідок, теоретикам, науковцям та психотерапевтам вдалось дійти до спільного поля узагальнень.

Попри те, що зараз спостерігається широке наукове поле вивчення феномену емоційної близькості та його зв'язку із емоційним інтелектом, залишається невідомим те, як взаємодіють та проявляються дані концепти на українській вибірці. Тому метою нашого дослідження є теоретично та

емпірично дослідити як проявлятиметься вплив психологічних інтервенцій на емоційну близькість у дорослих романтичних стосунках, де партнери мають різний рівень емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ЕМОЦІЙНУ БЛИЗЬКІСТЬ У ПАРТНЕРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕІ

2.1 Етапи дослідження

Пошук досліджуваних проводився у соціальних мережах Instagram та Facebook, де було розміщене повідомлення про пошук зацікавлених у тому, щоб стати учасником опитування та тренінгу. Перший збір досліджуваних даних відбувався за допомогою google-форми впродовж грудня 2021 року. Подружжя, які погодились брати участь у 5-тижневому тренінгу увійшли до експериментальної групи. Партнери, які не виявили подібного бажання, склали контрольну групу та були запрошені залишити свої контактні дані для подальшого комунікації.

Участь у тренінгу могли брати лише ті подружжя, де обоє партнерів проявляли зацікавлення та бажання у його проходженні. Відтак, ми отримали зголошення від 20-ти пар (20 чоловік та 20 жінок). Проте, в даній експериментальній групі в результаті залишилось 9 пар, які кожного тижня звітували про процес проходження тренінгу, а також пройшли початковий та повторний замір досліджуваних показників.

Щоб розуміти зв'язаність пар, учасникам тренінгу було пропоновано вказувати “кодове слово” пари під час заповнення кожної google-форми. Подружжя з контрольної групи були не зв'язаними, тобто участь у дослідженні міг брати лише один партнер з пари.

У лютому 2022 року розпочався ретестовий замір показників учасників обох груп, проте не був завершений так, як було заплановано, до того. Таким чином, нами була отримана лише частина повторних замірів.

2.2 Методи дослідження

Задля здійснення емпіричного дослідження емоційної близькості та емоційного інтелекту, було використано ряд методик.

Методика діадного коупінгу (Dyadic coping inventory, скор. DCI) розроблена для вимірювання взаємодії пари в складних життєвих буденних ситуаціях; як вони повідомляють один одному про стресові події та свої переживання та як вони підтримують один одного в індивідуальному, чи спільному стресі (Bodenmann, 2008; Ledermann, 2010).

Опитувальник був адаптований Єкимчик О. та Крюкова Т. на російськомовній вибірці у 2017 році на 165 пар різного віку. Отримані дані відповідають критеріям статевих відмінностей та співвіднесені з крос-культурними вибірками (німецькою, французькою, швейцарською, італійською). Усі пункти опитувальника (37 питання) демонструють високий рівень внутрішньої надійності ($\alpha = 0,89$) (Єкимчик & Крюкова, 2017). Показник α -Кронбаха у нашомі дослідженні - 0,89 (Додаток Б).

Методика вимірює діадний коупінг, як намагання одного партнера допомогти іншому впоратись із стресом, а також спільну взаємодію пари під час дії зовнішнього стресу, який впливає на стосунки. Опитувальник містить 37 питань, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 - “дуже рідко” до 5 - “дуже часто” (Додаток А).

DCI має на меті оцінити діадний коупінг як багатовимірну конструкцію, яка включає 4 параметри:

Підтримуючий діадний коупінг - це поведінка та наміри, спрямовані одним партнером на підтримку іншого, включаючи емоційно, чи проблемно-фокусовану допомогу.

Делегований діадний коупінг відбувається тоді, коли один із партнерів бере на себе відповідальність, щоб знизити рівень стресу у партнера.

Негативний діадний коупінг включає ворожі, амбівалентні та поверхові дії чи слова, які здійснюються із шкідливими намірами.

Спільний діадний коупінг відбувається тоді, коли обидва партнери відчують стрес та рівноцінно співпрацюють разом задля його подолання.

Шкала взаємної адаптації в парі (англ. Dyadic Adjustment Scale, скор. DAS) створена у результаті детального опрацювання психологічної моделі якості шлюбу (Spanier, 1976). Опитувальник дозволяє виміряти параметри адаптивності в шлюбі, такі як: “згода в парі”, “задоволеність шлюбом”, “згуртованість”, “вираження емоцій у парі”.

На російськомовній вибірці (84 подружні пари) опитувальник був адаптований у 2018 році (Poliakova, 2017). Середні показники внутрішньої надійності складають ($\alpha = 0,80$). Субшкала “емоційна експресія” була видалена з опитувальника, так як коефіцієнт в ній виявився недостатнім.

Підсумовуючи 20-річний досвід використання DAS, результати матааналізу свідчать про високу внутрішню надійність методики. Середнє значення коефіцієнту альфа-Кронбаха - 0,91; а у нашому дослідженні - $\alpha = 0,93$ (Додаток Б). Опитувальник пропонує 32 питання та 5 варіантів відповіді, де 0 - “ніколи” та 5 - “завжди” (Додаток А).

Коротка шкала доступності, чуйності та залученості (англ. The Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement scale, скор. BARE) розроблена для оцінки поведінки прив’язаності у подружніх парах (Sandberg та ін., 2012)

Опитувальник є короткою формою самозвіту поведінки прив’язаності у парі. Шкала вимірює показники доступності, чуйності та залученості між партнерами. Опитувальник складається із 12 питань, та варіює шкалу відповідей від 1 до 5, де 1- “ніколи”, а 5 - “завжди” (Додаток А). Грунтуючись на теорії прив’язаності, дослідники пояснюють описані шкали як ключові форми поведінки у стосунках, які значною мірою визначають стан безпеки, тривоги, чи дистресу.

Провівши дослідження на вибірці у кількості 1459 осіб, результати внутрішньої надійності шкал в середньому становить альфа-Кронбаха - 0,75; а в повторному тесті - 0,67. У нашому дослідженні - $\alpha = 0,82$ (Додаток Б). Тобто, показники демонструють психодіагностичну надійність.

Тест Емоційного Інтелекту (англ. Self-Report Emotional Intelligence Test, скор. SSEIT) (Schutte, 2009), побудований на основі оригінальної моделі емоційного інтелекту Salovey & Mayer (2000). Методика була розроблена для полегшення вимірювання здатності використовувати власний позитивний емоційний досвід (оптимізм), здатність оцінювати та висловлювати емоції (оцінка), здатність розуміти й аналізувати емоції (соціальні навички) та здатність керувати емоціями (використання).

Форма самозвіту досліджує емоційний інтелект, як рису особистості і складається із 33 запитань. Респондентам пропонується оцінити себе за 5-ти бальною шкалою, де 1 позначає - “повністю не погоджуюсь”; 5 - “повністю погоджуюсь” (Додаток А).

Дослідники повідомляють про надійність опитувальника альфа-Кронбаха - 0,90 на англійській вибірці; на нашій даний показник склав - 0.85 (Додаток Б). Опитувальник є перекладений та адаптований на російськомовній вибірці, проте отримати зараз цю інформацію є неможливо.

Опитувальник SMART (англ. SMART love inventory)

Базуючись на теорії емоційного інтелекту Goleman (1995) дослідники D.Stoop & J. Stoop (2017) розробили опитувальник для оцінки EI у парі. До чотирьох основних, адаптованих відповідно до вибірки, шкал емоційного інтелекту: “самосвідомість у парі”; “відповідальність за свої емоції перед самим собою та перед своїм партнером”; “управління своїми емоціями”; “читання та розуміння емоцій свого партнера”, автори додали 5-ту шкалу “разом у світі емоцій”. Відповідно, аббревіатура “SMART” відповідає англійському аналогу назв шкал. Методика має на меті дослідити

фактичний EI партнера, за допомогою питань самозвіту, а також уявлення про EI партнера. Тому в оригінальному варіанті досліджуваним пропонують відповідати за тризначною шкалою, де 1-рідко, 3-часто зазначаючи: “Як я бачу себе” і “Як я бачу свого партнера”. Кількість питань - 40.

Для використання даної методики ми здійснили двосторонній переклад, видалили ті питання, які не відповідають цілям нашого дослідження, залишивши 22 позиції, а також здійснили ряд математичних опрацювань (Додаток А).

У результаті яких ми зфіксували, показник внутрішньої надійності альфа-Кронбаха = 0,90; а під час ретестового зріс до 0,93 (Додаток Б). Дані вказують на те, що усі питання тесту добре узгоджені між собою.

Здійснивши кореляційний аналіз Спірмана між шкалами тесту SMART та Емоційний інтелект, ми встановили статистично значущий зв'язок усіх показників уявлення про EI партнера та фактичним показником EI “сприйняття”. Шкали уявлення про EI “читання моїх емоцій партнером” та “разом у світі емоцій” також позитивно корелюють із показником EI “управління своїми емоціями”. Проте, із показниками фактичного EI “управління емоціями інших” та “використання” шкали тесту не відображають статистично значущого зв'язку (Таблиця 2.1)

Таблиця 2.1

Показники кореляцій між шкалами тесту SMART та Емоційний інтелект

Variable	Spearman Rank Order Correlations MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	EI сприйн.	EI управл.	EI управл. іншим	EI використ
SMART самосвід.	0,208676	0,131898	0,017465	-0,052903
SMART управл. партн. емоц.	0,177165	0,103462	0,083008	-0,076952
SMART чит.емоц.	0,249829	0,176032	0,058406	0,015680
SMART разом у емоц.	0,226785	0,192610	0,047371	-0,063746

2.3 Характеристика групи досліджуваних

У нашому дослідженні взяло участь 134 особи. Усі опитані на той момент знаходились у романтичних стосунках та спільно проживали із своїми партнерами. Наявність офіційної реєстрації стосунків до уваги не бралася. З них 69% (93 особи) - жіночої статі та 31% (41 особа) - чоловічої статі у віці від 18 - 47 років. Середня тривалість їх перебування у теперішніх стосунках - 1-3 роки (46% опитуваних). До експериментальної групи увійшли 9 пар (9 чоловіків та 9 жінок). Відповідно, контрольну групу склали 116 досліджуваних.

Під час ретестового заміру, який проводився через 5 тижнів після початкового заміру, у контрольній групі взяли участь 28 досліджуваних, а в експериментальній - 18.

2.4 Аналіз даних

Статистична обробка даних відбувалась на базі програми Statistica 8.0. Були використані методи кореляційного, регресійного та порівняльного аналізів. Відбулась перевірка даних на узгодженість розподілу за допомогою статистичного критерію Шапіро-Вілкса, який став визначальним при виборі параметричних-непараметричних методів. Було встановлено, що лише дві шкали “Задоволеність стосунками” та “Згуртованість” узгоджені із нормальним розподілом ($p > 0,05$), натомість показники Шапіро-Вілкса в усіх інших - не відповідають нормальності розподілу ($p < 0,05$). Таким чином, нами було прийнято використовувати непараметричні критерії.

Для опрацювання двох припущень ми використали кореляційний аналіз, а саме непараметричний критерій Спірмена. Ми дослідили наступні гіпотези: “Існує зв’язок між показниками емоційного інтелекту та показниками емоційної близькості у подружжі”; “Існує зв’язок між

уявленнями про емоційний інтелект партнера та емоційну близькість у подружжі”.

Щоб з’ясувати, які показники уявлення про емоційний інтелект партнера будуть найбільш визначальними серед інших показників ЕІ у контексті емоційної близькості у парі, ми використали регресійний аналіз.

Порівняльний непараметричний критерій Манна-Уїтні допоміг нам дослідити нашу останню гіпотезу про те, що показники емоційної близькості після інтервенцій стануть вищими, або зростуть лише у людей, з початково вищим рівнем емоційного інтелекту.

Висновки до другого розділу

Для вивчення емоційної близькості у подружжі та емоційного інтелекту партнерів було сплановане експериментальне дослідження, сформовано групу досліджуваних та підібрано методи діагностики які відповідають меті та завданням роботи. Перевіривши отримані дані на нормальність розподілу, були підібрані релевантні результату способи математичного опрацювання.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1 Особливості показників емоційного інтелекту та емоційної близькості у досліджуваній групі

Після проведення опрацювання даних за допомогою методу описової статистики, ми можемо представити особливості показників досліджуваних у нашій вибірці (Додаток В). Відтак, згідно результатів Шкали взаємної адаптації (DAS), середнє значення складає 116, що вказує на показники вищі за норму для щасливого шлюбу. Мінімальний показник - 66, а максимальний - 143, що описує характер розкиду стосунку досліджуваних. Середнє відхилення при цьому дорівнює "17". Подружжів, які б знаходились на рубіжі розлучення у нашій вибірці практично немає (0,7 %) (Рис.3.1).

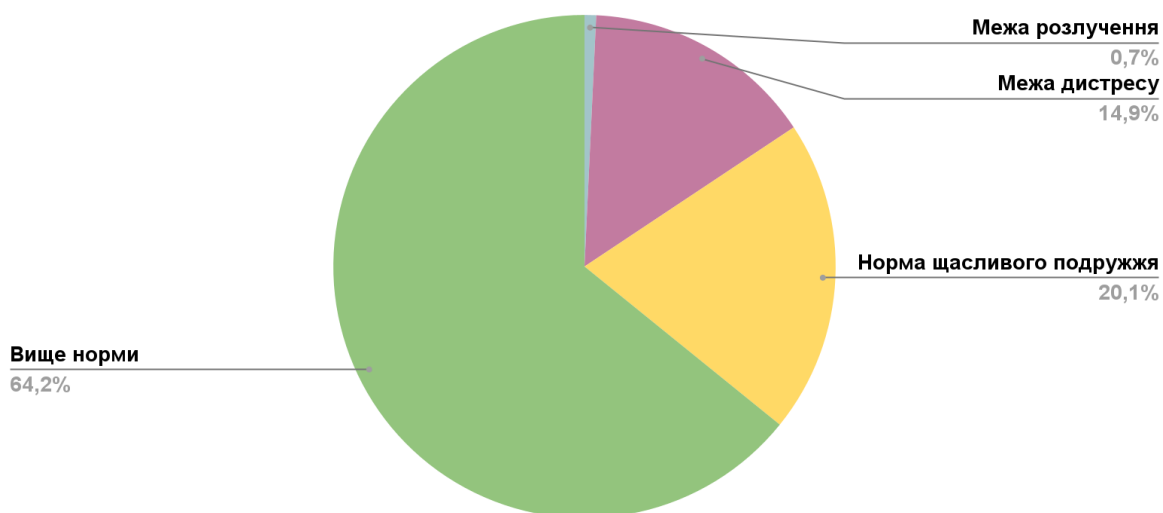


Рис.3.1. Особливості показника емоційної близькості досліджуваних згідно Шкали взаємної адаптації (DAS)

Результати Шкали чуйності, доступності та залученості (BARE) в оцінці партнера та самооцінці демонструють подібні показники. Середнє значення за обома шкалами - 26, що описує загальний слабовиражений рівень дистресу або повну його відсутність у парі. Мінімальні та максимальні показники схожі за значенням в обох шкалах. Результати уявлення про доступність, чуйність та залученість партнера розгортається у діапазоні від 16 до 30. Шкала самоопису доступності, чуйності та залученості - від 20 до 30. Середнє відхилення складає “2” та “3” відповідно. Відтак, дані вказують на те, що у нашій досліджуваній групі більша частина учасників переживають відсутність дистресу або слабе його вираження у стосунках. Разом із цим, є учасники які характеризуються високим дистресом.

Середнім результатом за тестом Діадного коупінгу є показник 213, при чому стандартне відхилення складає 27, а найвищий показник у наших досліджуваних - 261. Середнє відхилення знаходиться на рівні “27”. Можемо робити висновок про те, що наша вибірка характеризується високим рівнем вираження даної ознаки.

У результаті опрацювання даних за допомогою описової статистики, нам вдалось визначити особливості емоційного інтелекту нашої вибірки. Згідно результатам тесту ЕІ Шутте, було встановлено, що результати за шкалами “стрийняття емоцій”, “управління емоціями інших”, “управління своїми емоціями” та “використання емоцій” вказують на середній рівень прояву даних ознак у досліджуваних (Рис. 3.2).

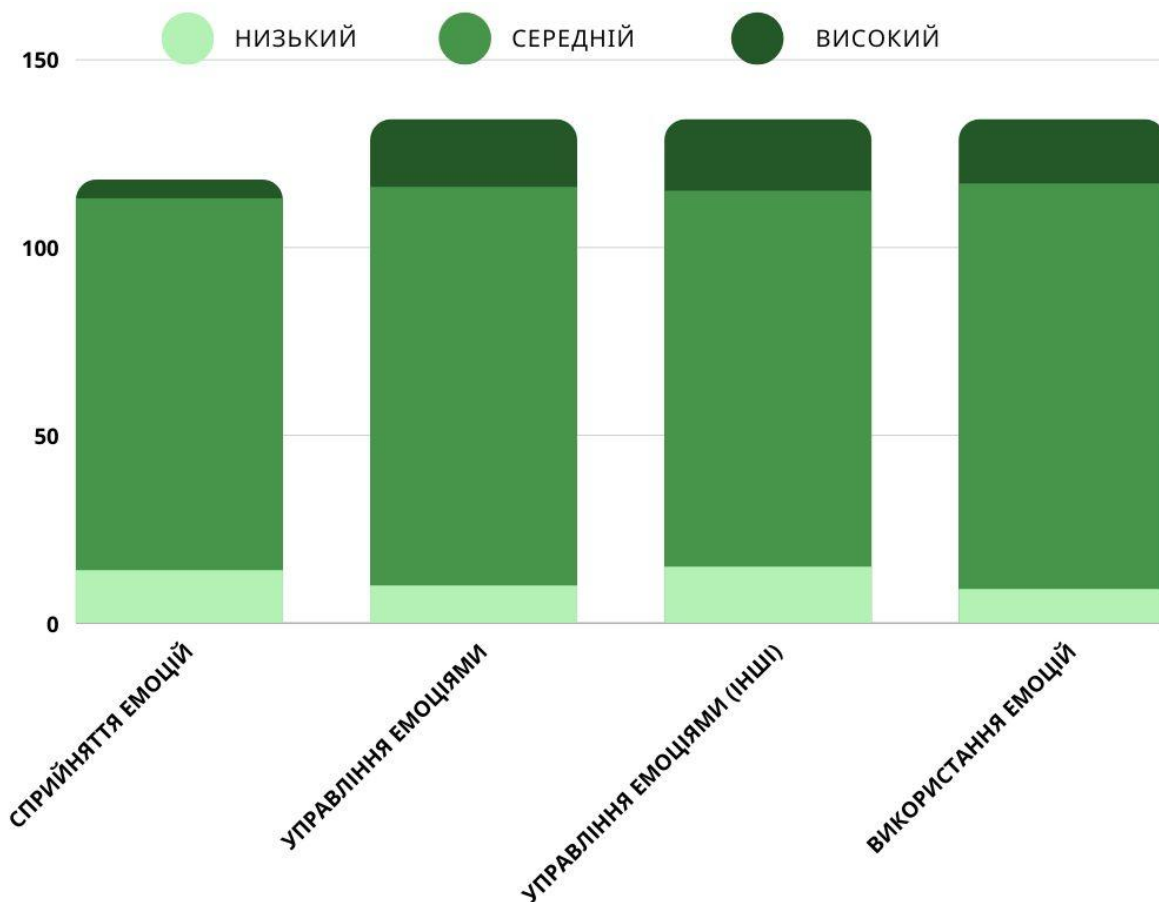


Рис.3.2. Особливості показників емоційного інтелекту досліджуваних згідно тесту Емоційного Інтелекту (Шутте)

Згідно опитувальника SMART, спостерігаються подібні результати, де шкали “самосвідомість”, “управління емоціями партнера”, “читання емоцій” та “разом у світі емоцій” вказують на прояви середнього та нижче середнього рівня.

Для виявлення статевих відмінностей між досліджуваними, ми використали параметричний критерій Стьюдента, оскільки отримані дані узгоджені із нормальним розподілом (Додаток В). У результаті порівняльного аналізу можна спостерігати статистично значущу відмінність ($p=0,01$) за шкалою емоційного інтелекту “управління емоціями інших” (Додаток В). Подана нижче діаграма демонструє відмінність між чоловіками та жінками у даній ознаці (Рис.3.3). Відтак,

серед наших досліджуваних жінки характеризуються вищим проявом даної характеристики.

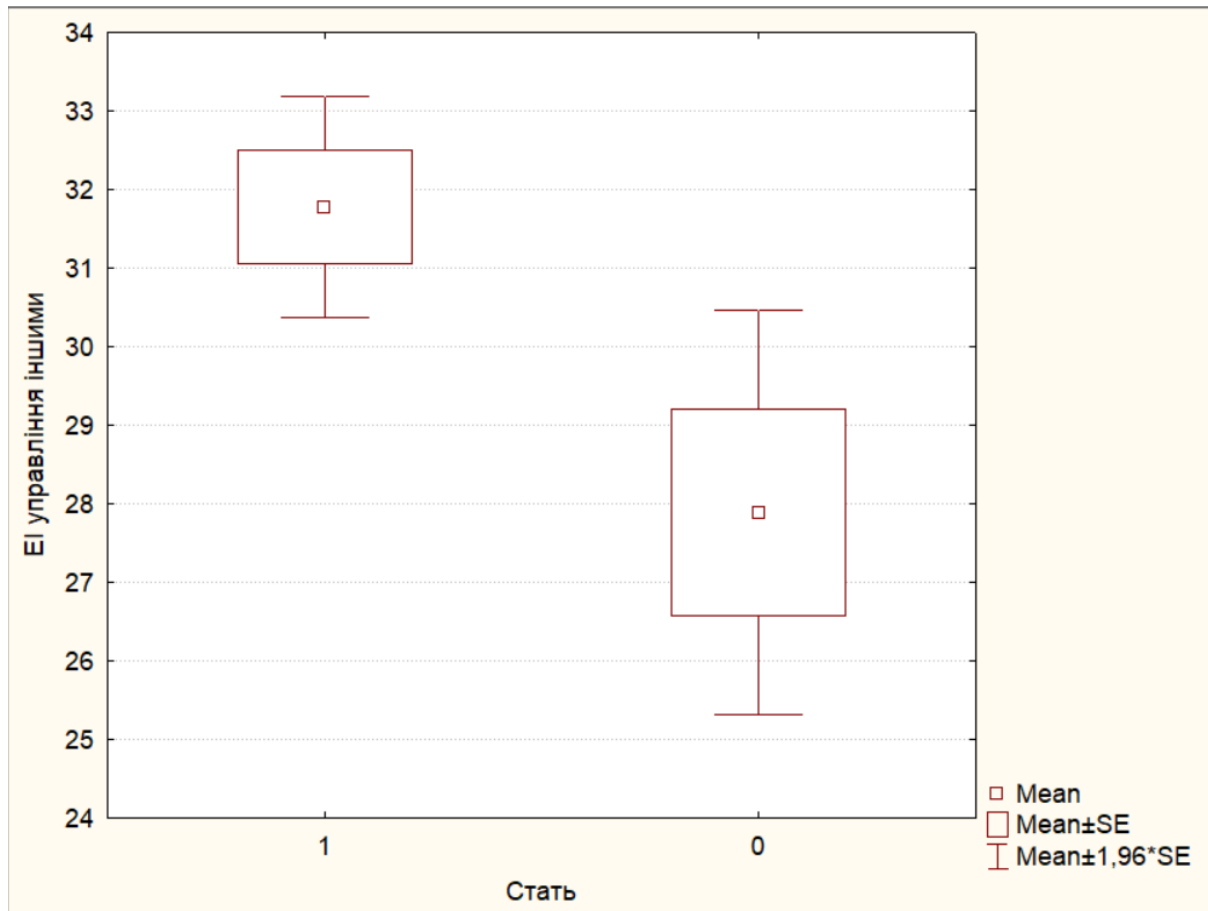


Рис. 3.3. Порівняння міжстатевих показнику EI “управління емоціями інших”

1 - жінки; 0 - чоловіки

Серед інших шкал емоційної близькості та емоційного інтелекту статистично значущих відмінностей не спостерігається. Наші досліджувані подібні у тому, на якому рівні проявляються досліджувані нами характеристики.

3.2 Виявлення зв’язку між емоційною близькістю та емоційним інтелектом у подружжі

Для перевірки першої гіпотези, яка нами була сформульована так: *Існує зв'язок між показниками емоційного інтелекту та показниками емоційної близькості у подружжі*, було здійснено кореляційний аналіз. Використавши непараметричний критерій Спірмена, нам вдалось виявити наступні статистично значущі зв'язки. Відтак, шкала ЕІ “сприйняття емоцій” позитивно корелює із показниками емоційної близькості, а саме: “згода у парі”, “вираження любові”, “задоволеність стосунками”, “згуртованість” та сумарною шкалою згідно Шкали сімейної адаптації (DAS), ($r=0,30$; $p<0,05$; $N=134$) (Рис.3.4). Окрім цього, позитивна кореляція спостерігається за шкалами тесту BARE “моя доступність, чуйність, залученість” ($r=0,26$; $p<0,05$; $N=134$), “доступність, чуйність, залученість мого партнера” ($r=0,21$; $p<0,05$; $N=134$) та загальною шкалою згідно методики Діадний коупінг ($r=0,35$; $p<0,05$; $N=134$) (Додаток Г).

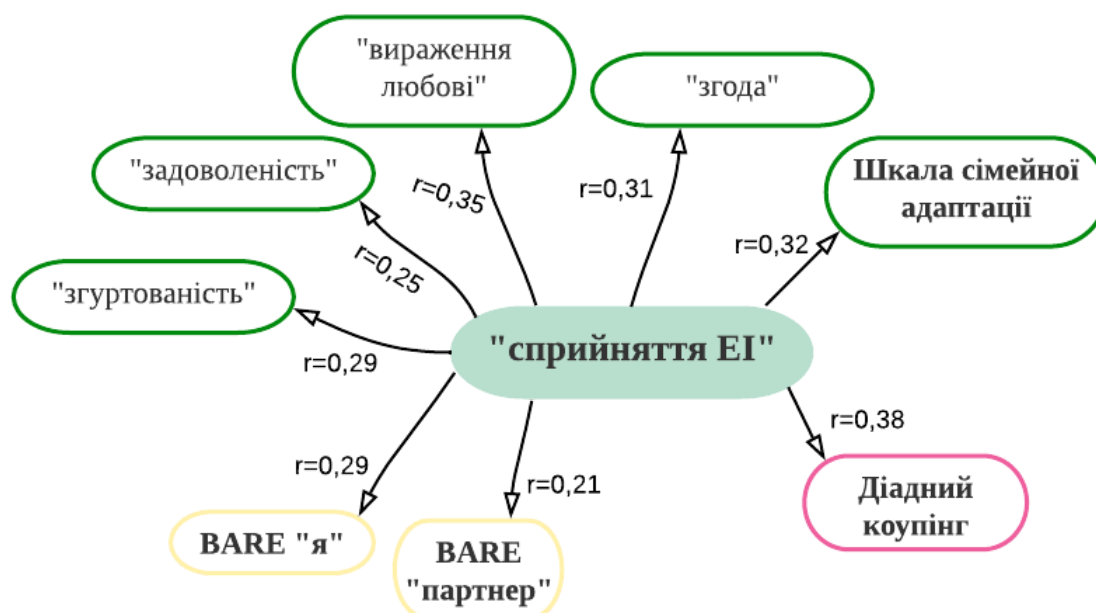


Рис. 3.4. Кореляційна плеяда зв'язків шкали “сприйняття” та шкал емоційної близькості

Шкала ЕІ “управління своїми емоціями” демонструє подібні статистичні показники, а саме результати за тестами емоційної близькості: сумарний показник згідно із Шкалою сімейної адаптації (DAS) ($r=0,25$; $p<0,05$; $N=134$); показником “доступності, чуйності, залученості партнера” (BARE) ($r=0,30$; $p<0,05$; $N=134$) та сумарним результатом тесту Діадного коупінгу ($r=0,37$; $p<0,05$; $N=134$) (Рис.3.5).



Рис. 3.5. Кореляційна плеяда зв'язків шкали “управління емоціями” та методик емоційної близькості

Результати згідно шкали ЕІ “управління емоціями інших” вказують на дещо нижчі кореляційні показники (Додаток Г). Відтак, статистично значущих зв'язків із Шкалою сімейної адаптації (DAS) не спостерігається. Шкали “моя доступність, чуйність, залученість”, “доступність, чуйність, залученість партнера” та сумарний результат за тестом Діадний коупінг ($r=0,23$; $p<0,05$; $N=134$) позитивно корелюють із вказаною шкалою емоційного інтелекту.

Важливо звернути увагу на те, що шкала ЕІ “використання емоцій” не висвітлює практично жодного статистичного значущого зв’язку із шкалами емоційної близькості, окрім сумарної шкали за тестом Діадного коупінгу ($r=0,23$; $p<0,05$; $N=134$).

Для того, щоб здійснити порівняльний аналіз між рівнями емоційного інтелекту досліджуваних та емоційною близькістю у їх подружжі, ми розділили опитаних на рівні емоційного інтелекту. Завдяки проведенню процедури нормалізації даних, а також кластерного аналізу методом К-середніх, нам вдалось отримати три групи досліджуваних згідно їх параметру емоційного інтелекту (Додаток Д). Відтак, у перший кластер увійшло 33 досліджуваних, які характеризуються високий рівнем прояву емоційного інтелекту; другий кластер вміщає 22 опитаних, котрим притаманний низький рівень ознаки; у третій кластер потрапила основна кількість досліджуваних - 79, яким притаманний середній рівень прояву досліджуваної характеристики (Рис.3.6).

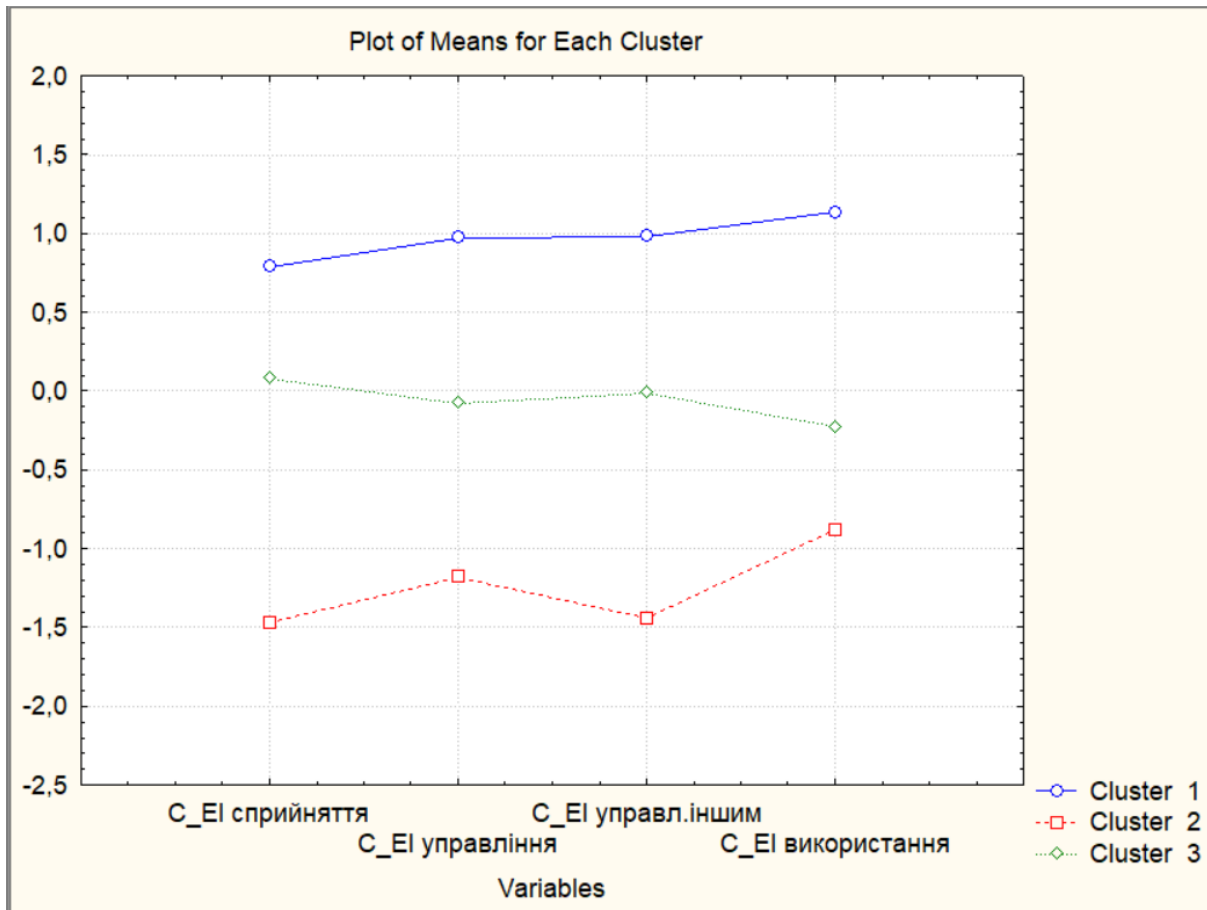


Рис. 3.6. Кластерний розподіл досліджуваних за методом К-середніх

Оскільки дані групи є достатньо відмінними за обсягом, ми вдаємось до перевірки гомогенності їх дисперсії згідно критерією Лівена. Ми встановили, що більша частина шкал наших залежних змінних мають рівень значущості при оцінці гомогенності дисперсії у трьох досліджуваних групах суттєво вищий за $p=0,05$, що вказує на гомогенність цих дисперсій. В той час як шкала “моя доступність, чуйність, залученість” має рівень значущості значно нижчий за $p=0,05$, що вказує на те, що ми не спостерігаємо гомогенності дисперсій за вказаною шкалою у трьох досліджуваних групах, а тому для подальшої роботи з ними нам слід скористатись непараметричним критерієм Краскелла - Уоллеса (Додаток Д).

У результаті даного порівняльного аналізу, нам вдалось зафіксувати наступні результати. Ми можемо стверджувати про статистично значущі відмінності між досліджуваними групами за показниками: “згода у парі” ($p=0,03$), “вираження любові” ($p=0,00$), “згуртованість” ($p=0,009$), “моя доступність, чуйність, залученість” ($p=0,006$), “доступність, чуйність, залученість партнера” ($p=0,009$), а також сумарною шкалою згідно тесту Діадного коупінгу ($p=0,00$).

На коробковій діаграмі ми спостерігаємо характер відмінностей досліджуваних груп за сумарним результатом Шкали взаємної адаптації (DAS). Досліджувані із високим та середнім рівнем емоційного інтелекту практично не відрізняються за своїми характеристиками та демонструють вищий рівень емоційної близькості. Натомість, опитаним із низьким рівнем ЕІ характерний нижчий рівень досліджуваної ознаки. Подібні тенденції спостерігаються за шкалами методики Діадного коупінгу та Шкали доступності, чуйності, залученості (Додаток Д).

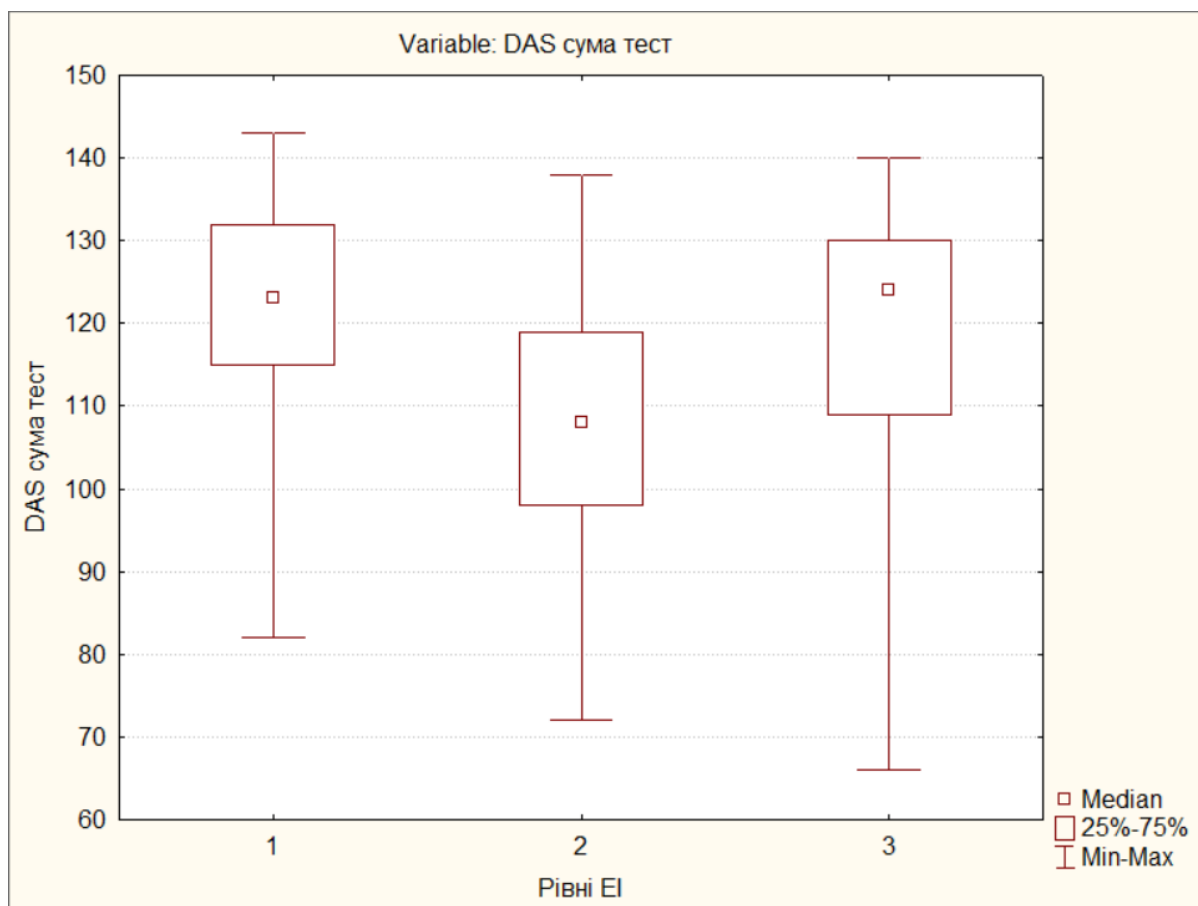


Рис. 3.7. Коробкова діаграма відмінностей за групами емоційного інтелекту та сумарною шкалою за Шкалою взаємної адаптації (DAS)

1 - високий рівень EI; 2 - низький рівень EI; 3 - середній рівень EI

Натомість, робити висновки про суттєві статистично значущі відмінності між досліджуваними групами за шкалами “задоволеність стосунками” ($p=0,20$), “повідомлення партнера про його стрес” ($p=0,28$), “дії партнера, щоб зменшити стрес іншого” ($p=0,09$), а також “негативне ставлення партнера до стресу іншого” ($p=0,59$) ми не можемо.

Таким чином, ми беремось стверджувати, що наша Гіпотеза 1, яка звучить як: *Існує зв'язок між показниками емоційного інтелекту та показниками емоційної близькості у подружжі*, підтверджується частково. Не усі шкали EI статистично значущо корелюють із показниками емоційної близькості у подружжях наших досліджуваних. Такі шкали емоційного інтелекту як “сприйняття емоцій” та “управління власними

емоціями” позитивно корелюють із усіма показниками емоційної близькості. Проте, шкали “управління емоціями інших” та “використання емоцій” не знаходять стійкої кореляції із показниками емоційної близькості у наших досліджуваних.

Підтверджує результати вищеописаного аналізу порівняльний аналіз груп емоційного інтелекту за показниками емоційної близькості. Відтак, більшість шкал повідомляють про статистично значущі відмінності за шкалами, у той час як частина із них не демонструють стійких відмінностей.

На початку роботи ми припускали, що *Існує зв'язок між уявленням про емоційний інтелект партнера та емоційну близькість у подружжі.* Для того, що перевірити вищесформульовану Гіпотезу 2, ми використали статистичний непараметричний критерій Спірмена, так як не усі дані за шкалами відповідають нормальному розподілу.

Досліджуючи зв'язки уявлення про емоційний інтелект партнера та близькість у подружжі, нам вдалось встановити, що усі шкали тесту SMART “самосвідомість партнера”, “управління емоціями партнера”, “читання емоцій партнера” та “разом у світі емоцій” демонструють статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$) із показниками опитувальників емоційної близькості. А саме: сумою результату Шкали сімейної адаптації (DAS), “моя чуйність, доступність, залученість”, “чуйність, доступність, залученість партнера”, а також сумою згідно методики Діадний коупінг (Рис.3.8).

Варто зазначити, що шкали методики Діадного коупінгу “моє негативне ставлення до стресу партнера” та “негативне ставлення партнера до мого стресу” демонструє обернений статистично значущий зв'язок за всіма шкалами уявлення про ЕІ партнера. Натомість, єдина шкала, яка позначає “мої дії з метою зменшення стресу партнера” не корелює із показниками уявлень (Додаток Г).

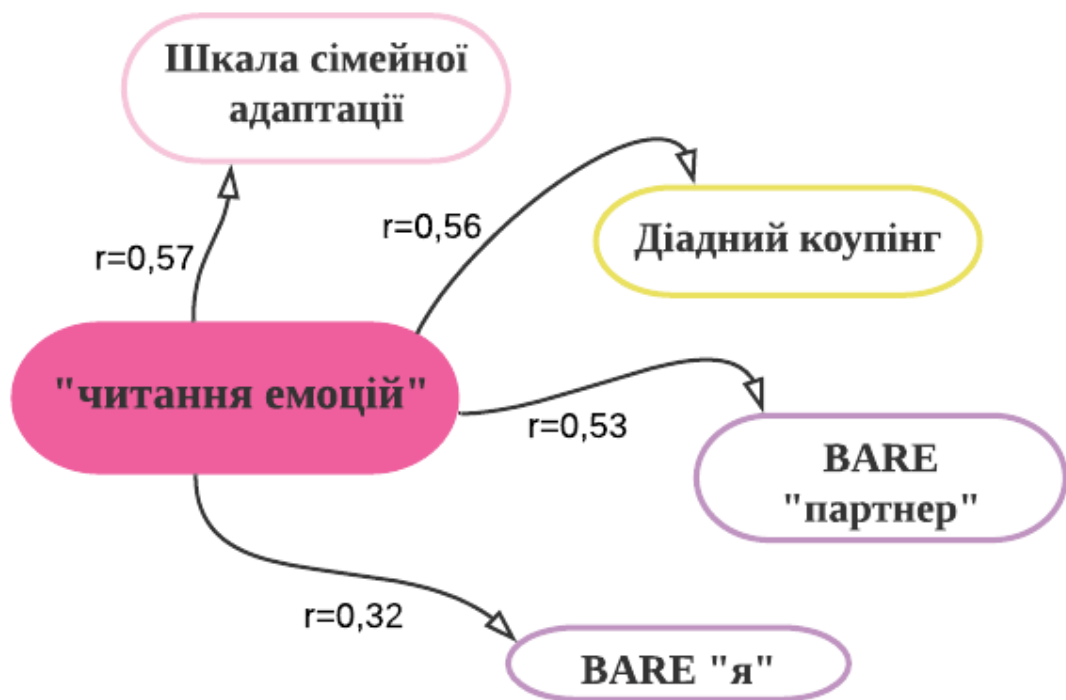


Рис. 3.8. Кореляційна плеяда зв'язків уявлення про ЕІ за шкалою "читання емоцій" та методик емоційної близькості

У результаті кореляційного аналізу ми можемо резюмувати, що Гіпотеза 2, яка припускала *Існування зв'язку між уявленням про емоційний інтелект партнера та емоційну близькість у подружжі* підтверджена сповна. Усі шкали прямо або обернено корелюють із залежною змінною та вказують на статистично значущі результати ($p < 0,05$).

Для того, щоб перевірити гіпотезу 3, яка звучить наступним чином: *"Показники уявлення про ЕІ партнера будуть найбільш визначальними серед інших показників ЕІ у контексті емоційної близькості у парі*, ми використали регресійний аналіз. У результаті опрацювання даних ми спостерігаємо наступні результати. У контексті показників емоційної близькості, уявлення партнера про самосвідомість іншого може пояснити 51% значень ($R = 0,71$; $R^2 = 0,51$). Найбільш визначальним серед

показників є сумарний результат за Шкалою сімейної адаптації (Beta = 0,62) (Додаток Е).

Спостерігаємо, що шкала “уявлення про управління емоціями партнера” має прямий статистично значущий зв’язок із шкалою “здатність інформувати про свій стрес” (Beta = 0,31), “задоволеністю стосунками” (Beta = 0,24), а також обернений зв’язок із шкалою “мої дії з метою зменшення стресу партнера” (Beta = - 0,20). Залежна змінна пояснює 43% значень ($R = 0,66$; $R^2 = 0,43$), проте 47% значень залишаються непоясненими і можуть бути детермінованими іншими чинниками, не включеними у дану модель.

Уявлення партнера про те, як інший читає його емоції, пояснює нам 67% значень за шкалами: “моя доступність, чуйність, залученість” (Beta = - 0,18), “задоволеність стосунками” (Beta = 0,31) та “підтримка партнера під час мого стресу” (Beta = 0,35). Ми спостерігаємо статистично значущий зв’язок між даними шкалами ($R = 0,82$; $R^2 = 0,67$; $p < 0,05$).

Ми встановили, що уявлення одного партнера про те, як інший відчувається з ним є визначальними на 66% при переживанні емоційної близькості. Такі шкали як: “підтримка партнера під час мого стресу” (Beta = 0,34) та “подолання стресу разом” (Beta = 0,34) характеризуються прямим статистично значущим зв’язком із даною залежною шкалою ($p < 0,05$). Разом з тим, спостерігаємо обернену кореляцію із шкалою емоційної близькості “мої дії задля подолання стресу партнера” (Beta = - 0,20).

Опрацьовуючи результати між фактичним емоційним інтелектом партнерів у контексті емоційної близькості, ми спостерігаємо інші результати. Усі шкали ЕІ “сприйняття”, “управління”, “управління емоціями інших” та “використання” здатні пояснити не більше 29% значень за шкалами емоційної близькості у подружжі (Додаток Е).

Таким чином, з огляду на результати регресійного аналізу, ми схильні вважати, що Гіпотеза 3 *“Показники уявлення про ЕІ партнера будуть найбільш визначальними серед інших показників ЕІ у контексті емоційної близькості у парі* підтверджена. Усі показники за шкалами уявлень про емоційний інтелект партнера здатні визначити від 43% до 67% даних у контексті емоційної близькості.

3.3 Емпіричні результати проходження психоедукаційного тренінгу подружжям із різним рівнем емоційного інтелекту

3.3.1 Основні принципи організації психоедукаційних інтервенцій та дизайн формувального експерименту

Для проведення формувального експерименту було сформовано експериментальну та контрольну групу. У першій відбувався початковий замір, вплив та повторне тестування, у другій - лише початкове та повторне тестування (Таблиця 3.1)

Таблиця 3.1

Дизайн формувального експерименту

Експериментальна група	O1	X	O2
Контрольна група	O3		O4

На першому етапі дослідженні було опитано 134 людини (N=134), які знаходяться у романтичних стосунках та живуть разом із своїм партнером. Дана вибірка увійшла в контрольну та експериментальну групу. Експериментальна група налічує 18 осіб, (9 гетеросексуальних пар), які були зацікавленими у тому, щоб брати участь у тренінгу. Відповідно, щоб з'ясувати ефективність впливу психологічних інтервенцій, була сформована контрольна група, у якій опинилось 116 учасників (з яких 28 % - чоловічої статі, 72 % - жіночої).

Середній вік досліджуваних в експериментальній групі складає 18-21 рік (50%). На противагу цьому, в контрольній групі опинились учасники із різних вікових категорій (від 18 до 47 років).

Важливо зазначити, що в експериментальній групі опинились пари, у яких романтичні стосунки офіційно не задокументовані; у контрольній групі 51 % учасників - офіційно одружені, 49 % - неодружені. До групи, у якій здійснювався вплив, увійшли пари, у яких немає дітей, тобто вони на стадії сімейного циклу монади; учасники групи без впливу відрізняються за типом життєвого циклу сім'ї, 77 % - перебувають у стадії монади, а 23% - тріади, у яких є 1 або 2 дітей (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Характеристика досліджуваних груп експерименту

	Експериментальна група	Контрольна група
Вік	18-21 роки - 50% 22-25 років - 39% 25-30 років - 11%	18-21 роки- 22%; 22-25 років - 28% 25-30 років - 24% 30 і більше - 25%
Статевий розподіл	50 % - жінки; 50 % - чоловіки.	72 % - жінки; 28 % - чоловіки.
Соціальний статус	100 % - неодружені	51 % - одружені; 49 % - неодружені.
Етап життєвого циклу подружжя	100 % - стадія монади (без дітей).	77 % - стадія монади (без дітей); 23 % - стадія тріади (1 чи 2 дитини).

В обох групах середня тривалість учасників перебування у романтичних стосунках склала 2-3 роки, а саме: в експериментальній 67%, а в контрольній - 43%. Проте, друга група, на яку не здійснювався вплив, характеризується ширшим діапазоном значень - сюди потрапили учасники

із 5-ти (22%) та більше 10-ти річного (11%) теперішнім стосунковим досвідом (Рис.3.9).

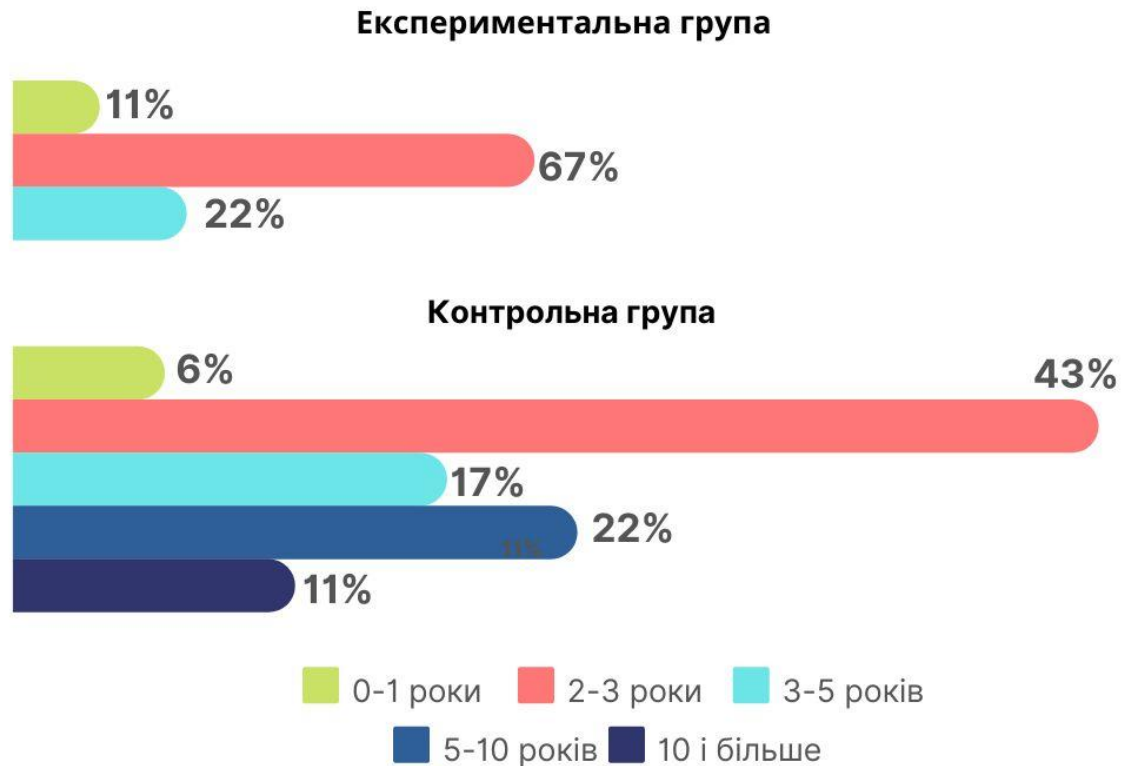


Рис. 3.9. Показники тривалості перебування у теперішніх романтичних стосунках

Одним із визначальних критеріїв за якими підбирались досліджені є проживання разом та ідентифікація себе як подружжя. На (Рис.3.10) ми можемо спостерігати, що в екпериментальну групу увійшли учасники, які в середньому (61%) живуть разом від 0 до 1 року, тобто знаходяться на стадії молодого сім'ї. У контрольній групі домінуюча тривалість проживання разом є 2-3 роки (40%), а 0-1 роки - 35%.

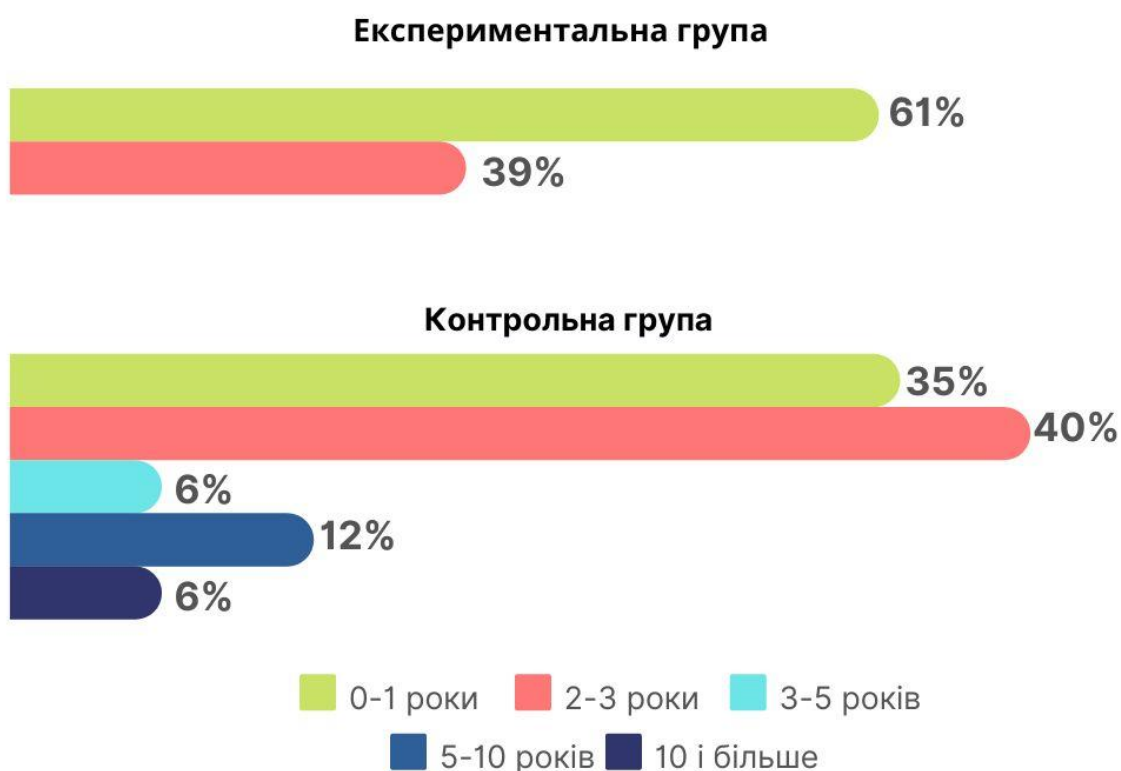


Рис. 3.10. Показники учасників тривалості проживання разом як подружжя

Задля здійснення психоінтервенційного впливу, був розроблений авторський тренінг, адаптований з практичного посібника для пар “SMART любов: Як покращення вашого емоційного інтелекту трансформує ваш шлюб” (англ. SMART love: How Improving Your Emotional Intelligence Will Transform Your Marriage, Dr. D. Stoop, Dr. J. Stoop, 2017).

Поклавши в основу праці теорію емоційного інтелекту Goleman (1995), автори зосередили свій дослідницький інтерес саме на проявах, реалізації та результатах розвитку емоційного інтелекту в міжособистісних романтичних стосунках. D.Stoop & J.Stoop зазначають, що успішні, зрілі, надійні стосунки пов’язані не лише з тим, скільки пара відвідала семінарів, пережила психотерапевтичних сесій, скільком навичкам вирішення конфліктів була навчена, чи як багато знає про те як працюють стосунки

загалом, це також і про дещо інше. Автори апелюють до здатності пари використовувати SMART якості поодинці, а також як подружжя.

SMART є абрєвіатурою 4-х навичок емоційного інтелекту:

S (Self-awareness) - Самосвідомість, відчуття пізнання себе.

M (Managing) - Управління своїми емоціями;

A (Accountability) - Відповідальності за свої емоції перед самим собою та перед партнером;

R (Reading) - Читання емоцій, здатність бути емпатійним;

A також додаткова навичка, запропонована авторами:

T (Together in the land of emotions) - Разом у світі емоцій.

У нашій тренінговій програмі ми використали основу SMART, яка розбила її на 5 логічних блоків. Кожен блок тренінгу тривав 1 тиждень, протягом якого учасники мали змогу самостійно, або у своїх парах виконувати різного роду завдання. Уся робота відбувалась на інтернет платформах Telegram та Google forms. Учасникам було запропоновано доєднатись до Telegram каналу, у якому щотижня з'являлись завдання для виконання та коротка теорія для ознайомлення. На 7-й день кожного тижня учасникам індивідуально пропонувалось заповнювати форми саморефлексії, де вони могли ділитись успіхами, труднощами, переживаннями, чи якістю виконання завдань протягом останнього тижня. Дана форма була також і моментом контролю, при якому ми могли фіксувати, чи психологічні інтервенції вплетені в звичне життя пар.

Загальна мета тренінгу - психоедукація для підвищення самоусвідомленості шляхом розпізнавання емоції в собі та інших, розуміння причин та наслідків емоцій, точному позначенні, доречному вираженні та ефективній регуляції емоцій.

У кожному із п'яти блоків тренінгу ми дотримувались рекомендованої авторами системи розвитку Емоційного Інтелекту. Відтак, вправи тренінгу ґрунтувались на:

1. Намірах (бажанні, виборі, мотивації);
2. Розумі (почуттях, думках, спогадах, інтелекті, уяві, інтимності і пристрасті, використанні мови емоцій, читання емоцій, усвідомленні, саморегулюванні, самоконтролю);
3. Тілі (читанні мови тіла та міміки; ефекті дотиків та обіймів).

3.4 Особливості впливу психоедукаційних інтервенцій на емоційну близькість у партнерів

Для перевірки Гіпотези 4, яка звучить наступним чином: *Показники емоційної близькості після інтервенцій стануть вищими, або зростуть лише у людей, з початково вищим рівнем емоційного інтелекту*, ми використали порівняльний аналіз. Результати оцінки різниці між двома вибірками ми отримали за допомогою непараметричного аналізу Манна-Уїтні. Порівнявши показники контрольної та експериментальної групи після впливу, ми встановили, що такі шкали емоційної близькості як “моя доступність, чуйність, залученість”, “доступність, чуйність, залученість партнера”, “мої дії з метою зменшення стресу партнера”, “моє негативне ставлення до стресу партнера”, а також “спільне подолання стресу” демонструють статистично значущі відмінності у двох групах ($p < 0,05$) (Додаток Д). На Рис.3.11. ми можемо спостерігати характер даної різниці, яка дозволяє нам резюмувати, що після інтервенцій показники емоційної близькості або не змінились, або зменшились.

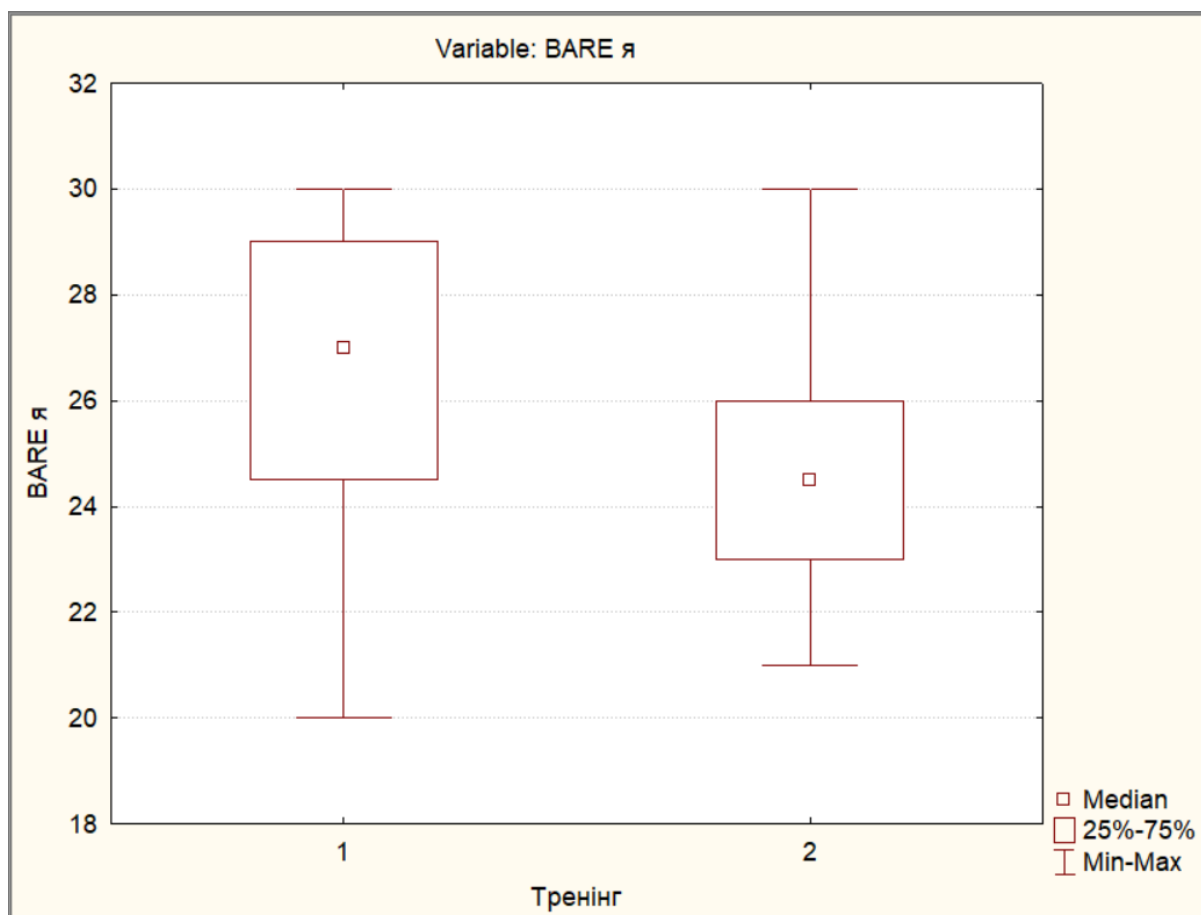


Рис. 3.11. Коробкова діаграма відмінностей ретестового заміру контрольної та експериментальної груп за шкалою емоційної близькості “моя доступність, чуйність, залученість”

1 - контрольна група; 2 - експериментальна група

Для того, щоб оцінити зв’язані вибірки, а саме експериментальну групу до психоедукаційних інтервенцій та опісля них, ми використали статистичний критерій Уїлкоксона. У результаті аналізу, нам не вдалось виділити статистично значущих відмінностей між даними групами ($p > 0,05$). На Рис. 3.12. ми можемо спостерігати за одним із отриманих результатів за шкалою методики BARE “моя доступність, чуйність, залученість”.

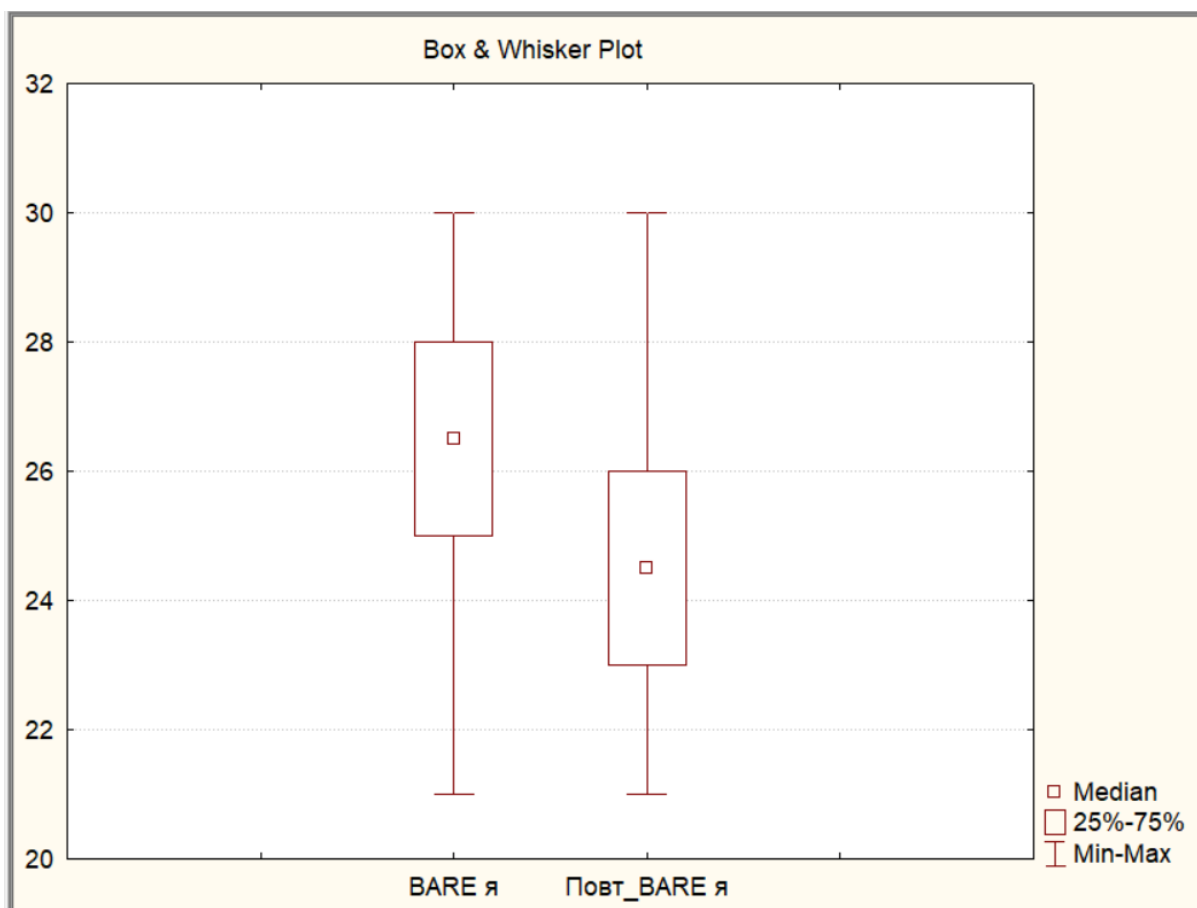


Рис.3.12. Коробкова діаграма порівняння експериментальної групи до інтервенцій та опісля них за показником емоційної близькості, шкала “доступності,чуйності, залученості”

Беручи до уваги проведені порівняльні аналізи, ми схильні до висновку про спростування Гіпотези 4 “Показники емоційної близькості після інтервенцій стануть вищими, або зростуть лише у людей, з початково вищим рівнем емоційного інтелекту”. З огляду на результати, статистично значущих відмінностей відмінностей між контрольною та експериментальною групою після тренінгу не спостерігається. Окрім як декількох шкал, де у ретестовому замірі, показники виявились нижчими.

3.4.1 Характеристика якісних показників дослідження

Для моніторингу залучення досліджуваних пар в інтервенційну програму онлайн, ми регулярно пропонували їм індивідуально

заповнювати коротку форму саморефлексії. Отриманий щотижневий зворотній зв'язок надавав нам негайну інформацію щодо того, з якими труднощами пари стикаються, що їм вдається добре, а також що нового вони дізнаються про самих себе і про партнера. Що давало нам можливість у процесі оптимізувати тренінг. Фінальна версія розробленої тренінгової програми представлена у Додатку Ж.

На старті програми, брати участь у тренінгу зголосилось 20 гетеросексуальних пар, які долучились до Telegram каналу, у якому щотижня зв'являлись нові завдання. Нам складає труднощів зафіксувати на якому моменті та яка причина частини досліджуваних не продовжувати тренінг, так як на зв'язок з нами вони перестали виходити. Таким чином, до кінця інтервенційної програми залишилось 9 пар.

Аналізуючи щотижневі відповіді досліджуваних, ми можемо спостерігати, що одні і ті ж завдання викликали у них різні переживання. Так як ми не проводили попереднього інтерв'ю, тому і не знали, які саме пари будуть брати участь у тренінгу. Ми припускаємо, що у багатьох пар рефлексивні питання, які змушували їх думати про свої стосунки запускали їх переживання раніше невирішеного конфлікту. Неможливість справитись із яким, ймовірно ставала однією із причин покидання тренінгу.

Таблиця 3.3

Проміжні рефлексії учасників тренінгу

Нові усвідомлення (позитивні, негативні)	
Приклад, 1-й тиждень	<p>“Під час виконання завдання я відчуваю зближення з моєю парою і відчуваю, що ми більше зрозуміли один одного”.</p> <p>“Перший день був хвилюючим! ми виконали всі завдання на 100% і навіть більше. я дізналась від свого партнера навіть більше, ніж очікувала. він зазвичай досить мовчазний, але на цей раз розповів все, що його</p>

	<p>хвилювало. ми спокійно поговорили, оскільки розуміли, що це не просто розмова, це у форматі певного завдання”.</p> <p>“Завдяки завданням дізнався дещо цікаве стосовно того як мене сприймає партнер, і, на жаль, партнер також дізнався як я. сприймаю його”.</p> <p>“На більшість питань ми з моїм партнером вже говорили, і якщо щось виникає нове, то ми завжди обговорюємо нову проблему/питання. Але ми не завжди так глибоко говоримо (не завжди задаємо один одному прямо такі глибокі запитання, можливо не так глибоко розкриваємо все), тому пару разів в нас було здивування від відповіді. В кінці нашого годинного обговорення, я не буду прямо говорити, що я дізналась партнера краще, це напевно буде перебільшення, але я точно можу сказати, що я ще чіткіше усвідомила, які дії мені не треба робити в певних ситуаціях, щоб не зачепити почуття партнера. Можливо в мене не вийде одразу це припинити, але я точно з часом не буду робити це.(це та дія, яку я роблю не думаючи, тому це не проблема перевчитися)”</p> <p>“Я дізналась, що деякі чинники приносять моєму партнеру більше стресу, ніж я думала і він аналогічно”.</p> <p>“В цілому цікаво, радує сам факт та виконаної роботи та досвід спільного аналізу ситуації”.</p>
<p>Приклад, 2-й тиждень</p>	<p>Важко усвідомити злість раціонально в момент її проявлення (особливо коли вона іраціональна, що ти розумієш з часом). Але я все більше починаю помічати за собою проявлення пасивної агресії, хоч і майже завжди воно буває по відношенню до не близьких мені людей, але іноді і до близьких. Труднощі в прийнятті цього факту та в намаганнях боротися з нею.</p>
<p>Приклад, 3-й тиждень</p>	<p>“Все сподівано. Добрий тренінг. Наша проблема не в цьому”.</p> <p>“Я глибше занурилася і обдумала ті тригери або що мене найбільше нервує чи розчаровує в наших стосунках.</p> <p>Я заплуталася в питанні закривання особистих потреб. Чи дійсно партнер може закривати мої потреби, чи це нездорово і неправильно. (Мова йдеться про такі потреби, які не закрили колись батьки , особливо тато як чоловік).</p> <p>Я зрозуміла, що ми дуже рідко сваримося і партнер</p>

	<p>завжди спокійний до мене і добрий. Але водночас він рідко ділиться думками та емоціями. А в мене є потреба це все обговорювати і розуміти, інколи я в нього випрошую щоб він сказав що думає на рахунок чогось або щоб ми щось обговорили.</p> <p>Завдяки тесту і частинці інформації про секс, я знову задумалася про цю тему. Нам ніколи не доводилося впевнено і спокійно ділитися своїми бажаннями і обговорювати їх, але можливо причина цьому - перші серйозні стосунки для обох і досить юний вік (19). Зараз інтимного життя в наших стосунках просто не існує, і , на жаль, ми цього не обговорюємо”.</p> <p>“Розуміння своїх прогавин у стосунках”.</p> <p>“Що я дуже люблю свого партнера :) деколи варто призупинитись та усвідомити як багато людина робить для вас, а ви з часом просто приймаєте як само собою зрозуміле”</p> <p>“Винесла для себе, те що при спільному бюджеті партнер витрачає на себе набагато менше ніж я, тому в майбутньому хочу зрівняти наші витрати, і більше радувати його. Також було цікавим те, що пару років тому ми ще говорили про розподілення обов'язків, а зараз при відповідях на питання про обов'язки ми прийшли до висновку, що в нас кожен робить в більшості своїй те що він хоче, і ніколи не заставляє себе, або не просить іншого щось помити, поприбирати і тд. Це було приємно, що все так гармонічно склалось з часом”.</p> <p>“Нічого нового і несподіваного. Але поговорили дуже щиро про те, про що довго не говорили”</p>
Приклад, 4-й тиждень	<p>“Як завжди приємно та весело) Задоволений своїми відносинами і чим далі цей тест заходить, тим більше я це усвідомлюю”.</p>
Болючі, негативні переживання (тригери)	
Приклад, 1-й тиждень	<p>“Було образливо почути, що моє роздратування у мого чоловіка викликає цікавість і піднесення. Мовляв, ну і що цього разу скажеш.</p> <p>Взагалі, було трохи сумно. Можливо, через настрій, який був уже до того, як ми сіли робити завдання”.</p>

<p>Приклад, 2-й тиждень</p>	<p>“Я хочу все і пошвидше, а хлопець бачить досягнення тих цілей через декілька років. Тренінг мене підштовхує до запитань: а чи дійсно я хочу мати спільну мету, цілі, і стосунки через 5 років? Чи по дорозі нам з цією людиною. Мене це питання турбує вде півроку і воно почало перетворюватися в депресивний стан і тотальну загубленість”.</p> <p>“Мені важко розмовляти на такі теми. ми нібо говоримо про одне і теж різними мовами”.</p> <p>“Таке враження зо ми такі далекі. в мене відчуття що я прожила з Іваном разом вже 90 років. І ми старенькі. ніби знаємо один одного без злів. І водночас так сумно. В стосунках наче не має енергії”.</p>
<p>Приклад, 3-й тиждень</p>	<p>“Цього тижня я зрозуміла що я считаю емоційний стан свого партнета та рахую його як свій. Я при розмові не давлу але все перетворюється в якісь обіди. навіть вчора вечері на кухні з тими сирниками.. ми ніби 100 раз говорило про проговорення своїх відчуттів без обід. але все по старому. з обідами. і я не буду підходити. Його обіду відчуваю сильно. І якщо я знаю що не винувата, в мене злість, потім безсилля. А якщо я винувата, то я відчуваю вину. і взагалі в мене якась втома. Я тривалий час хочу до психолога, попросила його прийти на цю парну безкоштовну терапію. Відчувала як він злився і не хотів заповнювати ту довгу анкету. Задаюсь питанням чи потрібно це все, для чого?. якщо йому не цікаво, не потрібно нащо його просити міняйся сама. Просто коли я самма вчуся не говорити претензіями та якомсь налагодити теплий звязок між нами, я б не хотіла щоб до мене говорили притеніями, а коли я починаю говорити що це притензія то чую "це ще не притензія/ я ще не хамив, я можу показати як я можу хамити" то задаюсь собі питанням після того всього. може я йому подобалась стара, яка була. йому норм з притензіями та вимогами?”</p> <p>“Те, наскільки багато у нас незадоволених потреб під час конфліктів(то було трохи несподівано і прикро”.</p>
<p>Приклад, 4-й тиждень</p>	<p>“Було звичайно. Ми ведемо такі бесіди давно Ні, немає розуміння. Під час бесіди воно є, а потім зникає і повертаємось до реальності”</p> <p>“Було важко, бо якісь втомлені були питаннями”.</p> <p>“Він проігнорував моє бажання пройти разом тренінг</p>

	<p>Не задоволена лише тим, що не вийшло вчасно пройти його із хлопцем”.</p> <p>“Важкувато. На питаннях про емпатію розплакалася, бо мені здається, що мій партнер висловився в одному місці не дуже емпатично. І на питанні про те, як би мені хотілося відповісти на його щирість мені боляче було читати фрази з варіантами, бо мені би хотілося пережити те, що там, але я було ще більш боляче від того, що відчувала зовсім протилежне. Наприкінці наче норм”.</p>
<p>Труднощі, з якими зіткнулись у процесі</p>	
<p>Приклад, 2-й тиждень</p>	<p>“Скандали 😊”</p> <p>“Я постійно нагадую та прошу пройти зі мною тренінг Виникали відхилення від теми, тобто починали говорити про щось інше, конфліктувати, але в результаті проходили до кінця. Труднощі в тому, що мені здається ніби ініціатива тільки з моєї сторони”.</p> <p>“Необхідно думати”.</p> <p>“Замкнутість, лінь”.</p> <p>“Мій партнер дуже зайнятий зараз на роботі і не може читати завдання”</p> <p>“Знайти час”</p> <p>“Не сподобались деякі питання”</p> <p>“Важко усвідомлювати свої справжні емоції та відчуття”</p> <p>“Недостатність сексу”</p> <p>“Мій партнер відходить від мене коли я підіймаю болючу тему. Насправді дуже корисні вправи. Дякую”.</p>

Ми спостерігаємо, що суб’єктивно 72% досліджуваних оцінюють тренінг як “у дечому ефективний для нас”, 22% вважають, що він був “дуже ефективним для їх пари”. Всього 6% (1 людина) зазначила, що

“ніяких явних змін не спостерігається”. Разом з цим, для жодного учасника, тренінг їх стосунки не погіршив.

Важливо зазначити, що для 69% досліджуваних ефективність психологічних інтервенцій стосувалась спільного якісного часу, відвертих розмов, відчуття розуміння один одного. Натомість, 31% зазначили, що ефективність виміряють за тим, чого вони навчились та які поведінкові зміни у них самих відбулись.

Таблиця 3.4

Кінцеві рефлексії учасників тренінгу

Суб'єктивно тренінг був:	
22%	Дуже ефективний для нашої пари
72%	У дечому ефективний для нас
6%	Немає явних змін для нас
0%	Погіршив наші стосунки
Чим тренінг допоміг саме вам?	Час разом, близькі розмови - 69% Поведінкові зміни - 31%
<p>“Ну як мінімум, це був новий досвід для нас як для пари. Також це була можливість поговорити про наші реакції на території без конфлікту”.</p> <p>“Я не можу сказати, що він нас змінив, але я точно можу сказати, що теми які ми обговорювали є важливими в стосунках, і це добре що завдяки тренінгу, ми або обговорили їх ще раз, або ж взагалі перший раз про це говорили:)”</p> <p>“Над деякими аспектами в собі і в нашій парі я більш глибоко задумався, саме через цей тест. Тренінг запустив деякі процеси в мені, завдяки яким я почав більш усвідомлено ставитись до емоцій”.</p> <p>“Ми обговорили деякі питання, які нас хвилювали, відповідаючи на питання тренінгу. Але в загальному були ще й негативні емоції, бо доводилось постійно ініціювати проходження тренінгу. Було відчуття, що це потрібно лише мені. Мій партнер поділився, що він втомився від психології, хоча в кінцевому результаті все ж щотижня йшов не те, щоб пройти тренінг (заради мене). Для нас це також було непоганою формою комунікації, оскільки я частіше йду на діалог та обговорення, а мій партнер більш стриманий, холодний, соромиться ділитись чимось”.</p> <p>“Було цікаво відверто обговорювати всілякі питання, про які часто не питаєш в буденності, і дізнатися думку партнера. Допомогло краще зрозуміти мотивацію, світогляд партнера, ставлення до всього”.</p> <p>“Декілька раз тренінг спровокував відверті розмови один з одним”</p>	

“Я дізнався, що моя партнерка розуміє багато із моїх поінтів. Також це був ефективний час разом, в якому ми дізнавались одне про одного, а якісний час - важливий для мене”

“Були корисні моменти тренінгу які допомогли керувати емоціями”

“Бачу різючі зміни, більше підтримуємо один одного та стали поважати один одного та його потреби”.

“Була можливість порефлексувати над речима, над якими не завжди є час рефлексувати”

“Цікаво було разом проходити тренінг. Мені подобається разом робити якісь справи. Деяка цікава інформація виявилась в процесі проходження тренінгу”.

“Обговорили деякі важливі питання, краще пізнали одне одного в плані емоційного реагування в певних ситуаціях”

“Мені дуже сподобався контент”

“Бо ми не раз говорили про те, як вчасно цей тренінг і як круто, що він, так би мовити, заохочував нас до ближчої комунікації і дисциплінував”

“Багато обговорили більш глибоко”

“Мій партнер його майже не проходив”

“Стали більш розуміючими”

Як ви почуваетесь тепер у своїх стосунках?

Безпечно, надійно, комфортно - 74%
Відсторонено, не дуже добре - 26%

“Більш безпечно ніж раніше”

“Чудово та дуже комфортно”

“Сама щаслива людина на землі”

“Почуваюсь на етапі деякої відстороненості та апатії. Стосунки асоціюються мені з чимось комфортним, але вже не таким веселим та захопливим як раніше. Почуваю себе не дуже коханою та найкращою і не впевнена, що даю ці почуття своєму партнеру. Крім того, не відчуваю дуже сильного бажання це змінити. Добре, що стосунки є. Якщо нема, то мені було б погано. Але скоріше ці всі відчуття зараз якось заблоковано”

“Досить таки комфортно”

“Не дуже добре, є думки про розставання, але це не через партнера”

“На сьогодні я зазвичай задоволений своїми стосунками та зростанням розуміння в нашій парі. Водночас вчуся справлятися зі своєю тривожністю, яка час від часу підвищена”

“Не дуже комфортно”

“Приємно”

“Дуже безпечно, надійно, тепло, водночас трохи не вистачає контакту (але то війна)”

“Добре”

“Вони викликають у мене апатію, сильний стрес, депресивні «припадки», постійно втому, адже займають усе моє місце для роздумів. Я не розумію які рішення приймати і в розпачі”

“Файно дуже!”

“Більш впевнено”

3.5 Дискусія результатів

Здійснивши та опрацювавши отримані дані за допомогою математичної статистики, ми маємо на меті описати їх у науково-психологічному дискурсі, а також спробувати прирівняти їх із раніше проведеними дослідженнями та запропонованими теоретичними напрацюваннями.

Нам вдалось виявити статистично значущий зв'язок між емоційним інтелектом та емоційною близькістю у наших досліджуваних. Чим краще опитані чоловіки та жінки здатні використовувати власний позитивний емоційний досвід, оцінювати та висловлювати власні емоції, тим вищою є їх згода у парі, задоволеність стосунками, згуртованість, вираження любові, власна та партнерська доступність, чуйність, залученість та ефективно долання різного роду стресу у стосунках.

Дані результати можна пояснити з точки зору безпеки переживань у стосунках. Так, коли партнери здатні відверто, щиро комунікувати про свої переживання, думки, спогади, мрії і отримувати один від одного

схвалюючі, неосуджуючі та підтверджуючі реакції, вони починають почувати емоційну безпеку. Bowlby (1988) стверджує, що саме цю характеристику кожен шукає у дорослих романтичних стосунках. Продовжуючи цю ідею, Johnson (2017) переконує, що емоційна безпека є незамінним елементом у будь-яких стосунках, де може народитись близькість.

Важливо зазначити, що здатність досліджуваних розуміти та аналізувати емоції інших, у даному випадку - своїх партнерів, не знаходять зв'язку із переживанням задоволеності у стосунках, згуртованості, згоди та вираження любові. Проте, чим краще у партнерів проявляються ці соціальні емоційні навички, тим з більшою чуйністю, згуртованістю, доступністю вони проявляються у стосунках. Окрім цього, тим краще вони здатні реагувати на висловлювання партнера з приводу стресу, та інформувати його про свій стрес.

Ми припускаємо, що добре усвідомлення та розуміння того, що відбувається із партнером в емоційному контексті допомагає іншому бути у контакті з реальністю. Це означає помічати та знати про усі недосконалості, бути та давати собі раду із тим, що може не подобатись у партнері, а також виводити свої переживання на рівень раціональності. переживаючи свої стосунки без “рожевих окуляр” партнери можуть тверезо оцінювати свої стосунки, де приймають відсутність переживання партнера як ідеалу. Окрім цього, добре розуміння, що переживає інший дає відчуття когезії, а також можливість практично допомагати один одному.

Разом із цим, ми помітили, що чим краще партнери здатні використовувати та управляти своїми емоціями, тим успішніше вони можуть інформувати про свій стрес та спільно долати стрес, що стосується обох. Проте, із іншими показниками емоційної близькості дана характеристика не знаходить зв'язку.

Отримані дані узгоджуються із попередніми дослідженнями про те, що партнери із здатністю до регуляції своїх емоцій будуть краще справлятися із конфліктними ситуаціями, які впливають стосунки як стрес, а також, у першу чергу, будуть схильними до врегулювання суперечки на користь стосунку, аніж на відстоювання своєї думки з метою помсти партнеру. Дослідники Rusbult, Bissonnette & Arriaga (1998) резюмують, що такі дії позитивно впливають на стосунок та визначають задоволеність шлюбом. У нашому дослідженні даної ідеї підтвердження не знайшлося.

Порівнюючи наших досліджуваних за групами емоційного інтелекту, ми помітили важливі для фіксації та опису тенденції. Для опитаних із високим та середнім рівнем емоційного інтелекту характерні вищі показники за деякими шкалами емоційної близькості. Для людей із низьким рівнем EI, емоційна близькість також знаходиться на нижчому, у порівнянні з іншими групами, рівні. Відтак, досліджуваним із середніми та високими показниками EI найбільш характерно почувати добру згуртованість, згоду в парі, прямо та зрозуміло виражати свою любов; для партнерів характерно проявляти свою чуйність, доступність, залученість, а також приймати це від партнера.

Отримані результати загалом відповідають ідеї Fitness (2001) про те, що партнери, у яких вищі емоційні характеристики матимуть кращу емоційну ясність у стосунках, можуть ефективніше пробачати образу, спричинену партнером, проте у нашому дослідженні, на відміну від попереднього, вони не почуватимуться щасливішими у стосунках.

Результати вказують на відсутність відмінностей у рівнях емоційного інтелекту та задоволеністю стосунками, здатністю у конструктивний спосіб повідомляти партнера про свій стрес, ефективно допомагати іншому з метою зменшення негативних переживань, а також у тому, чи буде партнер негативно ставитись щодо стресу іншого.

Ми схильні припускати, що високий та середній рівні емоційного інтелекту допомагає ясно бачити усі деталі, які характерні для стосунків: як добрі, так і погані, що змушує переживати стосунки об'єктивно, а не ідеалізовано.

Ми резюмували, що існує стійкий зв'язок показників уявлення про емоційний інтелект партнера та емоційну близькість у подружжі. Тобто чим більше партнер переконаний у тому, що інший самосвідомий, може добре управляти своїми емоціями, розуміє та приймає переживання, а також добре почувається разом із ним у стосунку, тим більше він задоволений цими стосунками, відчуває згоду, згуртованість, може вільно виражати свої переживання. Окрім цього, позитивне уявлення про ЕІ партнера пов'язане із чуйністю, доступністю, залученістю партнера, а також здатністю ефективно справлятися із стресом.

Отримані дані узгоджуються із дослідженнями у 2001 році, де встановили, що опитані пари, які вважали, що їх партнери мають вищий рівень ЕІ, повідомляли про значно вищу задоволеність своїми стосунками (Schutte та ін., 2001). Окрім цього, наш результат відповідає ідеї Zeidner & Kaluda (2008) яка стосується того, що з теоретичної перспективи критично важливим є “partner effects” - зв'язок між уявленням про ЕІ партнера та його реальним показником. Адже це вказує на те, як на партнера впливає уявлення про іншого. Таким чином, можемо резюмувати, що визначальне місце в контексті емоційній близькості між партнерами є не об'єктивна реальність, а суб'єктивна, яка формує внутрішній світ переживань та свого ставлення до того, що відбувається в реальності.

Оцінюючи результат порівняння показників контрольної групи та експериментальної, ми помітили, що опісля інтервенцій у групі, яка брала участь у тренінгу, показники емоційною близькості або не змінились, або знизились. Окрім цього, ми не встановили відмінностей між експериментальною групою до тренінгу та опісля нього. Отриманий

результат ми схильні пояснювати тим, що у зв'язку з відсутністю рандомізації досліджуваних, до контрольної групи потрапили партнери, з вищим рівнем емоційної близькості. Тому вони і не зголошувались брати участь у тренінгу, бо їх стосунки їх влаштували. Натомість, у експериментальну групу потрапили пари, у яких була наявна потреба покращити свої стосунки, тобто рівень емоційної близькості був нижчим. Окрім цього, ми схильні припускати, що онлайн інтервенції не мали очікуваної ефективності у зв'язку з тим, що пропоновані завдання спонукали до обговорення важливих, проблемних, ймовірно замовчуваних питань, які у звичному житті партнери уникали. Тоді ж, коли доводилось обговорювати подібні теми, їх стрес наростав, проте очікуваного вирішення та сатисфакції не відбувалось. Тому і показники продемонстрували, що у досліджуваних експериментальної групи після тренінгу виявились нижчими показники у доступності, чуйності, залученості партнерів, а також ефективності подолання спільного стресу.

Аналізуючи якісні результати дослідження, ми спостерігаємо, що суб'єктивно опитані, які брали участь у тренінгу відчувають незначні позитивні зміни або дуже значні позитивні зміни. При цьому, для 69% досліджуваних ефективність стосується якості проведеного часу, відвертих розмов та відчуття розуміння один одного. Отримані дані узгоджуються із ідеями про те, що близькість розпочинається із саморозриття, можливості щиро ділитись своїми переживаннями та відчувати себе прийнятим, чути позитивний відгук партнера (Bond, 2009; Reis & Shaver, 2018).

3.6 Обмеження та перспективи дослідження

До сторонніх факторів, які могли вплинути на результат дослідження ми схильні відносити онлайн формат психологічних інтервенцій. Намагаючись розробити тренінг найбільш прикладним до сучасного

життя, ми не змогли проконтролювати усіх інших побічних змінних, які могли впливати на досліджуваних.

У зв'язку з об'єктивними політичними обставинами, нам не вдалось у повній мірі зібрати ретестові дані контрольної групи. Тому повторні заміри пройшла недостатньо велика за обсягом група.

У подальших дослідженнях вартувало б краще рандомізувати вибірку, щоб в обидві групи потрапили пари в однаковому віковому діапазоні, подібними за офіційним сімейним статусом, наявністю чи відсутністю дітей, а також тривалістю їх романтичних стосунків. Для експериментальної групи корисним б було проводити первинне парне інтерв'ю, що допомогло б зрозуміти, на якому рівні та у яких сферах у партнерів наявні труднощі. Це дало б змогу відсіяти тих, хто потребує глибшої та тривалішої терапевтичної роботи. Окрім цього, рекомендується оптимізувати тренінг для проведення його в офлайн роботі, що дасть змогу отримувати негайний зворотній зв'язок, більш залучено супроводжувати пари у процесі їх роботи та уникнути ряду побічних змінних.

Висновки до третього розділу

Резюмуючи результати проведеної математичної статистики, ми отримали наступні результати. Ми можемо частково підвердити гіпотезу 1 про *Існування зв'язку між показниками емоційного інтелекту та показниками емоційної близькості у подружжі*. Провівши порівняльний аналіз, ми підтверджуємо гіпотезу 2 про те, що *Існує зв'язок між уявленням про емоційний інтелект партнера та емоційну близькість у подружжі*. Отримані дані узгоджуються із рядом минулих досліджень (Heinike & Weistheimer, 1966; Johnson, 2017; Fitness, 2012; Noller, Beach, & Osgarby, 1997). Результати регресійного аналізу підтверджують гіпотезу 3 *“Показники уявлення про EI партнера будуть найбільш визначальними серед інших показників EI у контексті емоційної близькості у парі*. Схожі

уявлення були сформовані у праці Zeidner & Kaluda (2008). Висновки з порівняльного аналізу вказують на спростування гіпотези 4 *“Показники емоційної близькості після інтервенції стануть вищими, або зростуть лише у людей, з початково вищим рівнем емоційного інтелекту”*. Отриманий результат можна пояснити тим, що наше дослідження має ряд зовнішніх обмежень, які вплинули на кінцевий результат.

Проте, аналізуючи якісні відповіді досліджуваних, можемо спостерігати, що для практично усіх опитаних тренінг суб’єктивно мав позитивний ефект.

Ми переконались, що покращення емоційних навичок у партнерів не має однозначно позитивного впливу на стосунки. Так як пара сама *“вирішує”*, що із отриманими усвідомленнями робити: звертати увагу на недоліки та недосконалість, або ж орієнтуватись на те, що є добрим.

Обмеженням нашого дослідження є недостатнє за кількістю проходження ретестових замірів контрольної групи. Ми припускаємо, що даний факт міг спотворити кінцеві результати.

ВИСНОВКИ

У нашій роботі ми поставили собі за мету узагальнити і дослідити теоретико-методологічні та емпіричні обґрунтування впливу психоедукаційних інтервенцій на емоційну близькість у подружжі на партнерах із різним рівнем емоційного інтелекту.

Підсумовуючи аналіз теоретичних напрацювань, ми беремось стверджувати, що попередники, які вивчали актуальні для нас феномени, вказують на їх взаємозв'язок. Відтак, задля переживання емоційної близькості у парі, обоє партнерів повинні володіти певними характеристиками, а саме: саморозкриттям та відгукуваністю. Теоретики запевняють, що потреба у близькості є еволюційною, тому, народжуючись, кожна дитина знаходить близькість у прив'язаності із значним для неї об'єктом. Підростаючи, вона шукає її у соціальних контактах з однолітками. Стаючи більш зрілою - із романтичним партнером, у контакті з яким прагне відновити переживання близькості, яке колись переживала із раннім об'єктом.

Науковці запевняють, що на якість переживання емоційної близькості мають вплив емоційні компетенції, які формують рівень емоційного інтелекту. Услід чому додають, що саме високого рівня емоційні навички, такі як використання власного позитивного емоційного досвіду, здатність оцінювати, висловлювати, розуміти та аналізувати емоції, а також керувати ними, матимуть вплив на те, як саме партнери діляться своїми станами, а також як реагують на повідомлення партнерів.

Дослідники переконують, що при тому, що емоційна близькість є еволюційною потребою, з емоційними компетенціями не народжуються, а визначальний вплив на їх рівень розвитку має відповідний досвід та тренування. Тому психологічні інтервенції, тренінги, а також психотерапевтичні сесії демонструють добру результативність для покращення емоційних компетенцій у подружжі разом, або ж поодиночі.

Організувавши та провівши формувальний експеримент, ми отримали неоднозначні результати. Частина минулих теоретичних напрацювань узгоджується із нашими даними, частина - суперечить нашим висновкам. Відтак, ми схильні стверджувати про те, що чим краще партнери здатні відверто комунікувати про свої думки та переживання, а також чути у відповідь прийняття, тим більшу емоційну безпеку у стосунках вони переживають.

Розділяючи досліджуваних на групи емоційного інтелекту, ми встановили, що партнерам із високим та середнім рівнем притаманна вища емоційна близькість, на відміну від опитаних у яких виявився EI низького рівня. Проте, відмінність у емоційних навичках не пов'язана із переживанням себе щасливішими у стосунках, а також ефективності дій з метою зменшення стресу, який є у стосунках. Тобто емоційні навички можуть забезпечувати "ясність" у стосунках та допомагати бачити їх більш реалістично, не ідеалізовано.

Ми встановили, що те, у який спосіб партнер думає про емоційні компетенції іншого, буде визначальним у тому, як він у тих стосунках почуватиметься. Отриманий результат нашою думкою про те, що центральне місце у переживаннях себе у парі має не об'єктивна реальність, а саме суб'єктивна кожного окремого партнера.

Отримані вищеописані дані узгоджуються із нашими наступними результатами. Відтак, по завершенню тренінгу, основна частина досліджуваних у якісних відповідях повідомляє про те, що суб'єктивно спостерігає незначне або чимале покращення, яке сформоване впливом відвертих розмов, обговорення важливих тем, чи просто якісно проведеного часу разом. На противагу цьому, кількісні результати вказують на відсутність будь-яких позитивних змін у переживанні партнерами емоційної близькості, ба більше - доступність, чуйність,

залученість партнера та ефективність подолання спільного стресу після інтервенції демонструють нижчі показники, ніж до інтервенції.

Отримані нами результати мають високу цінність при подальшій розробці та проведенні тренінгових програм для подружніх пар, консультативній, психотерапевтичній індивідуальній та партній роботі з подружжя; у створенні практичних підручників чи книг-самопомоги для пар; а також при передподружній підготовці наречених.

З метою вдосконалення подальших досліджень, може бути за доцільне більш специфікувати інтервенційну програму. Відтак, орієнтація, розроблення та удосконалення тренінгу лише на одну емоційну компетенцію, допомогти б встановити більш точні причинно наслідкові зв'язки. Могло б бути цінно дослідити чинники формування уявлення про емоційний інтелект партнера. Нашою рекомендацією є змінити формат тренінгу і проводити його офлайн задля більшої залученості та контролю тренера програми, а також меншого впливу побічних змінних. Окрім цього, за доцільне було б рандомізувати вибірку в обох групах, і удосконалити та розширити способи оцінки емоційної близькості партнерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Екимчик, О., & Крюкова, Т. (2017). Диадический копинг в российских парах: Исследование психометрических качеств Опросника диадического совладания Г.Боденманна. *Психологические исследования*, 10(55). <https://doi.org/10.54359/ps.v10i55.346>
2. Ainsworth, M. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. The Johns Hopkins University Press.
3. Arrindell, W. A., & Luteijn, F. (2000). Similarity between intimate partners for personality traits as related to individual levels of satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 629–637. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00125-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00125-7)
4. Benson, L. A., McGinn, M. M., & Christensen, A. (2012). Common principles of couple therapy. *Behavior Therapy*, 43(1), 25–35. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.12.009>
5. Bond, S. (2009). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(2), 144–145. <https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e318195fe3f>
6. Bowlby, J. (1982). *Loss: Sadness and depression (attachment and loss)*. Basic Books.
7. Bowlby, J. (1988). *A secure base : Clinical applications of attachment theory*. Tavistock professional book.
8. Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387–1402. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00236-8)
9. Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal*

- Relationships*, 12(2), 197–212.
<https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00111.x>
10. Carstensen, L. L., Graff, J., Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1996). Affect in intimate relationships. *Y Handbook of emotion, adult development, and aging* (c. 227–247). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/b978-012464995-8/50014-5>
 11. Christensen, A., Atkins, D. C., Yi, J., Baucom, D. H., & George, W. H. (2006). Couple and individual adjustment for 2 years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1180–1191.
<https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.6.1180>
 12. Christensen, A. A unified protocol for couple therapy. *Y Hahlweg K, Grawe-Gerber M, Baucom DH, editors. Enhancing Couples: The Shape of Couple Therapy to Come. Göttingen: Hogrefe; 2010. pp. 33-46*
 13. Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 333–371.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>
 14. Carton, J. S., Kessler, E. A., & Pape, C. L. (1999). Nonverbal decoding skills and relationship well-being in adults. *Journal of Nonverbal Behavior*, 23(1), 91–100. <https://doi.org/10.1023/A:1021339410262>
 15. Ekman, P., & Friesen, W. V. (1967). Head and body cues in the judgment of emotion: A reformulation. *Perceptual and Motor Skills*, 24(3), 711–724. <https://doi.org/10.2466/pms.1967.24.3.711>
 16. Epstein, N.B, Baucom D.H. Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach. Washington, DC: American Psychological Association; 2002. DOI: 10.1037/10481-000

17. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2-ге вид.). W.W.Norton. (Оригінал опубліковано 1950 р.)
18. Fast, B. (1979). *Getting close*. Berkley.
19. Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169–185. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00185.x>
20. Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 24(8), 1595–1601. <https://doi.org/10.1177/0956797612474938>
21. Firestone, R. (1999). *Fear of intimacy*. American Psychological Association.
22. Fischer, D. J., & Fink, B. C. (2014). Clinical processes in behavioral couples therapy. *Psychotherapy*, 51(1), 11–14. <https://doi.org/10.1037/a0033823>
23. Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.). *New York: Psychology Press*, 106.
24. Fitness, J. (2012). Betrayal and forgiveness in couple relationships. У *The wiley-blackwell handbook of couples and family relationships* (с. 259–270). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781444354119.ch18>
25. Flury, J., & Ickes, W. (2001). Emotional intelligence and empathic accuracy. У J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 113–132). Psychology Press.
26. Freudenthaler, H. H., & Neubauer, A. C. (2005). Emotional intelligence: The convergent and discriminant validities of intra- and interpersonal

- emotional abilities. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 569–579. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.004>
27. Fruzzetti, A. (2006). *The high conflict couple: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, & validation*. New Harbinger Publications.
28. Giddens, A. (2013). *Transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Polity Press.
29. Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Brand: Macmillan Audio.
30. Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 169–197. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.49.1.169>
31. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
32. Harper, J. M., & Elliott, M. L. (1988). Can there be too much of a good thing? The relationship between desired level of intimacy and marital adjustment. *The American Journal of Family Therapy*, 16(4), 351–360. <https://doi.org/10.1080/01926188808250740>
33. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
34. Heinicke, C., & Westheimer, I. (1966). *Brief separations*. International Universities Press.
35. Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. Norton.

36. Johnson, S. M. (2017). Attachment theory. *Y Encyclopedia of couple and family therapy* (c. 1–8). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_215-1
37. Johnson, S. M., Moser, M. B., Beckes, L., Smith, A., Dalgleish, T., Halchuk, R., Hasselmo, K., Greenman, P. S., Merali, Z., & Coan, J. A. (2013). Soothing the threatened brain: Leveraging contact comfort with emotionally focused therapy. *PLoS ONE*, 8(11), Стаття e79314. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079314>
38. Kaiser A., Hahlweg K., Fehm-Wolfsdorf G. The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1998. P. 753–760. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.5.753>.
39. Kelly, M. (2006). *The seven levels of intimacy: The art of loving and the joy of being loved*. Wheeler Pub.
40. Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition & Emotion*, 13(5), 505–521. <https://doi.org/10.1080/026999399379168>
41. Ledermann, T., Bodenmann, G., Gagliardi, S., Charvoz, L., Verardi, S., Rossier, J., Bertoni, A., & Iafrate, R. (2010). Psychometrics of the dyadic coping inventory in three language groups. *Swiss Journal of Psychology*, 69(4), 201–212. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000024>
42. Marigold, D. C., Holmes, J. G., & Ross, M. (2007). More than words: Reframing compliments from romantic partners fosters security in low self-esteem individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 232–248. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.232>
43. Martin, J. L., & Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: Implications for relationships. *The Family Journal*, 12(4), 368–374. <https://doi.org/10.1177/1066480704267279>

44. Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>
45. Mashek, D. J., Aron, A., & Boncimino, M. (2003). Confusions of self with close others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(3), 382–392. <https://doi.org/10.1177/0146167202250220>
46. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. (2-ге вид.). Harper & Row.
47. Mayer, J., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3), 772–781. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5403&4_29
48. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. *Y Handbook of intelligence* (с. 396–420). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511807947.019>
49. Noller, P., Beach, S., & Osgarby, S. (1997). Cognitive and affective processes in marriage. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp. 43–71). John Wiley & Sons Inc.
50. O'Leary, K. D., & Smith, D. A. (1991). Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42(1), 191–212. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.42.020191.001203>
51. Parks, M. R., & Floyd, K. (1996). Meanings for closeness and intimacy in friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(1), 85–107. <https://doi.org/10.1177/0265407596131005>
52. Plutchick, R., McFarland, W. L., & Robinson, B. W. (1966). Relationships between current intensity self-stimulation rates, escape latencies, and evoked behavior in rhesus monkeys. *Journal of*

- Comparative and Physiological Psychology*, 61(2), 181–188.
<https://doi.org/10.1037/h0023128>
53. Poliakova, J. M., Sorokova, M. G., & Garanian, N. G. (2018). Factor structure and reliability of dyadic adjustment scale (DAS) in Russian population. *Консультативная психология и психотерапия*, 26(3), 105–126. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260306>
54. Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. Guilford Press.
55. Register, L. M., & Henley, T. B. (1992). The phenomenology of intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(4), 467–481. <https://doi.org/10.1177/0265407592094001>
56. Reis, H. T., & Shaver, P. (2018). Intimacy as an interpersonal process. *У Relationships, Well-Being and Behaviour* (с. 113–143). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203732496-5>
57. Rubin, T. I. (1984). *One to one: Understanding personal relationships*. Pinnacle Books.
58. Rusbult, C. E., Bissonnette, V. L., Arriaga, X. B., & Cox, C. L. (1998). Accommodation processes during the early years of marriage. *У The developmental course of marital dysfunction* (с. 74–113). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527814.005>
59. Russell, R. J. H., & Wells, P. A. (1994). Personality and quality of marriage. *British Journal of Psychology*, 85(2), 161–168. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1994.tb02516.x>
60. Sandberg, J. G., Busby, D. M., Johnson, S. M., & Yoshida, K. (2012). The brief accessibility, responsiveness, and engagement (BARE) scale: A tool for measuring attachment behavior in couple relationships. *Family Process*, 51(4), 512–526. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01422.x>

61. Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The assessing emotions scale. *Y Assessing emotional intelligence* (с. 119–134). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_7
62. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology, 141*(4), 523–536. <https://doi.org/10.1080/00224540109600569>
63. Schweizer, V. (2020, 22 листопада). *Divorce: More than a century of change, 1900-2018*. Family Profile. <https://www.bgsu.edu/content/dam/BGSU/college-of-arts-and-sciences/NCFMR/documents/FP/schweizer-divorce-century-change-1900-2018-fp-20-22.pdf>
64. Shadish, W. R., & Baldwin, S. A. (2005). Effects of behavioral marital therapy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(1), 6–14. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.1.6>
65. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
66. Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1), 15. <https://doi.org/10.2307/350547>
67. Stoop, D., & Stoop, J. (2017). *SMART love: How improving your emotional intelligence will transform your marriage*. Revell. <https://drive.google.com/drive/u/2/folders/13cs8ubzecVsCfh3KMoyGBqZ4TqGXEIhI>
68. Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
69. Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2009). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. New York, NY: Penguin Books.

70. Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Thomas, A. M., & Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification*, *24*(2), 223–240. <https://doi.org/10.1177/0145445500242004>
71. Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, *65*(1), 71–95. [https://doi.org/10.1016/s0001-8791\(03\)00076-9](https://doi.org/10.1016/s0001-8791(03)00076-9)
72. Walton, G. M. (2014). The new science of wise psychological interventions. *Current Directions in Psychological Science*, *23*(1), 73–82. <https://doi.org/10.1177/0963721413512856>
73. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process*, *55*(3), 390–407. <https://doi.org/10.1111/famp.12229>
74. Yeager, D. S., & Walton, G. M. (2011). Social-Psychological interventions in education. *Review of Educational Research*, *81*(2), 267–301. <https://doi.org/10.3102/0034654311405999>
75. Zeidner, M., & Kaluda, I. (2008). Romantic love: What's emotional intelligence (EI) got to do with it? *Personality and Individual Differences*, *44*(8), 1684–1695. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.018>

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст опитувальників психодіагностичного інструментарію

Методика діадного коупінгу (Dyadic coping inventory, скор. DCI)

Відповідайте на питання, по можливості, спонтанно і довго не роздумуючи, використовуючи такі відповіді: “Дуже рідко”, “Рідко”, “Іноді”, “Часто”, “Дуже часто”.

Що Ви робите, коли відчуваєте, себе в стресі чи обтяжені чимось?

1. Я радий/рада практичній підтримці, діловим порадам і допомозі від моєї дружини/чоловіка, і я ділюсь цією радістю з нею/ним
2. Я прошу свою дружину/чоловіка взяти на себе турботи і справи, коли я перевантажений/-на.
3. Я показую дружині/чоловікові, що почуваю себе пригнічено і мені погано.
4. Я відкрито говорю своїй дружині/чоловікові, коли я переживаю стрес і потребую її/його емоційної підтримки.

Як реагує Ваша дружина/чоловік на ваші висловлювання з приводу стресу?

5. Вона/він дає мені відчуття, що розуміє мене і їй/йому цікаво дізнатись про причину моєї стресової ситуації.
6. Вона/він солідарний зі мною і каже мені, що їй/йому теж знайоме це почуття.
7. Вона/він докоряє мені, що я не цілком добре справляюсь зі стресом.
8. Вона/він допомагає мені побачити ситуацію з іншого боку і полегшити проблему.
9. Вона/він слухає мене і дає можливість виговоритись
10. Вона/він серйозно не сприймає мою стресову ситуацію.
11. Хоча вона/він мені і допомагає, але робить це неохоче і роздратовано.
12. Вона/він бере на себе турботи і справи, щоб зменшити моє навантаження.
13. Вона/він допомагає мені проаналізувати проблему, щоб я міг/могла зробити конкретні дії.
14. Вона/він допомагає мені, коли я перевантажена.
15. Коли я переживаю стрес, мій чоловік/дружина мене уникає.

Що робить ваш чоловік/дружина, коли Ви переживаєте стрес чи перевантажені?

16. Якщо вона/він радий моїй практичній підтримці, діловими порадами і допомогою, він ділиться зі мною цією радістю.
17. Вона/він просить мене взяти на себе турботи і справи, коли перевантажений/-на
18. Вона/він показує мені коли відчуває себе пригніченим чи в поганому настрої.
19. Вона/він відкрито каже мені, коли переживає стрес і потребує моєї емоційної підтримки.

Як Ви реагуєте на висловлювання дружини/чоловіка з приводу стресу?

20. Я даю відчуття йому/їй, що я розумію і що мені цікаво довідатись про причину його/її стресової ситуації.
21. Я солідарна/-ий з ним/нею і кажу, що мені теж знайоме це почуття.
22. Я докоряю їй/йому, що вона/він не цілком добре справляється зі стресом.
23. Я кажу своїй дружині/чоловікові, що не все так погано і допомагаю побачити ситуацію по-іншому та побачити перспективи вирішення.
24. Я слухаю її/його, даю можливість виговоритись, підбадьорюю.
25. Я не сприймаю серйозно її/його стресову ситуацію.
26. Коли моя дружина/чоловік переживає стрес, я її/його уникаю.
27. Хоча я їй/йому допомагаю, але неохоче, і вважаю, що вона/він сама/сам повинна/-ен краще справлятися зі своїми проблемами.
28. Я беру на себе справи і турботи, щоб зменшити її/його навантаження.
29. Я намагаюсь доцільно проаналізувати проблему мого партнера, щоб допомогти їй/йому зрозуміти проблему та змінити ситуацію.
30. Я вдаюся до конкретних дій, коли у неї/нього багато справ, щоб зменшити навантаження.

Як Ви і Ваш чоловік/дружина справляєтесь зі стресом, який стосується вас обох?

31. Ми намагаємось разом впоратись з проблемою і шукаємо конкретні рішення.
32. Ми серйозно ставимось до проблеми і аналізуємо, що слід зробити.
33. Ми допомагаємо один одному подивитись на проблему по-іншому.
34. Ми розслабляємось разом: робимо один одному масаж, плаваємо разом, слухаємо музику.
35. Ми ніжні один з одним, спимо разом і, таким чином, намагаємось справитись зі стресом.

Як Ви оцінюєте вашу здатність справитись зі стресом як подружжя?

36. Я задоволений/-на підтримкою мого чоловіка/дружини і нашою здатністю справитись зі стресом.
37. Я вважаю, що підтримка моєї дружини/чоловіка і наша здатність справитись зі стресом — ефективні.

Шкала взаємної адаптації в парі (англ. Dyadic Adjustment Scale, скор DAS)

Виберіть найбільш відповідну відповідь на 15 сфер вашого життя серед варіантів: “Завжди згідні”, “Майже завжди згідні”, “Деколи не згідні”, “Часто не згідні”, “Майже завжди не згідні”, “Завжди не згідні”.

1. Сімейний бюджет
2. Відпочинок
3. Релігійні питання
4. Прояви любові
5. Друзі
6. Сексуальні стосунки
7. Норми поведінки
8. Життєва філософія
9. Спілкування з батьками та родичами
10. Цінності (те, що важливо), цілі та завдання
11. Кількість проведеного разом часу
12. Прийняття важливих рішень
13. Домашні обов’язки
14. Інтереси та активності на дозвіллі
15. Кар’єрні питання

Виберіть відповідну відповідь на 7 питань з варіантів: “Увесь час”, “Більшість часу”, “Досить часто”, “Інколи”, “Рідко”, “Ніколи”.

16. Як часто ви обговорюєте або розглядали раніше можливість розлучення, розставання чи завершення стосунків?
17. Як часто ви чи ваш/а партнер/ка йдуть з дому після сварки?
18. Загалом як часто ви думаєте, що між вами й вашим/ою партнером/кою все гаразд?
19. Чи довіряєте ви своєму/ій партнеру/ці?
20. Чи ви коли-небудь шкодували, що одружилися? (або зійшлися)
21. Як часто ви з партнером/кою сваритеся?
22. Як часто ви з партнером/кою «граєте один одному на нервах»?

Дайте відповідь на 1 питання вибравши серед: “Щодня”, “Майже щодня”, “Інколи”, “Рідко”, “Ніколи”

23. Чи цілуєте ви свого/ю партнера/ку?

Дайте відповідь на 1 питання вибравши серед: “Усі інтереси спільні”, “Більшість інтересів спільні”, “Деякі інтереси спільні”, “Дуже мало спільних інтересів”, “Дуже мало спільних інтересів”.

24. Чи маєте ви з партнером/кою спільні інтереси та заняття поза домом?

Дайте відповідь на 4 питання вибравши серед: “Ніколи”, “Рідше, ніж раз на місяць”, “Один чи два рази на місяць”, “Один чи два рази на тиждень”, “Один раз на день”, “Частіше”.

25. Натхненно обмінюєтеся ідеями

26. Смієтеся разом

27. Спокійно щось обговорюєте

28. Разом працюєте над якоюсь справою

Є речі, стосовно яких пари інколи досягають згоди, а інколи - ні. Позначте, чи котресь із перерахованих нижче питань спричиняло до розбіжностей у поглядах або проблем у стосунках протягом останніх кількох тижнів. (Зазначте відповідь «так» чи «ні»)

29. Занадто сильна втома, щоб займатися сексом

30. Невираження любові

31. Наведена нижче шкала відображає різні ступені щастя у стосунках. Середня позначка - «щасливі» - відповідає рівню щастя у більшості стосунків. Будь ласка, позначте те твердження, яке найточніше описує рівень щастя у ваших стосунках, враховуючи всі їхні сторони.

“Надзвичайно нещасливі”, “Досить нещасливі”, “Деяко щасливі”, “Щасливі”, “Дуже щасливі”, “Надзвичайно щасливі”, “Ідеальні”.

32. Яке із наведених нижче тверджень найкраще описує ваше ставлення до майбутнього ваших стосунків?

- Я пристрасно бажаю, щоб мої стосунки склалися успішно, і готовий/а заради цього піти майже на все
- Я дуже хочу, щоб мої стосунки склалися успішно, і зроблю заради цього все можливе.
- Я дуже хочу, щоб мої стосунки склалися успішно, і зроблю у це свій посильний внесок.
- Було б добре, якби мої стосунки склалися успішно, але я не можу зробити для цього чогось набагато більшого, ніж роблю зараз.

- Було б добре, якби мої стосунки склалися успішно, але я відмовляюся докладати більші зусилля, ніж зараз, щоб підтримувати ці стосунки.
- Мої стосунки ніколи не складуться успішно, і я нічого більше не можу зробити, щоб їх підтримувати.

Коротка шкала доступності, чуйності та залученості (англ. The Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement scale, скор. BARE)

Виберіть відповідь, яка найкраще відображає Ваші переживання у нинішніх стосунках із Вашим партнером. Варіанти: “Ніколи”, “Зрідка”, “Час від часу”, “Зазвичай”, “Завжди”.

1. Я рідко доступний/а для свого партнера.
2. Моєму партнеру важко привернути мою увагу.
3. Я слухаю партнера, коли він ділиться своїми найглибшими почуттями.
4. Я впевнений/а, що зможу відгукнутися до свого партнера.
5. Мені важко довіритися своєму партнеру.
6. У мене труднощі з тим, щоб відчувати близькість і залученість у наших стосунках.
7. Мій партнер рідко доступний для мене.
8. Мені важко привернути увагу партнера.
9. Мій партнер слухає мене, коли я ділюся своїми найглибшими почуттями.
10. Я впевнений/а, що партнер відгукнеться до мене.
11. Моєму партнеру важко довіритися мені.
12. У мого партнера труднощі з тим, щоб відчувати близькість і залученість у наших стосунках.

Тест Емоційного Інтелекту (англ. Self-Report Emotional Intelligence Test, скор. SSEIT)

Помітьте відповідь, яка найбільше підходить вашому стану: “Категорично не згідний/згідна”, “Не згідний/згідна”, “Важко сказати”, “Згідний/згідна”, “Абсолютно згідний/згідна”.

1. Я знаю, коли потрібно обговорювати свої проблеми з оточуючими.
2. Коли на моєму шляху з'являються перешкоди, я згадую ситуацію з аналогічними труднощами і долаю їх.
3. Я сподіваюсь, що справлюсь із більшістю справ, за які берусь.
4. Люди, які мене оточують, вважають, що мені можна легко довіряти.
5. Я помічаю, що мені важко помічати невербальні повідомлення інших людей.
6. Деякі значні події мого життя змусили мене переоцінити те, що є важливим, а що ні.
7. Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості.
8. Емоції - одна із причин, завдяки якій життя є гідним того, щоб прожити його знову.
9. Я усвідомлюю емоції, коли їх відчуваю.
10. Я сподіваюсь, що станеться щось добре.
11. Мені подобається ділитись своїми емоціями з іншими людьми (оточуючими).
12. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю як їх продовжити.
13. Я влаштовую події, які подобаються оточуючим.
14. Я шукаю такі заняття, які роблять мене щасливим.
15. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які я посилаю людям, які мене оточують.
16. Я презентую себе так, щоб справити хороше ставлення на оточуючих.
17. Коли у мене хороший настрій, мені простіше вирішувати проблеми.
18. Коли я дивлюсь на вираз обличчя, я розумію, які емоції відчувають люди.
19. Я знаю, чому емоції змінюються.
20. Коли я в хорошому настрої, я в стані придумати нові ідеї.
21. Я контролюю свої емоції.
22. Я легко розпізнаю емоції, коли їх відчуваю.
23. Я мотивую себе тим, що уявляю собі позитивне завершення справи, за яку берусь.
24. Я хвалю оточуючих, коли вони щось роблять добре.
25. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди.
26. Коли хтось розповідає мені про важливу подію свого життя, я відчуваю, ніби сам/сама пережила її.

27. Коли я відчуваю зміни в емоціях, я стараюсь придумати нові ідеї.
28. Коли я стикаюсь з випробуваннями, я опускаю руки, тому що переконаний/а в тому, що не справлюсь.
29. Я знаю, що відчувають інші люди лише глянувши на них.
30. Я допомагаю людям почуватись краще, коли вони засмучені.
31. Я використовую хороший настрій, щоб допомогти собі долати труднощі.
32. Я можу сказати, що відчувають люди, коли чую тон їх голосу.
33. Мені складно зрозуміти, чому люди відчувають ті, або інші почуття.

Опитувальник SMART (англ. SMART love inventory)

Виберіть найбільш відповідну відповідь про вашого партнера/ку серед варіантів: “часто”, “час від часу”, “рідко”.

1. Мій партнер усвідомлює свої емоції.
2. Може належним чином виражати свої почуття.
3. Здатний/на спостерігати за собою, коли емоційний/на.
4. Може заспокоювати себе, коли хвилюється.
5. Його/її поведінка узгоджена з його/її цінностями.
6. Поганий настрій у нього/неї триває недовго.
7. Він/вона може контролювати свою злість.
8. Мого партнера переповнюють емоції.
9. Коли партнер засмучений, він не говорить про те, про що потім шкодує.
10. Він/вона усвідомлює широкий спектр почуттів.
11. Емоції мого партнера не керують ним.
12. Він/вона може говорити з іншими про те, що відчуває.
13. Мій партнер відкритий до моїх коментарів щодо нього.
14. Партнеру/ці комфортно спілкуватись безпосередньо зі мною.
15. Мій партнер може відчути те, що відчуваю я.
16. Партнер знає як потурбуватись про мене.
17. Мій партнер розуміє, що стоїть за моїми словами.
18. Мій партнер розділяє зі мною бачення наших стосунків.
19. Мій партнер добре веде переговори.
20. Мій партнер добре уміє мене слухати.
21. Мій партнер може узгодити свої потреби з моїми потребами.
22. Навіть коли партнер з чимось не згідний, він/вона знає, що я розумію його/її.

Додаток Б

Показники альфа-Кронбаха

```

Number of items in scale: 35

Number of valid cases: 134
Number of cases with missing data: 0
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean: 116,21641791                               Sum: 15573,000000
Standard Deviation: 15,571499868                 Variance: 242,47160812
Skewness: -,693752798                           Kurtosis: ,843796446
Minimum: 64,000000000                           Maximum: 143,000000000
Cronbach's alpha: ,891114475                     Standardized alpha: ,856534693
Average Inter-Item Correlation: ,161182021
    
```

Рис.Б.1 Показник альфа-Кронбаха для шкал тесту Діадного коупінгу

Таблиця Б.1

Показники альфа-Кронбаха Шкали взаємної адаптації в парі

Summary for scale: Mean=116,866 Std.Dv.=16,9017 Valid N:134 Cronbach alpha: ,932275 Standardized alpha: ,933429 Average inter-item corr.: ,311005						
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted	
1	112,7910	272,2399	16,49969	0,371597	0,931905	
2	112,8358	267,9731	16,36988	0,469239	0,930942	
3	112,6716	275,2205	16,58977	0,213394	0,934172	
4	112,9552	266,1472	16,31402	0,522306	0,930327	
5	113,0746	263,6810	16,23826	0,616428	0,929224	
6	112,9328	259,9731	16,12368	0,671654	0,928459	
7	112,9776	262,5293	16,20276	0,527975	0,930447	
8	112,6343	260,3961	16,13680	0,742317	0,927783	
9	112,9627	259,4986	16,10896	0,636288	0,928901	
10	112,5896	262,0181	16,18697	0,731801	0,928052	
11	112,8657	255,4446	15,98264	0,713252	0,927795	
12	112,9030	262,2816	16,19511	0,613242	0,929218	
13	112,6567	268,7776	16,39444	0,434248	0,931371	
14	112,8433	262,1620	16,19142	0,637146	0,928938	
15	112,8433	262,7590	16,20984	0,597933	0,929410	
16	116,3209	277,6956	16,66420	0,336843	0,932065	
17	116,3060	275,5706	16,60032	0,468232	0,931278	
18	112,8657	266,6984	16,33090	0,535825	0,930167	
19	112,4254	272,1549	16,49712	0,370895	0,931924	
20	112,8209	268,9679	16,40024	0,537694	0,930227	
21	112,2687	272,7935	16,51646	0,512493	0,930726	
22	112,5149	264,1154	16,25163	0,579926	0,929640	
23	113,6269	262,0100	16,18672	0,613219	0,929214	
24	113,3433	259,0762	16,09584	0,616792	0,929198	
25	113,2015	269,5638	16,41840	0,527493	0,930345	
26	113,3731	257,3682	16,04270	0,606746	0,929467	
27	113,1343	271,9372	16,49052	0,413748	0,931426	
28	114,5000	268,2947	16,37971	0,552451	0,930064	
29	113,6940	270,0183	16,43223	0,442282	0,931179	
30	113,0597	274,6531	16,57266	0,494374	0,931048	
31	113,0522	274,2734	16,56120	0,506581	0,930945	
32	113,7910	267,1952	16,34611	0,462867	0,931087	

Таблиця Б.2

Показники альфа-Кронбаха Короткої шкали доступності, чуйності та залученості

Summary for scale: Mean=52,7090 Std.Dv.=5,23841 Valid N:134 Cronbach alpha: ,823750 Standardized alpha: ,825339 Average inter-item corr.: ,290348					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
1	48,50746	25,10069	5,010059	0,259768	0,826520
2	48,44030	23,96285	4,895187	0,411780	0,815854
3	48,31343	23,84206	4,882833	0,431974	0,814314
4	48,28358	22,93451	4,788999	0,573498	0,803265
5	48,07463	23,74070	4,872443	0,443183	0,813455
6	48,17910	23,55001	4,852835	0,445172	0,813330
7	48,38060	23,37007	4,834260	0,519892	0,807671
8	48,36567	22,96330	4,792004	0,550451	0,804872
9	48,34328	23,31499	4,828560	0,482079	0,810336
10	48,24627	23,03637	4,799622	0,588303	0,802639
11	48,37313	20,86077	4,567359	0,582826	0,801759
12	48,29105	22,35559	4,728170	0,472036	0,812415

```

Number of items in scale: 33

Number of valid cases: 134
Number of cases with missing data: 0
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE
Mean: 121,08208955          Sum: 16225,000000
Standard Deviation: 11,951687525      Variance: 142,84283470
Skewness: -,576445184          Kurtosis: 1,964606670
Minimum: 71,000000000          Maximum: 149,000000000
Cronbach's alpha: ,857158293      Standardized alpha: ,858174098
Average Inter-Item Correlation: ,158425898

```

Рис.Б.2 Показники альфа-Кронбаха для шкал тесту Емоційного Інтелекту

```

Number of items in scale: 21

Number of valid cases: 134
Number of cases with missing data: 0
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE
Mean: 50,776119403          Sum: 6804,0000000
Standard Deviation: 8,262281168      Variance: 68,265290091
Skewness: -1,048669942          Kurtosis: ,583420092
Minimum: 26,000000000          Maximum: 63,000000000
Cronbach's alpha: ,901886121      Standardized alpha: ,907993513
Average Inter-Item Correlation: ,329663362

```

Рис.Б.3 Показники альфа-Кронбаха для питань тесту SMART

```
Number of items in scale: 16

Number of valid cases: 46
Number of cases with missing data: 0
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE
Mean: 38,934782609          Sum: 1791,0000000
Standard Deviation: 7,334551941      Variance: 53,795652174
Skewness: -,974906010          Kurtosis: ,550329152
Minimum: 17,000000000          Maximum: 48,000000000
Cronbach's alpha: ,930484837      Standardized alpha: ,934224064
Average Inter-Item Correlation: ,488700935
```

Рис.Б.4 Показники альфа-Кронбаха для питань тесту SMART у повторному тестуванні

ДОДАТОК В

Показники описової статистики

Таблиця В.1

Показники розподілів ознак досліджуваної групи (згідно з критерієм Шапіро-Вілکا)

Variable	Descriptive Statistics								
	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Variance	Std.Dev.
SMART Самосвідомість	134	11,8134	12,0000	13,00000	37	6,0000	15,0000	4,0476	2,01187
SMART управл. партн. емоц.	134	13,5299	14,0000	14,00000	21	7,0000	18,0000	7,4991	2,73845
SMART чит. партн. емоц.	134	12,3060	13,0000	15,00000	29	5,0000	15,0000	6,8756	2,62214
SMART разом у світ. емоц.	134	13,1269	14,0000	15,00000	45	5,0000	15,0000	4,8785	2,20874
DAS сума тест	134	116,8657	121,5000	131,0000	7	66,0000	143,0000	285,6660	16,90166
BARE я	134	26,4552	27,0000	28,00000	24	20,0000	30,0000	6,7461	2,59733
BARE партнер	134	26,2537	27,0000	30,00000	31	16,0000	30,0000	10,8374	3,29202
ДК сума тест	134	213,0448	213,0000	210,0000	6	122,0000	261,0000	736,3739	27,13621
EI сприйняття	134	34,4552	35,0000	35,00000	20	20,0000	45,0000	16,5957	4,07379
EI управління	134	32,6791	33,0000	33,00000	20	11,0000	40,0000	16,2947	4,03668
EI управл. іншим	134	30,4179	31,0000	31,00000	18	18,0000	40,0000	16,3654	4,04542
EI використання	134	23,5299	23,0000	23,00000	25	15,0000	30,0000	7,6344	2,76305

Таблиця В.2

Результати перевірки даних на узгодженість із нормальним розподілом (згідно критерію Шапіро-Вілка)

	Експериментальна група	Контрольна група
DAS Шкала взаємної адаптації	p=0,56	p=0,00
BARE я	p=0,21	p=0,00
BARE партнер	p=0,53	p=0,00
Діадний Коупінг	p=0,80	p=0,00
EI сприйняття емоцій	p=0,61	p=0,00
EI управління своїми емоціями	p=0,49	p=0,00
EI управління емоціями інших	p=0,08	p=0,12
EI використання емоцій	p=0,22	p=0,07

Таблиця В.3

Показники порівняння статевих відмінностей досліджуваної групи (статистичний критерій Стюдента)

T-tests: Grouping: Стать (Spreadsheet1)											
Group 1: 1											
Group 2: 0											
Variable	Mean 1	Mean 0	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 0	Std.Dev. 1	Std.Dev. 0	F-ratio Variances	p Variances
DAS сума тест	110,8889	115,6667	-0,809056	16	0,430350	9	9	14,12838	10,68878	1,747143	0,447151
BARE я	26,0000	26,2222	-0,175412	16	0,862957	9	9	2,39792	2,94863	1,512077	0,572158
BARE партнер	25,5556	25,6667	-0,081379	16	0,936150	9	9	2,65100	3,12250	1,387352	0,654271
ДК сума тест	214,8889	211,4444	0,321252	16	0,752178	9	9	21,02644	24,34189	1,340224	0,688616
EI сприйняття	34,5556	33,1111	0,744378	16	0,467441	9	9	3,43188	4,70225	1,877358	0,391624
EI управління	31,5556	33,2222	-0,976417	16	0,343391	9	9	3,08671	4,08588	1,752187	0,444836
EI управління іншими	31,7778	27,8889	2,589044	16	0,019776	9	9	2,16667	3,95109	3,325444	0,108982
EI використання	23,8889	23,4444	0,371391	16	0,715219	9	9	2,97676	2,00693	2,200000	0,285637

Додаток Г

Результати кореляційного аналізу

Таблиця Г.1

Результати кореляційного аналізу між шкалою EI “сприйняття емоцій” та емоційною близькістю (статистичний критерій Спірмена)

Pair of Variables	Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < .05000$			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
EI сприйняття & DAS згода	134	0,312635	3,78145	0,000235
EI сприйняття & DAS вираж.любов	134	0,354425	4,35473	0,000027
EI сприйняття & DAS задов.стосунк.	134	0,256615	3,05043	0,002763
EI сприйняття & DAS згуртованість	134	0,293255	3,52418	0,000584
EI сприйняття & DAS сума тест	134	0,328108	3,99059	0,000109
EI сприйняття & BARE я	134	0,295516	3,55395	0,000527
EI сприйняття & BARE партнер	134	0,218629	2,57413	0,011153
EI сприйняття & ДК моє інформування	134	0,288185	3,45768	0,000734
EI сприйняття & ДК моє реагування	134	0,418619	5,29593	0,000000
EI сприйняття & ДК мої дії	134	0,101187	1,16855	0,244692
EI сприйняття & ДК моє негат.ставл.	134	-0,207893	-2,44186	0,015936
EI сприйняття & ДК повідомл.партнер	134	0,099421	1,14794	0,253068
EI сприйняття & ДК підтримка партн.	134	0,330359	4,02131	0,000097
EI сприйняття & ДК дії партнер.	134	0,192290	2,25126	0,026022
EI сприйняття & ДК негат.ставл.партнер	134	-0,081664	-0,94139	0,348223
EI сприйняття & ДК подолання (разом)	134	0,296018	3,56057	0,000515
EI сприйняття & ДК сума тест	134	0,386668	4,81716	0,000004
EI сприйняття & Оцінка ДК	134	0,274894	3,28484	0,001307

Таблиця Г.2

Результати кореляційного аналізу між шкалою EI “управління своїми емоціями” та емоційною близькістю (статистичний критерій Спірмена)

Pair of Variables	Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <.05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
EI управління & DAS згода	134	0,308267	3,72302	0,000290
EI управління & DAS вираж.любов	134	0,238666	2,82366	0,005484
EI управління & DAS задов.стосунк.	134	0,269529	3,21565	0,001637
EI управління & DAS згуртованість	134	0,199467	2,33870	0,020853
EI управління & DAS сума тест	134	0,290591	3,48920	0,000659
EI управління & BARE я	134	0,299961	3,61264	0,000430
EI управління & BARE партнер	134	0,308667	3,72837	0,000285
EI управління & ДК моє інформування	134	0,288787	3,46557	0,000714
EI управління & ДК моє реагування	134	0,371124	4,59183	0,000010
EI управління & ДК мої дії	134	0,362495	4,46869	0,000017
EI управління & ДК моє негат.ставл.	134	-0,165560	-1,92876	0,055907
EI управління & ДК повідомл.партнер	134	0,232416	2,74543	0,006886
EI управління & ДК підтримка партн.	134	0,337761	4,12287	0,000066
EI управління & ДК дії партнер.	134	0,091727	1,05832	0,291841
EI управління & ДК негат.ставл.партнер	134	-0,124811	-1,44527	0,150752
EI управління & ДК подолання (разом)	134	0,356472	4,38352	0,000024
EI управління & ДК сума тест	134	0,418836	5,29926	0,000000
EI управління & Оцінка ДК	134	0,269956	3,22115	0,001608

Таблиця Г.3

Результати кореляційного аналізу між шкалою EI “управління емоціями інших” та емоційною близькістю (статистичний критерій Спірмена)

Pair of Variables	Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <.05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
EI управл.іншим & DAS згода	134	0,111875	1,29347	0,198108
EI управл.іншим & DAS вираж.любов	134	0,141061	1,63704	0,104004
EI управл.іншим & DAS задов.стосунк.	134	0,046434	0,53406	0,594198
EI управл.іншим & DAS згуртованість	134	0,102795	1,18732	0,237234
EI управл.іншим & DAS сума тест	134	0,088932	1,02581	0,306856
EI управл.іншим & BARE я	134	0,244665	2,89910	0,004384
EI управл.іншим & BARE партнер	134	0,190480	2,22927	0,027487
EI управл.іншим & ДК моє інформування	134	0,326967	3,97505	0,000115
EI управл.іншим & ДК моє реагування	134	0,287987	3,45509	0,000740
EI управл.іншим & ДК мої дії	134	0,140045	1,62501	0,106546
EI управл.іншим & ДК моє негат.ставл.	134	-0,147965	-1,71891	0,087975
EI управл.іншим & ДК повідомл.партнер	134	0,007971	0,09158	0,927170
EI управл.іншим & ДК підтримка партн.	134	0,116942	1,35284	0,178418
EI управл.іншим & ДК дії партнер.	134	0,098355	1,13551	0,258218
EI управл.іншим & ДК негат.ставл.партнер	134	0,086267	0,99484	0,321636
EI управл.іншим & ДК подолання (разом)	134	0,158070	1,83920	0,068132
EI управл.іншим & ДК сума тест	134	0,240507	2,84677	0,005123
EI управл.іншим & Оцінка ДК	134	0,071245	0,82063	0,413335

Таблиця Г.4

Результати кореляційного аналізу між шкалою EI “використання емоціями” та емоційною близькістю (статистичний критерій Спірмена)

Pair of Variables	Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
EI використання & DAS згода	134	0,006013	0,06908	0,945029
EI використання & DAS вираж.любов	134	0,038990	0,44830	0,654671
EI використання & DAS задов.стосунк.	134	-0,091460	-1,05522	0,293254
EI використання & DAS згуртованість	134	0,058192	0,66971	0,504212
EI використання & DAS сума тест	134	-0,036358	-0,41800	0,676629
EI використання & BARE я	134	-0,016108	-0,18509	0,853445
EI використання & BARE партнер	134	0,019264	0,22137	0,825148
EI використання & ДК моє інформування	134	0,268683	3,20478	0,001695
EI використання & ДК моє реагування	134	0,167469	1,95163	0,053100
EI використання & ДК мої дії	134	0,123845	1,43391	0,153962
EI використання & ДК моє негат.ставл.	134	0,093906	1,08369	0,280478
EI використання & ДК повідомл.партнер	134	0,043949	0,50542	0,614107
EI використання & ДК підтримка партн.	134	0,154534	1,79705	0,074615
EI використання & ДК дії партнер.	134	0,011071	0,12721	0,898970
EI використання & ДК негат.ставл.партнер	134	0,120346	1,39279	0,166025
EI використання & ДК подолання (разом)	134	0,198445	2,32622	0,021530
EI використання & ДК сума тест	134	0,235038	2,77821	0,006263
EI використання & Оцінка ДК	134	0,088041	1,01546	0,311743

Таблиця Г.5

Показники кореляційного аналізу уявлення про самосвідомість партнера та емоційну близькість у парі

Pair of Variables	Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
SMART Самосвідомість & DAS згода	134	0,541520	7,40060	0,000000
SMART Самосвідомість & DAS вираж.любов	134	0,369786	4,57264	0,000011
SMART Самосвідомість & DAS задов.стосунк.	134	0,542130	7,41239	0,000000
SMART Самосвідомість & DAS згуртованість	134	0,329609	4,01107	0,000101
SMART Самосвідомість & DAS сума тест	134	0,568295	7,93513	0,000000
SMART Самосвідомість & BARE я	134	0,304120	3,66780	0,000354
SMART Самосвідомість & BARE партнер	134	0,481396	6,31009	0,000000
SMART Самосвідомість & ДК моє інформування	134	0,308478	3,72585	0,000288
SMART Самосвідомість & ДК моє реагування	134	0,322650	3,91642	0,000143
SMART Самосвідомість & ДК мої дії	134	0,147321	1,71126	0,089382
SMART Самосвідомість & ДК моє негат.ставл.	134	-0,342221	-4,18448	0,000052
SMART Самосвідомість & ДК повідомл.партнер	134	0,316248	3,82998	0,000197
SMART Самосвідомість & ДК підтримка партн.	134	0,547237	7,51188	0,000000
SMART Самосвідомість & ДК дії партнер.	134	0,393821	4,92246	0,000003
SMART Самосвідомість & ДК негат.ставл.партнер	134	-0,438551	-5,60646	0,000000
SMART Самосвідомість & ДК подолання (разом)	134	0,462536	5,99384	0,000000
SMART Самосвідомість & ДК сума тест	134	0,443977	5,69273	0,000000
SMART Самосвідомість & Оцінка ДК	134	0,607311	8,78262	0,000000

Таблиця Г.6

Показники кореляційного аналізу уявлення про управління партнером емоціями партнера та емоційну близькість у парі

Pair of Variables	Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
SMART управл.партн. емоц. & DAS згода	134	0,400387	5,02004	0,000002
SMART управл.партн. емоц. & DAS вираж.любов	134	0,321731	3,90398	0,000150
SMART управл.партн. емоц. & DAS задов.стосунк.	134	0,428515	5,44889	0,000000
SMART управл.партн. емоц. & DAS згуртованість	134	0,213546	2,51139	0,013232
SMART управл.партн. емоц. & DAS сума тест	134	0,428279	5,44521	0,000000
SMART управл.партн. емоц. & BARE я	134	0,229820	2,71305	0,007556
SMART управл.партн. емоц. & BARE партнер	134	0,388144	4,83880	0,000004
SMART управл.партн. емоц. & ДК моє інформування	134	0,461539	5,97741	0,000000
SMART управл.партн. емоц. & ДК моє реагування	134	0,368389	4,55264	0,000012
SMART управл.партн. емоц. & ДК мої дії	134	0,069303	0,79815	0,426220
SMART управл.партн. емоц. & ДК моє негат.ставл.	134	-0,326032	-3,96234	0,000121
SMART управл.партн. емоц. & ДК повідомл.партнер	134	0,175566	2,04892	0,042451
SMART управл.партн. емоц. & ДК підтримка партн.	134	0,395594	4,94872	0,000002
SMART управл.партн. емоц. & ДК дії партнер.	134	0,446047	5,72585	0,000000
SMART управл.партн. емоц. & ДК негат.ставл.партнер	134	-0,328588	-3,99714	0,000106
SMART управл.партн. емоц. & ДК подолання (разом)	134	0,414792	5,23740	0,000001
SMART управл.партн. емоц. & ДК сума тест	134	0,420696	5,32784	0,000000
SMART управл.партн. емоц. & Оцінка ДК	134	0,469609	6,11116	0,000000

Таблиця Г.7

Показники кореляційного аналізу уявлення про читання партнером емоцій та емоційну близькість у парі

Pair of Variables	Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
SMART чит.партн.емоц. & DAS згода	134	0,481604	6,31365	0,000000
SMART чит.партн.емоц. & DAS вираж.любов	134	0,487899	6,42173	0,000000
SMART чит.партн.емоц. & DAS задов.стосунк.	134	0,583848	8,26236	0,000000
SMART чит.партн.емоц. & DAS згуртованість	134	0,276331	3,30343	0,001229
SMART чит.партн.емоц. & DAS сума тест	134	0,572864	8,02990	0,000000
SMART чит.партн.емоц. & BARE я	134	0,324044	3,93532	0,000134
SMART чит.партн.емоц. & BARE партнер	134	0,532299	7,22414	0,000000
SMART чит.партн.емоц. & ДК моє інформування	134	0,292314	3,51182	0,000610
SMART чит.партн.емоц. & ДК моє реагування	134	0,429171	5,45911	0,000000
SMART чит.партн.емоц. & ДК мої дії	134	0,231233	2,73067	0,007185
SMART чит.партн.емоц. & ДК моє негат.ставл.	134	-0,373294	-4,62300	0,000009
SMART чит.партн.емоц. & ДК повідомл.партнер	134	0,363442	4,48214	0,000016
SMART чит.партн.емоц. & ДК підтримка партн.	134	0,641974	9,61975	0,000000
SMART чит.партн.емоц. & ДК дії партнер.	134	0,426981	5,42502	0,000000
SMART чит.партн.емоц. & ДК негат.ставл.партнер	134	-0,415698	-5,25123	0,000001
SMART чит.партн.емоц. & ДК подолання (разом)	134	0,631032	9,34571	0,000000
SMART чит.партн.емоц. & ДК сума тест	134	0,561732	7,80088	0,000000
SMART чит.партн.емоц. & Оцінка ДК	134	0,652370	9,88938	0,000000

Таблиця Г.8

Показники кореляційного аналізу за шкалою уявлення про ЕІ “разом у світі емоцій” та емоційну близькість у парі

		Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1)			
		MD pairwise deleted			
		Marked correlations are significant at $p < .05000$			
Pair of Variables	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level	
SMART разом у світ.емоц & DAS згода	134	0,579164	8,16240	0,000000	
SMART разом у світ.емоц & DAS вираж.любов	134	0,448980	5,77297	0,000000	
SMART разом у світ.емоц & DAS задов.стосунк.	134	0,515035	6,90330	0,000000	
SMART разом у світ.емоц & DAS згуртованість	134	0,371905	4,60303	0,000010	
SMART разом у світ.емоц & DAS сума тест	134	0,586813	8,32627	0,000000	
SMART разом у світ.емоц & BARE я	134	0,336470	4,10510	0,000070	
SMART разом у світ.емоц & BARE партнер	134	0,547521	7,51744	0,000000	
SMART разом у світ.емоц & ДК моє інформування	134	0,260697	3,10247	0,002348	
SMART разом у світ.емоц & ДК моє реагування	134	0,357076	4,39204	0,000023	
SMART разом у світ.емоц & ДК мої дії	134	0,119370	1,38134	0,169508	
SMART разом у світ.емоц & ДК моє негат.ставл.	134	-0,371716	-4,60032	0,000010	
SMART разом у світ.емоц & ДК повідомл.партнер	134	0,331343	4,03476	0,000092	
SMART разом у світ.емоц & ДК підтримка партн.	134	0,599315	8,60149	0,000000	
SMART разом у світ.емоц & ДК дії партнер.	134	0,432998	5,51897	0,000000	
SMART разом у світ.емоц & ДК негат.ставл.партнер	134	-0,394912	-4,93861	0,000002	
SMART разом у світ.емоц & ДК подолання (разом)	134	0,521735	7,02640	0,000000	
SMART разом у світ.емоц & ДК сума тест	134	0,483885	6,35266	0,000000	
SMART разом у світ.емоц & Оцінка ДК	134	0,584464	8,27559	0,000000	

Додаток Д

Результати порівняльного аналізу

Таблиця Д.1

Кластерний розподіл досліджуваних на групи методом К-середніх

Frequency table: Рівні EI (Spreadsheet3_(Recovered))				
Category	Count	Cumulative Count	Percent	Cumulative Percent
1	33	33	24,62687	24,6269
2	22	55	16,41791	41,0448
3	79	134	58,95522	100,0000
Missing	0	134	0,00000	100,0000

Таблиця Д.2

Результати дослідження гомогенності дисперсії згідно критерію Лівена

Levene Test of Homogeneity of Variances (Spreadsheet3_(Recovered))								
Marked effects are significant at $p < ,05000$								
Variable	SS Effect	df Effect	MS Effect	SS Error	df Error	MS Error	F	p
SMART Самосвідомість	4,3626	2	2,1813	196,26	131	1,4982	1,455956	0,236925
SMART управл.партн. емоц.	2,6489	2	1,3244	318,56	131	2,4318	0,544639	0,581359
SMART чит.партн. емоц.	5,4488	2	2,7244	326,05	131	2,4889	1,094592	0,337717
SMART разом у світ.емоц	1,5878	2	0,7939	252,34	131	1,9263	0,412132	0,663092
DAS згода	44,8371	2	22,4186	3207,05	131	24,4813	0,915742	0,402766
DAS вираж.любов	0,3766	2	0,1883	213,19	131	1,6274	0,115723	0,890813
DAS задов.стосунк.	39,9285	2	19,9642	1482,63	131	11,3178	1,763972	0,175409
DAS згуртованість	0,0200	2	0,0100	405,22	131	3,0933	0,003235	0,996771
DAS сума тест	36,0799	2	18,0399	13050,52	131	99,6223	0,181083	0,834574
BARE я	17,6594	2	8,8297	204,82	131	1,5635	5,647334	0,004440
BARE партнер	12,4475	2	6,2237	358,28	131	2,7350	2,275622	0,106780
ДК моє інформування	5,7542	2	2,8771	432,11	131	3,2985	0,872243	0,420426
ДК моє реагування	3,1120	2	1,5560	486,79	131	3,7159	0,418738	0,658754
ДК мої дії	2,3903	2	1,1952	154,53	131	1,1796	1,013200	0,365882
ДК моє негат.ставл.	2,0500	2	1,0250	166,49	131	1,2709	0,806504	0,448620
ДК повідомл.партнер	7,5339	2	3,7669	523,39	131	3,9954	0,942821	0,392154
ДК підтримка партн.	0,9418	2	0,4709	1035,40	131	7,9038	0,059577	0,942188
ДК дії партнер.	5,5992	2	2,7996	177,99	131	1,3587	2,060501	0,131499
ДК негат.ставл.партнер	6,0999	2	3,0500	144,22	131	1,1009	2,770329	0,066315
ДК подолання (разом)	24,5871	2	12,2935	1163,02	131	8,8780	1,384718	0,254035
ДК сума тест	459,9943	2	229,9971	41005,84	131	313,0217	0,734764	0,481584
Оцінка ДК	2,2232	2	1,1116	190,75	131	1,4561	0,763407	0,468138

Таблиця Д.3

Порівняння досліджуваних за трьома рівнями EI та шкалами методики DAS

		Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; DAS згода Independent (grouping) variable: Рівні EI Kruskal-Wallis test: $H(2, N=134) = 6,991889$ $p = ,0303$			
Depend.:	Code	Valid N	Sum of Ranks		
DAS згода					
1	1	33	2424,000		
2	2	22	1049,500		
3	3	79	5571,500		

		Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; DAS вираж.любов Independent (grouping) variable: Рівні EI Kruskal-Wallis test: $H(2, N=134) = 10,67296$ $p = ,0048$			
Depend.:	Code	Valid N	Sum of Ranks		
DAS вираж.любов					
1	1	33	2545,500		
2	2	22	967,500		
3	3	79	5532,000		

		Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; DAS задов.стосунк. Independent (grouping) variable: Рівні EI Kruskal-Wallis test: $H(2, N=134) = 3,165524$ $p = ,2054$			
Depend.:	Code	Valid N	Sum of Ranks		
DAS задов.стосунк.					
1	1	33	2422,000		
2	2	22	1207,000		
3	3	79	5416,000		

		Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; DAS згуртованість Independent (grouping) variable: Рівні EI Kruskal-Wallis test: $H(2, N=134) = 9,230660$ $p = ,0099$			
Depend.:	Code	Valid N	Sum of Ranks		
DAS згуртованість					
1	1	33	2380,000		
2	2	22	984,500		
3	3	79	5680,500		

Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; DAS сума тест			
Independent (grouping) variable: Рівні EI			
Kruskal-Wallis test: H (2, N= 134) =7,283075 p =,0262			
Depend.: DAS сума тест	Code	Valid N	Sum of Ranks
1	1	33	2414,000
2	2	22	1038,500
3	3	79	5592,500

Таблиця Д.4

Порівняння досліджуваних за трьома рівнями EI та шкалами методики BARE

Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; BARE я			
Independent (grouping) variable: Рівні EI			
Kruskal-Wallis test: H (2, N= 134) =10,10613 p =,0064			
Depend.: BARE я	Code	Valid N	Sum of Ranks
1	1	33	2570,500
2	2	22	990,500
3	3	79	5484,000

Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; BARE партнер			
Independent (grouping) variable: Рівні EI			
Kruskal-Wallis test: H (2, N= 134) =9,332472 p =,0094			
Depend.: BARE партнер	Code	Valid N	Sum of Ranks
1	1	33	2582,000
2	2	22	1019,500
3	3	79	5443,500

Таблиця Д.5

Порівняння досліджуваних за трьома рівнями EI та сумарною шкалою методики

Діадний коупінг

Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; ДК сума тест			
Independent (grouping) variable: Рівні EI			
Kruskal-Wallis test: H (2, N= 134) =20,93416 p =,0000			
Depend.: ДК сума тест	Code	Valid N	Sum of Ranks
1	1	33	2918,500
2	2	22	873,500
3	3	79	5253,000

Таблиця Д.6

Показники порівняльного аналізу контрольної групи до впливу та екпериментальної після впливу

variable	Mann-Whitney U Test By variable Тренінг Marked tests are significant at $p < .05000$									
	Rank Sum Group 1	Rank Sum Group 2	U	Z	p-level	Z adjusted	p-level	Valid N Group 1	Valid N Group 2	2*1sided exact p
DAS згода	7960,000	1085,000	914,0000	0,84821	0,396323	0,84923	0,395753	116	18	0,401247
DAS вираж.любов	8058,000	987,000	816,0000	1,48762	0,136851	1,50440	0,132479	116	18	0,138633
DAS задов.стосунк.	7936,500	1108,500	937,5000	0,69488	0,487133	0,69646	0,486142	116	18	0,490278
DAS згуртованість	8053,000	992,000	821,0000	1,45500	0,145670	1,47055	0,141413	116	18	0,147631
DAS сума тест	7975,500	1069,500	898,5000	0,94934	0,342449	0,94969	0,342272	116	18	0,345372
BARE я	8165,000	880,000	709,0000	2,18576	0,028834	2,20203	0,027664	116	18	0,028234
BARE партнер	8195,500	849,500	678,5000	2,38477	0,017091	2,40628	0,016116	116	18	0,016209
ДК моє інформування	7938,000	1107,000	936,0000	0,70466	0,481020	0,70922	0,478187	116	18	0,486203
ДК моє реагування	8066,000	979,000	808,0000	1,53982	0,123605	1,55005	0,121132	116	18	0,125109
ДК мої дії	8195,500	849,500	678,5000	2,38477	0,017091	2,44052	0,014667	116	18	0,016209
ДК моє негат.ставл.	7526,500	1518,500	740,5000	-1,98024	0,047678	-2,03538	0,041813	116	18	0,047074
ДК повідомл.партнер	8016,000	1029,000	858,0000	1,21359	0,224906	1,21956	0,222633	116	18	0,228226
ДК підтримка партн.	7930,500	1114,500	943,5000	0,65573	0,511999	0,65799	0,510547	116	18	0,515109
ДК дії партнер.	7968,000	1077,000	906,0000	0,90040	0,367906	0,91934	0,357918	116	18	0,372672
ДК негат.ставл.партнер	7536,000	1509,000	750,0000	-1,91825	0,055080	-1,96756	0,049119	116	18	0,055015
ДК подолання (разом)	8156,000	889,000	718,0000	2,12704	0,033417	2,13738	0,032568	116	18	0,032896
ДК сума тест	8021,500	1023,500	852,5000	1,24947	0,211493	1,24967	0,211421	116	18	0,213405
Оцінка ДК	8005,500	1039,500	868,5000	1,14508	0,252177	1,18296	0,236825	116	18	0,254501

Таблиця Д.7

Показники порівняльного аналізу екпериментальної групи до та опісля впливу

Pair of Variables	Wilcoxon Matched Pairs Test Marked tests are significant at $p < .05000$			
	Valid N	T $v < V$	Z	p-level
DAS згода & Повт_DAS згода	18	58,8235	0,485071	0,627626
DAS вираж.любов & Повт_DAS вираж.любов	18	56,2500	0,250000	0,802587
DAS задов.стосунк. & Повт_DAS задов.стосунк.	18	41,1765	0,485071	0,627626
DAS згуртованість & Повт_DAS згуртованість	18	50,0000	-0,235702	0,813664
DAS сума тест & Повт_DAS сума тест	18	64,7059	0,970143	0,331975
BARE я & Повт_BARE я	18	38,8889	0,707107	0,479500
BARE партнер & Повт_BARE партнер	18	41,1765	0,485071	0,627626
ДК моє інформування & Повт_ДК моє інформування	18	38,8889	0,707107	0,479500
ДК моє реагування & Повт_ДК моє реагування	18	50,0000	-0,250000	0,802587
ДК мої дії & Повт_ДК мої дії	18	60,0000	0,516398	0,605577
ДК моє негат.ставл. & Повт_ДК моє негат.ставл.	18	53,3333	-0,000000	1,000000
ДК повідомл.партнер & Повт_ДК повідомл.партнер	18	58,8235	0,485071	0,627626
ДК підтримка партн. & Повт_ДК підтримка партн.	18	53,3333	-0,000000	1,000000
ДК дії партнер. & Повт_ДК дії партнер.	18	50,0000	-0,288675	0,772830
ДК негат.ставл.партнер & Повт_ДК негат.ставл.партнер	18	62,5000	0,750000	0,453255
ДК подолання (разом) & Повт_ДК подолання (разом)	18	40,0000	0,516398	0,605577
ДК сума тест & Повт_ДК сума тест	18	50,0000	-0,235702	0,813664
Оцінка ДК & Повт_Оцінка ДК	18	40,0000	0,516398	0,605577

Додаток Е

Результати регресійного аналізу

Таблиця Е.1

Результати показників уявлення згідно шкали ЕІ “самосвідомість”

N=134	Regression Summary for Dependent Variable: SMART Самосвідомість R= ,71906873 R ² = ,51705984 Adjusted R ² = ,49022983 F(7, 126)=19,272 p<,00000 Std.Error of estimate: 1,4364					
	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(126)	p-level
Intercept			4,595361	1,372264	3,34874	0,001071
Оцінка ДК	0,301331	0,098605	0,315525	0,103250	3,05593	0,002739
DAS сума тест	0,625045	0,170310	0,074402	0,020273	3,67003	0,000357
DAS згуртованість	-0,196353	0,094373	-0,145099	0,069739	-2,08060	0,039497
BARE я	-0,168399	0,086000	-0,130441	0,066615	-1,95812	0,052426
BARE партнер	0,136524	0,092293	0,083435	0,056404	1,47925	0,141570
DAS вираж.любов	-0,143745	0,100656	-0,128180	0,089757	-1,42807	0,155744
ДК дії партнер.	0,094871	0,078310	0,102097	0,084274	1,21148	0,227977

Таблиця Е.2

Результати показників уявлення згідно шкали ЕІ “управління емоціями”

N=134	Regression Summary for Dependent Variable: SMART управл.партн. емоц. R= ,66119288 R ² = ,43717603 Adjusted R ² = ,40115529 F(8, 125)=12,137 p<,00000 Std.Error of estimate: 2,1192					
	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(125)	p-level
Intercept			8,499173	2,384085	3,56496	0,000516
Оцінка ДК	0,119667	0,102647	0,170556	0,146299	1,16580	0,245913
ДК моє інформування	0,315374	0,088367	0,280487	0,078592	3,56891	0,000509
DAS задов.стосунк.	0,244793	0,104078	0,109396	0,046511	2,35202	0,020235
ДК мої дії	-0,204694	0,073594	-0,317698	0,114223	-2,78140	0,006251
ДК негат.ставл.партнер	-0,122371	0,083384	-0,176083	0,119984	-1,46755	0,144738
ДК моє негат.ставл.	-0,141607	0,078137	-0,185228	0,102207	-1,81228	0,072343
ДК дії партнер.	0,140343	0,094292	0,205575	0,138119	1,48839	0,139166
DAS згуртованість	-0,114601	0,085419	-0,115271	0,085918	-1,34164	0,182144

Таблиця Е.3

Результати показників уявлення згідно шкали ЕІ “читання емоцій”

Regression Summary for Dependent Variable: SMART чит. партн. емоц.						
R= ,82070489 R²= ,67355652 Adjusted R²= ,64986304						
F(9, 124)=28,428 p<0,0000 Std.Error of estimate: 1,5516						
N=134	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(124)	p-level
Intercept			3,407957	1,515340	2,24897	0,026279
Оцінка ДК	0,129665	0,108770	0,176956	0,148440	1,19211	0,235496
ДК підтримка партн.	0,358391	0,102134	0,206241	0,058774	3,50903	0,000627
DAS задов. стосунк.	0,310960	0,090260	0,133063	0,038623	3,44515	0,000779
BARE я	-0,185748	0,072536	-0,187522	0,073229	-2,56078	0,011643
DAS вираж. любов	0,122711	0,072261	0,142615	0,083982	1,69817	0,091985
BARE партнер	0,118905	0,077539	0,094709	0,061761	1,53349	0,127702
ДК дії партнер.	-0,089344	0,069152	-0,125313	0,096991	-1,29200	0,198761
ДК подолання (разом)	0,178198	0,107039	0,098882	0,059396	1,66479	0,098479
DAS згуртованість	-0,097965	0,069583	-0,094352	0,067017	-1,40789	0,161667

Таблиця Е.4

Результати показників уявлення згідно шкали EI “разом у світі емоцій”

Regression Summary for Dependent Variable: SMART разом у світ. емоц.						
R= ,81361885 R²= ,66197564 Adjusted R²= ,63744161						
F(9, 124)=26,982 p<0,0000 Std.Error of estimate: 1,3299						
N=134	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(124)	p-level
Intercept			6,487710	1,868470	3,47220	0,000711
DAS сума тест	0,172854	0,134201	0,022589	0,017538	1,28802	0,200137
ДК підтримка партн.	0,346210	0,098578	0,167821	0,047785	3,51203	0,000621
ДК мої дії	-0,206473	0,060573	-0,258472	0,075828	-3,40867	0,000881
ДК подолання (разом)	0,251782	0,096643	0,117687	0,045173	2,60528	0,010303
BARE партнер	0,115753	0,078860	0,077663	0,052910	1,46784	0,144679
ДК моє інформування	-0,087266	0,062711	-0,062599	0,044985	-1,39156	0,166545
DAS задов. стосунк.	0,151335	0,112093	0,054548	0,040404	1,35008	0,179450
ДК моє негат. ставл.	-0,095981	0,066747	-0,101262	0,070419	-1,43798	0,152958
BARE я	-0,098471	0,080164	-0,083738	0,068171	-1,22836	0,221639

Таблиця Е.5

Результати факторного аналізу згідно показників фактичного емоційного інтелекту

Regression Summary for Dependent Variable: EI сприйняття (Spreadshe						
R= ,54537149 R ² = ,29743006 Adjusted R ² = ,23408359						
F(11,122)=4,6953 p<,00001 Std.Error of estimate: 3,5652						
N=134	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(122)	p-level
Intercept			12,86358	5,022970	2,56095	0,011657
DAS вираж.любов	0,471373	0,127910	0,85112	0,230956	3,68519	0,000342
ДК моє реагування	0,174564	0,144276	0,22558	0,186442	1,20993	0,228644
ДК подолання (разом)	-0,292189	0,169146	-0,25190	0,145821	-1,72743	0,086620
ДК моє інформування	0,164723	0,137915	0,21794	0,182470	1,19438	0,234647
ДК дії партнер.	-0,277386	0,125028	-0,60445	0,272446	-2,21860	0,028364
ДК моє негат.ставл.	0,078615	0,121640	0,15297	0,236697	0,64629	0,519306
BARE я	0,173201	0,114436	0,27166	0,179487	1,51352	0,132734
DAS згуртованість	0,156481	0,117118	0,23414	0,175246	1,33609	0,184006
ДК повідомл.партнер	-0,241933	0,149772	-0,29717	0,183967	-1,61534	0,108820
ДК сума тест	0,403836	0,332599	0,06063	0,049931	1,21418	0,227022
DAS сума тест	-0,187057	0,182606	-0,04509	0,044013	-1,02438	0,307683

Regression Summary for Dependent Variable: EI управління (Spreadsh						
R= ,49762183 R ² = ,24762748 Adjusted R ² = ,21208232						
F(6,127)=6,9666 p<,00000 Std.Error of estimate: 3,5831						
N=134	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(127)	p-level
Intercept			18,14855	2,717763	6,67775	0,000000
ДК сума тест	0,408430	0,203893	0,06076	0,030330	2,00315	0,047290
ДК мої дії	0,234737	0,093180	0,53705	0,213183	2,51918	0,013004
ДК дії партнер.	-0,359025	0,117563	-0,77522	0,253847	-3,05388	0,002753
DAS вираж.любов	0,208084	0,088493	0,37230	0,158329	2,35142	0,020241
ДК повідомл.партнер	-0,143646	0,123954	-0,17483	0,150867	-1,15887	0,248686
ДК моє інформування	0,128239	0,120775	0,16812	0,158337	1,06180	0,290343

Regression Summary for Dependent Variable: EI управл.іншим (Sprea						
R= ,52480570 R ² = ,27542102 Adjusted R ² = ,22904797						
F(8,125)=5,9392 p<,00000 Std.Error of estimate: 3,5520						
N=134	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(125)	p-level
Intercept			12,42371	4,170288	2,97910	0,003474
ДК моє інформування	0,382897	0,100949	0,50307	0,132631	3,79299	0,000231
BARE я	0,296684	0,108995	0,46209	0,169763	2,72199	0,007416
ДК дії партнер.	-0,246445	0,105956	-0,53329	0,229279	-2,32593	0,021633
DAS задов.стосунк.	-0,177504	0,119571	-0,11718	0,078938	-1,48451	0,140191
DAS вираж.любов	0,178762	0,102892	0,32053	0,184489	1,73738	0,084783
ДК повідомл.партнер	-0,135572	0,084316	-0,16536	0,102846	-1,60789	0,110382
ДК моє реагування	0,172284	0,104524	0,22109	0,134132	1,64828	0,101807
ДК негат.ставл.партнер	0,132882	0,093461	0,28246	0,198667	1,42180	0,157576

Додаток Ж

Психоінтервенційна програма для подружжя

Вітаю усіх, хто зовсім скоро розпочинає цікаву і, разом з тим, корисну подорож для покращення стосунків у парі!

Протягом 5-ти тижнів ми запропонуємо вам пройти програму, ґрунтовану на сучасних наукових дослідженнях, яка допоможе вам покращити навички розуміння своїх емоцій та емоцій партнера, сприятиме кращому порозумінню та вирішенню проблемних ситуацій.

Тематичні блоки тренінгу:

Тиждень 1 - Самоусвідомленості у парі.

Тиждень 2 - Відповідальності за свої емоції перед самим собою та перед партнером.

Тиждень 3 - Управління своїми емоціями.

Тиждень 4 - Читання та розуміння емоцій свого партнера.

Тиждень 5 - Разом у світі емоцій.

Кожен з 5-ти блоків складатиметься із:

- Теоретичної частини:

Її ви можете читати разом, або ж окремо з різних девайсів.

- Практичної частини:

Будуть завдання, які потребуватимуть вашої взаємодії як пари, або ж індивідуального опрацювання.

- Власної рефлексії у вигляді короткого google опитування.

Важливо! Власні рефлексії є для того, щоб ви могли для самого себе ще раз зрозуміти, що відбувалось протягом тижня, поспостерігати за собою, власними думками та за партнером.

А також вони слугують надзвичайно цінною інформацією для мене, завдяки якій я буду знати, які успіхи, інсайти, досягнення чи труднощі переживає ваша пара.

Кожного понеділка, протягом 5-ти тижнів ви отримуватимете у цьому телеграм каналі завдання на цілий тиждень. Ви можете на свій розсуд вибирати час та дні, коли ви будете виконувати завдання.

У разі виникнення будь-яких запитань, чи побажань звертайтеся до мене @natalia_koretska

Старт тренінгу 17 січня!

До скорої зустрічі!

1-й тиждень

Мої вітання усім!

Сьогодні розпочинається 1-й тиждень тренінгу.

Центральною темою тижня є САМОУСВІДОМЛЕНІСТЬ емоційних переживань.

Успіху!

#1

Є емоції, які ми схильні переживати найчастіше, коли знаходимось у стресових для нас обставинах. Ми будемо називати їх Базовим Емоційним Станом. Зазвичай, ця емоція є однією із 4-х базових, зображених у Діаграмі Почуттів.

Рекомендую використовувувати її щоразу, коли потрібно буде класифікувати яке-небудь своє переживання.

ДІАГРАМА ПОЧУТТІВ			
Злість	Страх	Смуток	Сором
Лютий	Переляканий	Депресивний	Нікчемний
Розлючений	Скам'янілий	Самотній	Зганьблений
"Скипілий"	Панічний	Скривджений	Пригнічений
Розчарований	Тривожний	Безнадійний	Незручний
Роздратований	Нервовий	Похмурий	Негідний
Ображений	Боязкий	Засмучений	Засоромлений
Озлоблений	Моторошний стан	Розгублений	Сповнений жалю

Самостійно подумайте та ідентифікуйте свій Базовий Емоційний Стан, коли ви знаходитесь у стресі. Виберіть із: злості, страху, сорому чи смутку.

Мій Базовий Емоційний Стан, коли я стресую зазвичай є _____.

Обговоріть ваші відповіді з партнером. Чи погоджується він/вона? Якщо ні, продовжуйте обговорювати разом і розглядати різні точки зору, доки ви не дійдете спільного рішення щодо свого Базового Емоційного Стану.

Коли ми пробуємо "перекладати" наші переживання на слова, ми можемо переживати новий і дещо непростий досвід. Проте, він дає нам чимало позитивних наслідків, таких як: можливість подивитись зі сторони на те, що ми переживали, можливість отримати відгук, рефлексію людини, яка нам близька, а також зменшити інтенсивність цих переживань.

#2 Самостійно подумайте:

Що ви говорите самі до себе, коли переживаєте цей Базовий Емоційний Стан?

Які думки з'являються у вашій голові?

#3 Відстеження своїх емоцій

Разом розгляньте табличку та по черзі запропонуйте власні відповіді у пропущених віконечках.

(У разі, якщо ситуація комусь із партнерів не актуальна - пропустіть її).

Якщо мій партнер...	Зазвичай я відчуваю в тілі...	Зазвичай я почувуюсь...	Зазвичай я думаю...	Зазвичай я роблю...
Приклад: Повертається додому з роботи раніше, і виглядає щасливим	Я широко відкриваю очі і здивовано та зацікавлено піднімаю брови. Моя увага зосереджується на його прибутті	Я відчуваю здивування та зацікавленість	Чому він/вона повернувся додому так рано? Хмм...напевне, щось сталося	Я призупиняю свої заняття і йду до нього/неї, щоб з'ясувати, що відбувається
Насуплюється на мене				
Плаче гіркими болючими сльозами у відповідь на щось різке сказане мною				
Сердито вимовляє моє ім'я				
Грайливо вимовляє моє ім'я				
Робить критичні зауваження щодо мене або людей, яких я люблю				
Відходить від мене, коли я піднімаю важливе для мене питання				

Не засуджуйте свої почуття

Важливо розуміти, що немає ні хороших, ні поганих емоцій. Емоції просто є такими, якими вони є. Багато хто вважає, що злість, наприклад - це погана емоція, на вираження якої є заборона.

Проте, кожна емоція несе у собі якусь потребу і вказує нам на те, що є для нас цінним.

До прикладу:

Страх спонукає нас захищати себе та інших;

Подив спонукає нас застигнути з широко розкритими очима, щоб усвідомити нову реальність;

Гнів спонукає нас протистояти можливій загрозі;

Смуток спонукає нас шукати втішення;

Сором спонукає нас сховатися, щоб нас ніхто не бачив;

Радість та щастя у стосунках зазвичай спрямовують нас назустріч іншим людям з позитивною енергією (розслабленими, грайливими, приятними).

Емоції і поведінка - це не одне й те саме. Наприклад, відчуття нами роздратування не означає, що ми автоматично почнемо діяти агресивно.

Емоції готують нас до дій, але мудрість і здатність стримувати себе допомагають нам діяти прийнятним для суспільства чином.

#4

Подумайте, що зараз є найбільшим стресором у житті вашого партнера.

Прошу кожного з пари окремо написати це на листочках, поставивши біля кожного пункту оцінку рівня стресу від 1 до 10.

Обміняйтесь картками та обговоріть це:

Що для вас було несподіваним побачити?

У чому ваш партнер вгадав про ваші стресові події?

Після проходження завдань, прошу заповнити коротку форму Саморефлексії.

Я: чоловік/жінка

Кодове слово пари:

Який відсоток завдань ви використали ефективно?

0%-30%

30%-50%

50%-80%

80%-100%

2-й тиждень

Вітання усім! Тема тренінгу цього тижня: УПРАВЛІННЯ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ.

Однозначно, “управляти емоціями” не означає “закривати їх всередині”, управляти - ЦЕ знаходити добрий баланс між емоціями та розумом.

Наші емоції - не відображають реальності, вони відображають те, що ми думаємо про реальність у якій знаходимось.

До прикладу, ви злитесь під час сварки із партнером/кою. І вашу злість викликає не партнер, а ви злитесь на те, що думаєте, коли ваш партнер у певний спосіб говорить чи поводить ся.

Нагадуйте собі цього тижня, або ж запишіть це твердження, щоб обдумати його: “Я маю ось такі думки, і вони є коренями моїх переживань. Мій/моя партнер/ка не змушує (не є причиною) мене так почуватись”.

Ми не можемо управляти своїми емоціями, поки ми не здатні усвідомлювати своїх переживань. Чим більше ми усвідомлені в наших переживаннях, тим більше ми можемо управляти тим, що відчуваємо.

Управління емоціями не є тим ж самим, що і самоконтроль. Ми можемо відчувати “негативну” емоцію і виражати її, проте у конструктивний спосіб. Чим більше ми будемо чути свій внутрішній діалог, тим більш здатними ми будемо вибирати спосіб, як реагувати.

#1 Управління злістю

Для більшості людей, емоція злості є такою, яка найскладніше піддається контролю. І це нормально. Те, чим ви будете займатись цього тижня, може виходити не з першого разу.

Рекомендації для конфліктних ситуацій:

(протягом тижня спробуйте застосувати у взаємодії з своїм партнером)

- Коли ви відчуваєте злість і поки не можете виражати її конструктивно, домовтесь про слово “стоп”, наприклад “Мені потрібна хвилинка”, або “Дай

мені 5 хвилин, будь ласка”. Проте, будьте обережні у тому, щоб таким чином не виробити негативного патерну уникання “проблеми”.

- Під час “стопу” дозвольте своєму тілу звільнити енергію, яка виникла через злість. Загалом ви уже почали це робити, зупинивши інтеракцію. Тепер глибоко вдихайте і видихайте протягом 4-5 хвилин. Таким чином ви наповнюєте мозок більшою кількістю кисню.
- Коли “стоп-час” закінчився і нічого не змінилось, попросіть про “ще одну спробу”. Це означає, що вам потрібно спробувати забути, що відбувалось щойно і початку розмову з самого початку.
- Коли ви спокійні, розпочніть розмову із своїм партнером знову.

#2 Пригадайте останню ситуацію, де ви переживали злість у контакті з партнером.

Обговоріть разом відповіді кожного з вас.

- Пригадайте і прислухайтеся до своєї злості. Що стало тим “камнем спотикання”, що запустило вас переживати злість?

Зазвичай злість стосується потреби, яку ми не можемо задовольнити. Спробуйте ідентифікувати цю потребу. Про що йдеться?

- Спробуйте зрозуміти свою причетність.

Спитайте себе: Що я роблю чи говорю, що підкріплює напругу? Що я думаю, чи говорю собі, що підживлює мою злість?

Пам’ятайте, що нашою метою є управляти злістю. А не репресувати чи придушувати її.

#3 Управління страхом та тривогою

У деяких ситуаціях, страх та тривога можуть бути всепроникаючим переживаннями, тому управляти ними може бути важко.

Згадайте останній раз, коли вам було страшно.

Кожен партнер має словами поділитись із іншим тим, що він відчував. Спробуйте описати це настільки детально, наскільки ви можете.

Важливо розрізнити: зараз ви переживаєте страх чи тривогу. У першому випадку ваші почуття будуть більш цілеспрямованими. У другому - ви не розумітимете причини.

Як тільки ви озвучите свій страх чи тривогу, важливо, щоб партнер підтримав вас. Що б ми не відчували, нам би хотілось відчувати підтримку.

Рекомендації для партнера, який слухає:

Пробуйте уникати подібних применшуючих переживання висловлювань як: “Це смішно! Тобі не потрібно почуватись так!”

Спробуйте замінити їх на більш підтримуючі висловлювання: “Мені складно це зрозуміти, але що б не було, я тут з тобою”. “Якщо хочеш, ти можеш поділитись зі мною тим, що ти відчуваєш саме зараз”.

#4 Визначте свою мету як пара

Так само, як окрема людина, кожна пара теж має свою мету, проте не завжди вона може бути обговореною між партнерами.

Уявіть, що зараз 2027 рік, усі проблеми та негаразди, які ви мали 5 років тому з партнером вирішено і зараз ви знаходитесь у стосунках своєї мрії. Зовсім випадково я

зустрічаю вас у торговому центрі і у розмові запитую, як зараз ваші стосунки? Ви відповідаєте: “Зараз у мене такі стосунки, про які я завжди мріяв/ла. Усе досконало!” Звісно, я маю сумніви в ідеальності будь-чого, тому прошу доказів. І ви складаєте список усього того, що через 5 років приведе вас до досконалих стосунків.

Кожному з вас потрібно написати свій список усього того, що приведе вас до ідеальних стосунків. Наприклад: турбота один про одного, у 2 рази вищий фінансовий стан... і тому подібне. Запишіть усе, що вважаєте важливим.

Коли ваші записи готові, поділіться ними один з одним.

Обговоривши варіанти обох, виберіть 2 чи 3 позиції, і зробіть їх спільною метою.

МЕТА 1 “Через 5 років ми будемо (переживати/мати...)”

МЕТА 2 “Через 2 роки ми будемо....”

МЕТА 3 “Уже завтра ми будемо....”

Важливо!

Ваша мета має базуватись на ваших сильних сторонах, а не на слабкостях.

Вона повинна бути пластичною.

Після проходження завдань, прошу заповнити коротку форму Саморефлексії.

Я: чоловік/жінка

Кодове слово пари:

Хто зазвичай у вашій парі проявляє ініціативу у тому, щоб виконувати завдання тренінгу? _____

Які труднощі під час проходження завдань у вас виникали? _____

3-й тиждень

Привіт усім! Цього тижня ми будемо разом працювати над ЕМОЦІЙНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ перед самим собою та перед партнером. Ви навчитесь замість реагувати реактивно, реагувати усвідомлено! Це є мистецтвом вираження потреб.

#1 Реактивні та базові емоції

Перш ніж ми розглянемо детальніше деякі поширені основні емоції вашої взаємодії в парі, поміркуйте кілька хвилин над найпоширенішими реактивними емоціями, які ви висловлюєте, якщо потрапляєте разом з партнером у негативні взаємодії. Чи не можуть вони бути реакцією на якусь більш глибоку основну емоцію? Наприклад, чи не відчуваєте ви інколи гнів розчарування у відповідь на свою самотність; або тривожний відхід у відповідь на страх розчарувати партнера; безпорадність у відповідь на ваше власне відчуття гніву?

Подумайте самостійно, вираження яких реакційних емоцій ви зазвичай помічаєте за собою в цьому циклі?

Що відбувається у вашій взаємодії з партнером, коли ви виражаєте ці реакційні емоції?

Що стає вашим тригером?

(Це може бути якась конкретна фраза, або дія, погляд або тон голосу).

Не забувайте, що мета визначення тригерів - забезпечення вас з партнером важливою інформацією про те, що ви відчуваєте під час взаємодій, а не взаємні звинувачення.

Ось кілька поширених прикладів. Ви можете зазначити ті, які вам підходять, або написати власні:

- _ Коли я чую, що ти підвищуєш голос, коли ти наполягаєш, я емоційно реаую захисним гнівом;
- _ Коли я відчуваю, що у нас назріває конфлікт, я закриваюся / ціпенію;
- _ Коли я не знаю, як відповісти тобі, я відчуваю безпорадність і пригніченість;
- _ Коли ти виставляєш між нами стіну, і я не можу потрапити до тебе, я почуваюся розбито;
- _ Коли я бачу, як ти закриваєшся і виходиш з кімнати, я відчуваю і виражаю реактивний гнів.

#2 Підвищення сексуальної відкритості

Щоб краще зрозуміти, наскільки зручно вам обговорювати інтимні питання, пройдіть тест разом. Прочитайте речення, обговоріть можливі відповіді, тоді виберіть одну. Обговоріть питання та ваші думки щодо того, чому ви відповіли саме так.

1. Коли я з своїм партнером бачу привабливу людину протилежної статі:

- A. Я відвертаю погляд і нічого не говорю.
- B. Мені важко відвернути погляд.
- C. Я щиро ділюсь своїми думками з своїм партнером.

2. Коли мій партнер висловлює занепокоєння чимось у моїй поведінці щодо особи протилежної статі:

- A. Я схильний/на захищати свою невинність.
- B. Я змінюю тему розмови.
- C. Я слухаю і пробую зрозуміти.

3. Коли ми бачимо щось "сексуальне" чи чуттєве у фільмах, чи TV.

- A. Ми обоє мовчимо.
- B. Один із нас говорить про занепад моралі в наш час.
- C. Ми обговорюємо те, що ми бачимо і що ми насправді про це думаємо.

4. Коли у мене є сексуальні потреби щодо мого партнера.

- A. Я намагаюсь діяти зважливо і сподіваюся, що мене зрозуміють.
- B. Я мовчу і чекаю вечора, щоб піти разом у ліжку.
- C. Я можу відкрито говорити про свої потреби та почуття.

5. Коли я хочу спробувати щось нове в спальні:

- B. Я не можу про це говорити, оскільки ми не говоримо про секс.
- B. Я просто намагаюся.
- C. Ми можемо відкрито про це розмовляти.

Яких відповідей у вас найбільше? A, B чи C?

A - у парі закрита тема сексу, партнери не відчувають себе комфортно говорити про бажання та потреби.

B - тема сексуального життя досить завуальована, проте партнери намагаються змінити це.

C - пара може щиро ділитись один з одним тим, що їм важливо щодо сексу.

Секс - є однією із форм спілкування. Якщо ви не можете говорити про ваше сексуальне життя відкрито - це може стати однією із причин, що буде обмежувати

вашу близькість. Якщо вам некомфортно говорити про секс з вашим партнером, попробуйте поділитись з ним/нею цими переживаннями.

#3 Потреби у стосунках

Часто нам важко ідентифікувати і зрозуміти власні емоційні потреби, доки ми не починаємо мати негативні переживання через те, що вони не задоволені (подібно, як відчуваємо потребу в їжі, коли відчуваємо дискомфорт від голоду). Саме емоції є маркерами наших потреб.

Наш минулий досвід впливає на те, наскільки добре ми ідентифікуємо свої потреби і на скільки здатні просити іншого задовольнити їх. Водночас, виражати стосункові потреби не просто. Можна зловити себе на тому, що вираження потреб звучить як вимога. Лагідне, проте впевнене висловлення вимагає певних вмінь.

Попри все важливо акцентувати, що висловлення потреб – це не егоїзм. Висловлені та почуті емоційні сигнали збільшують ваш емоційний капітал, який зміцнює ваші стосунки.

Чим краще ви висловлюєте свої потреби в позитивний, невимогливий спосіб, тим краще ваш партнер може відгукуватись і задовільняти ваші потреби.

Ми маємо різні емоційні потреби у різних ситуаціях.

Прочитайте разом та обговоріть, що у питаннях грошей та влади ви потребуєте найбільше?

- о Я б хотів/-ла, що ти допомагав/-ла оплачувати наші рахунки
- о Щоб ти мав/ла повагу до того, що я заробляю
- о Щоб ти відверто висловлював/-ла свої очікування щодо наших прибутків
- о Щоб я витрачав/-ла гроші на свої потреби частіше
- о Щоб ти був/-ла відверта щодо того, де ти витрачаєш гроші
- о Щоб ми разом вирішували скільки відкладати
- о Щоб ми ділились нашими грошима
- о Щоб ми говорили про гроші без образ
- о Інші ваші потреби щодо сфери грошей?

Інші?

Які потреби ви маєте під час конфліктів та непорозумінь?

Я потребую, щоб ми менше сварились

- о Щоб ти був/була «за мене» навіть коли ми не погоджуємось один з одним
- о Щоб ти казав/ла мені коли ти засмучений/а замість того, щоб накопичувати образу
- о Щоб ми робили паузу, коли хтось з нас переповнений негативним емоціями
- о Щоб ти не вживав/ла слів «завжди», «ніколи» тощо
- о Щоб ти брав/ла частину відповідальності за конфлікт
- о Щоб ми йшли на компроміс
- о Щоб ти не підвищував/ла голосу
- о Щоб ти контролював/ла свій гнів
- о Щоб ти вислуховува/ла мене не звинувачуючи

- o Щоб ти чув/чула мій гнів не ображаючись та не захищаючись
- o Щоб ти розумів/ла мою точку зору
- o Інше?

Які потреби ви маєте у сфері домашніх обов'язків?

Щоб ти питав/-ла мене: « Чим я можу тобі допомогти», коли повертаєшся з роботи

- o Щоб ти робив/ла закупи
- o Щоб ти проявляв/ла ініціативу стосовно домашніх обов'язків
- o Чути від тебе, що ти цінуєш те, що я роблю
- o Щоб ти брав/ла на себе половину домашніх обов'язків
- o Щоб ти зробив/ла.....(вказіть що саме?), щоб я за той час зміг/ла трохи відпочити
- o Щоб ти допомагав/ла мені з приготуванням їжі.
- o Інше?

Після проходження завдань, прошу заповнити коротку форму Саморефлексії.

Я: чоловік/жінка

Кодове слово пари:

Що у тренінгу цього тижня стало для вас новим, чи несподіваним?

4-й тиждень

Вітаю на 4-му тижні нашої роботи. Тема тренінгу цього тижня **ЧИТАННЯ ЕМОЦІЙ**.

Емпатія - "грец.відчуття всередину" - здатність когось сприймати і відчувати суб'єктивний досвід іншої людини. Емпатія допомагає зрозуміти думки, почуття та переживання іншої людини, "взувшись в її чоботи". Це розуміння того, що переживає співрозмовник крізь слова. Емпатія не означає вирішення проблеми, погодження чи аналізування, бо ці реакції можуть применшити переживання іншої людини.

Разом з тим, емпатія - це відокремлення та розрізнення своїх переживань та іншої людини. Ми маємо співпереживати, бути щиро зацікавленим, проте не затоплювати себе емоціями іншої людини.

#1

Пригадайте, коли ви вперше зустріли один одного? Коли відбувся той момент, що ви відчули: "Це той/Це та!". Спробуйте разом дати відповідь на наступні питання:

1. Що привабило вас один в одному?
2. Чим ви насолоджувались разом?
3. Що з наступного перерахованого ви переживали протягом часу "закоханості"?

Вам потрібно було менше сну та вам хотілось менше їсти

Ви зробили партнера вашим пріоритетом

Ви часто думали про партнера, коли ви не були разом

З нетерпінням чекали, щоб бути разом

Багато сміялись і були грайливими

Безкінечно говорили один з одним

Приймали відмінності один одного

#2 Розвиток базових навичок емпатії

Нижче наведений список потреб у прив'язаності, які найчастіше зустрічаються у пар. Прочитайте їх разом та позначте ті, які знаходять відгук у кожного з вас:

бути прийнятим таким, яким/якою я є;
щоб ти визнавав/визнавала мене;
щоб ти бачив/бачила у мені добре;
відчувати близькість до тебе;
відчувати свою значущість і важливість для тебе;
відчувати, що ти мене любиш;
відчувати, що я роблю твоє життя кращим;
відчувати, що ти визнаєш і цінуєш мої зусилля;
відчувати себе впевненим/впевненою;
знати, що ти підтримуєш мене;
відчувати себе заспокоєним/заспокоєною;
почуватися у безпеці;
щоб мене обняли і тримали міцно.

Чи можете ви подивитися своєму партнерові в очі, і поділитися з ним цими потребами? Подумайте, що ви хочете сказати. «Коли ти розкриваєшся переді мною з такого боку, я відчуваю (або свій варіант)_____»

мене тягне до тебе;
я зворушений до глибини душі;
я відчуваю, що я тобі потрібна;
співчуття;
мені шкода, що тобі було так скрутно в наших стосунках;
тепло на серці;
мені здалося, що я побачив тебе вперше після довгої розлуки;
я поруч з тобою і відчуваю тебе;
я трохи засмучена і сердита через те, що у мене не було можливості побачити ці вразливі сторони і відреагувати на них раніше;
я захоплююсь тобою, як ти дісталася у ці емоційно важкі місця;
ця відкритість дозволить нам спілкуватися інакше у майбутньому.

#3 Зробіть список власних недоліків

Подумайте, у якому моменті ви не виправдовуєте свої очікування, або ж очікування партнера? Вкрай цінно для самого себе знати про свої “слабкі точки”, які можуть стати точками вашого зростання.

Тоді запишіть усі ваші недоліки, які вам прийшли в голову, наприклад: прокрастинація, нетерплячість. Пробуйте бути щирим із самим собою.

Тепер основна частина: поділіться вашими записами із партнером. Це час відвертості, де ви відверто визнаєте те, що про вас ваш партнер ймовірно уже знає.

#2 Обміркуйте разом.

Що є любов'ю для вас? Що особисто ви вважаєте важливим у люблячих стосунках? Як я виражаю свою любов до свого партнера? Як він/вона виражає свою любов до

мене?

Після проходження завдань, прошу заповнити коротку форму Саморефлексії.

Я: чоловік/жінка

Кодове слово пари:

Як було цього тижня разом проходити тренінг з вашим партнером/кою?

4-й тиждень

Мої вітання! Цього тижня ми на фінішній прямій у дорозі до розвитку близькості.

Сьогоднішня зупинка на станції РАЗОМ У СВІТІ ЕМОЦІЙ.

Попри те, що наш емоційний стан є виключно нашою відповідальністю, наш партнер може бути тим, хто дасть нам відчуття, що ми у цьому стані не одні. Порядок завжди хтось є.

Саме тому емоційна близькість є найважливішим індикатором гармонійних стосунків.

#1 Уявіть ситуацію:

Ваш круїзний корабель щойно затонув у Карибському морі, і ви обидвоє прокинулися на тропічному безлюдному острові. Ви двоє єдині, хто вижив, проте один із вас поранений. Ви не маєте уявлення, де ви, але думаєте, що про біду корабля дізнаються, і вас можуть розшукати. Ви розумієте, що вам потрібно підготуватися, щоб вижити на цьому острові деякий час, а також переконатися, що вас помітить рятувальна група. Є певні речі з корабля на пляжі, які могли б вам допомогти, але ви обоє можете взяти лише десять предметів.

Ваша місія

Крок 1: Кожному з вас потрібно записати на окремому аркуші паперу 10 найважливіших на вашу думку речей (згідно списку інвентарю нижче). Опісля прорангуйте ці предмети за ознакою важливості, де 1-найважливіший.

(Немає правильних чи неправильних відповідей).

Інвентар судна:

1. Дві пари змінного одягу
2. Короткохвильовий радіоприймач
3. Десять галонів води
4. Каструлі та сковорідки
5. Сірники
6. Лопата
7. Рюкзак
8. Туалетний папір
9. Два намети
10. Два спальних мішка
11. Ніж
12. Невеликий рятувальний пліт, з вітрилом
13. Сонцезахисний лосьйон
14. Кухова плита і ліхтар

15. Довга мотузка
16. Два приймальних блоки рації
17. Їжа на сім днів
18. Одна зміна одягу
19. ½ пляшки віскі
20. Спалахи (фесрверки)
21. Компас
22. Регіональні аерокарти
23. Пістолет з шістьма кулями
24. П'ятдесят упаковок презервативів
25. Аптечка з пеніциліном
26. Кисневі баки

Крок 2. Поділіться своїм списком зі своїм партнером. Вам потрібно дійти до консенсусу із рангуванням усіх позицій інтертарю. Під час переговорів вам обом потрібно мати вплив на обговорення проблеми та на остаточний результат рішення.

Коли ви закінчите, настав час оцінити, як пройшла гра.

Подумайте разом, які оцінки питанням нижче ви б могли поставити,

1. Наскільки ефективно, на вашу думку, ви вплинули на свого партнера?

- 1 - Зовсім не ефективно;
- 2 - Ні ефективно, ні не ефективно;
- 3 - Трохи ефективно;
- 4 - Дуже ефективно.

2. Наскільки ефективно ваш партнер вплинув на вас?

- 1 - Зовсім не ефективно;
- 2 - Ні ефективно, ні не ефективно;
- 3 - Трохи ефективно;
- 4 - Дуже ефективно.

3. Чи хтось із вас намагався домінувати над іншим?

- 1 - Повністю так;
- 2 - Дещо так;
- 3 - Зовсім мало;
- 4 - Зовсім ні.

4. Ви злилися чи відсторонювались?

- 1 - Повністю так;
- 2 - Дещо так;
- 3 - Зовсім мало;
- 4 - Зовсім ні.

5. Ваш партнер злився чи відсторонювався?

- 1 - Повністю так;
- 2 - Дещо так;
- 3 - Зовсім мало;
- 4 - Зовсім ні.

6. Вам було весело?

- 1 - Зовсім ні;
- 2 - Зовсім мало;
- 3 - Дещо так;
- 4 - Повністю так.

7. Чи добре ви працювали в команді?

- 1 - Зовсім ні;
- 2 - Зовсім мало;
- 3 - Дещо так;
- 4 - Дуже добре.

8. Чи відчували ви дратівливість чи гнів?

- 1 - Повністю так;
- 2 - Дещо так;
- 3 - Зовсім мало;
- 4 - Зовсім ні.

9. Чи відчував дратівливість чи гнів ваш партнер?

- 1 - Повністю так;
- 2 - Дещо так;
- 3 - Зовсім мало;
- 4 - Зовсім ні.

10. Ви обидва відчували себе включеними?

- 1 - Зовсім ні;
- 2 - Зовсім мало;
- 3 - Дещо так;
- 4 - Дуже добре.

Результати.

Кожен підрахуйте свої результати, підсумовуючи кількість балів. Якщо ваш кінцевий результат більше 24 балів - ви добре приймаєте вплив один одного у парі та можете взаємодіяти як команда. Якщо результати нижче 24 - у вас можуть виникати труднощі із прийняттям думки іншого та парної взаємодії.

5 слів

Кожен по черзі виконайте наступні дії:

Назвіть 5 речей, які ви любите у своєму партнеру..

Які 5 речей ви б хотіли виконати із своїм партнером протягом наступних 2-х тижнів?

Які останні 5 речей говорив вам ваш партнер, що справили на вас великий позитивний вплив?

#1 Спробуйте відчутти один одного (зрезонувати один з одним)

Знайдіть тихе, зручне місце, де б вас ніщо не відволікало. На 15-20 хвилин вимкніть звук телефону, годинника, чи будь-яких інших сторонніх звуків.

Переконайтесь, що в обох вас хороший настрій. Сядьте разом на близькій відстані так, щоб ви могли триматись за руки та дивитись в очі один одному. Глибоко вдихніть, зручно сядьте, дивіться один одному в очі, тримайтесь за руки та посміхайтесь один одному. Перебувайте у цьому стані мовчки 15 хвилин.

Під кінець зверніть увагу як ви дихаєте, спробуйте ваш пульс. Ось що зазвичай трапляється під кінець 15-ти хвилин: ваші ритми сердець синхронізовані. Щоб це запрацювало, вам потрібно бути щирим у посмішці та почуватись комфортно у самому моменті зі своїм партнером.