

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-31>

УДК 159.923: 316.6

**Тайсія КОМАР**

доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології та педагогіки,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>  
e-mail: [komart@khnmu.edu.ua](mailto:komart@khnmu.edu.ua)

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

Сучасні зміни в суспільстві вимагають від особистості високого рівня психологічної зрілості для успішної адаптації до подружнього життя. Емоційний інтелект (ЕІ) виступає важливою ментальною здібністю для того, щоб бути готовим до шлюбу особистістю, оскільки дозволяє регулювати власні емоції та емоції партнерів, що сприяє гармонійним стосункам. Стаття досліджує роль ЕІ у формуванні готовності до подружнього життя, зокрема його вплив на міжособистісні взаємодії, адаптацію, конфліктні ситуації та емоційну підтримку в шлюбі. На основі аналізу наукових публікацій, розкривається структура та основні компоненти емоційного інтелекту, а також його значення в розвитку здорових і стабільних подружніх відносин. Визначено, що розвиток емоційної компетентності є необхідним для підтримки гармонії в сім'ї та запобігання конфліктам.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, подружня готовність, міжособистісні стосунки, вирішення конфлікту., емоційна компетентність.

**Taisiia KOMAR**

Khmelnyskyi National University

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF PERSONAL READINESS FOR MARRIED LIFE

*In the context of modern societal changes that affect the structure and functions of marital relationships, individuals are required to develop a higher level of psychological maturity for successful adaptation to married life. The ability to establish emotional connections, demonstrate empathy, and constructively resolve conflicts are key characteristics that contribute to harmonious marital relationships. Emotional intelligence (EI) plays a critical role in personal readiness for marriage, as it enables individuals to understand and regulate their own emotions and those of others.*

*Despite the growing interest in emotional intelligence in interpersonal interactions, its role in marital readiness remains underexplored. While there are individual studies on the impact of emotional competence on marital relations, a systematic approach to understanding these factors has yet to be fully developed. This article aims to examine emotional intelligence as an essential factor in personal readiness for marriage and analyze its influence on interpersonal relationships, adaptability, and harmony in marital life. The tasks of the article include analyzing the concept of EI as a psychological phenomenon, uncovering its structure and main components, and studying its influence on the development of harmonious relationships, conflict resolution, and marital adaptation.*

*The article presents the role of emotional intelligence in preparing individuals for marriage and fostering healthy, stable marital relationships. It reviews existing literature on emotional intelligence in the context of marriage, highlighting key aspects such as emotional awareness, regulation, and empathy. High emotional intelligence contributes to better conflict resolution, emotional support, and communication within partnerships, ensuring long-term relationship stability.*

*Key words: emotional intelligence, marital readiness, interpersonal relationships, conflict resolution, emotional competence*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Сучасні суспільні зміни, що впливають на структуру та функції подружніх відносин, вимагають від особистості більш високого рівня психологічної зрілості для успішної адаптації до сімейного життя. Здатність налагоджувати емоційний контакт, проявляти емпатію та конструктивно вирішувати конфлікти є ключовими характеристиками, які сприяють гармонійним подружнім відносинам. У цьому контексті емоційний інтелект стає критично важливим фактором особистісної готовності до подружнього життя, оскільки він забезпечує здатність розуміти й регулювати власні емоції та емоції інших людей.

Проблема дослідження емоційного інтелекту як фактору готовності до подружнього життя набуває актуальності через збільшення кількості подружніх конфліктів, розлучень та загального зниження рівня задоволеності сімейним життям молоді. З наукової точки зору, дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні готовності до подружнього життя розширює уявлення про психологічні аспекти сімейних відносин, дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми їхньої регуляції та розвитку. Таким чином, вивчення емоційного інтелекту у контексті готовності до подружнього життя є важливим завданням для підвищення ефективності психологічної підтримки майбутніх подружніх пар та зменшення ризику криз у сімейних відносинах.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Дослідження емоційного інтелекту в контексті особистісної готовності до подружнього життя цікавило багатьох науковців, що демонструє важливість цієї ментальної навички для розвитку успішних та стабільних шлюбів. Дослідженням концепцій та моделей емоційного інтелекту займалася Н. Буркало [7], а роль емоційного інтелекту в розвитку самоефективності вивчала С. Кась'янова [1]. Роль емоційної компетентності в побудові гармонійного партнерства цікавила С. Клапішевську [2], а вивченням впливу емоційного інтелекту на розвиток подружніх відносин займалася О. Посвістак [4].

Дослідженням готовності особистості до подружнього життя займається Є. Потапчук [5], а взаємозв'язок емоційного інтелекту та задоволеності шлюбом став метою наукових розвідок А. Abbasi [6]. Роль емоційного інтелекту у контексті укладення раннього шлюбу цікавила М. Najihassani та Т. Sim [9], а вплив емоційного інтелекту на шлюбну адаптацію вивчали S. Kalsoom та А. Kamal [10]. Про значення емоційного інтелекту у розвитку юнаків писали D. Krisnatuti та V. Oktaviani [11], а підготовка до подружнього життя через розвиток емоційного інтелекту цікавила D. Ningrum [13].

Незважаючи на значний інтерес науковців до теми емоційного інтелекту та його впливу на міжособистісну взаємодію, проблема його ролі в готовності до подружнього життя залишається недостатньо вивченою. Попри те, що існують окремі дослідження, присвячені впливу емоційної компетентності на подружні стосунки, систематичний підхід до вивчення цих факторів поки що не вироблено.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є дослідження емоційного інтелекту як важливого фактору особистісної готовності до подружнього життя, аналіз його впливу на міжособистісні стосунки, адаптивність і гармонійність у шлюбі.

#### **Завданнями статті є:**

1. Проаналізувати концепцію емоційного інтелекту як психологічного феномену.
2. Дослідити специфіку впливу емоційного інтелекту на готовність до подружнього життя, зокрема його роль у формуванні гармонійних стосунків, подоланні конфліктів та адаптації в подружньому житті.

### **Виклад основного матеріалу**

Психологічна готовність до подружнього життя є комплексним процесом, що включає в себе різноманітні фактори, які сприяють формуванню здорових і гармонійних відносин у шлюбі. Зокрема, важливу роль у цьому процесі відіграє емоційний інтелект, який ми трактуємо як *здатність розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей*. Розгляд емоційного інтелекту в контексті підготовки до шлюбу та розвитку подружніх відносин дозволяє виявити ключові аспекти, що забезпечують ефективну взаємодію в партнерстві.

Модель емоційного інтелекту, що складається з чотирьох основних компонентів, які проявляються у стосунках запропонували J. Mayer, P. Salovey та D. Caruso [12], що включає:

1. *Розуміння емоцій*: передбачає визначення їх походження, встановлення емоційного зв'язку зі словами, інтерпретацію значення емоцій у стосунках, розпізнавання складних і суперечливих почуттів, а також прогнозування змін у емоційних станах.

2. *Точне оцінювання та вираження емоцій*: охоплює здатність правильно ідентифікувати як власні емоції, так і емоції інших людей, а також адекватно їх виражати відповідно до емоційних сигналів.

3. *Залучення емоцій у когнітивні процеси*: емоції можуть слугувати потужними мотиваторами для виконання завдань та досягнення цілей, але водночас здатні гальмувати чи перешкоджати прогресу.

4. *Управління емоціями*: включає розуміння сенсу, який несуть емоції, для усвідомлення потреб, дій та особливостей людей, таких як їхній характер, інтереси й погляди на майбутнє.

Досліджуючи емоційний інтелект Н. Elfenbein, С. MacCann [8], провели детальний аналіз його структурних компонентів та виділили ключові аспекти. Вони запропонували чотирьохкомпонентну модель, яка охоплює шість основних здібностей: *розуміння емоцій; їх сприйняття та вираження; регулювання уваги за допомогою емоцій; емоційну саморегуляцію, а також регуляцію емоційних станів інших людей*. У дослідженні було наведено докази взаємозв'язку між цими шістьма здібностями та підтверджено їх позитивну кореляцію. Вчені підкреслили, що рівень емоційного інтелекту особистості залежить від наявності всіх зазначених компонентів. У результаті дослідники дійшли висновку, що ці шість складових об'єднуються в єдину систему, що підтверджує правомірність розгляду емоційного інтелекту як окремого типу інтелекту.

Згідно з дослідженнями Н. Буркало [7], емоційний інтелект є важливим фактором, що впливає на здатність особистості до адаптації в соціальних ситуаціях. Авторка розглядає емоційний інтелект як інтеграцію кількох компонентів, серед яких особливо виділяються *емоційна свідомість, емоційна регуляція та емоційна емпатія*, на її думку саме ці компоненти є основою для формування емоційної компетентності, що важливо для успішної адаптації в шлюбі та розвитку взаєморозуміння між партнерами.

Важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту, на думку С. Кась'янової [1], є здатність людини до самоусвідомлення і самооцінки. Дослідниця підкреслює, що розвиток самоефективності

неможливий без достатнього рівня емоційної саморегуляції. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині більш ефективно вирішувати конфлікти, управляти стресовими ситуаціями та будувати здорові міжособистісні стосунки. Зокрема, у контексті подружніх відносин, емоційний інтелект допомагає підтримувати рівновагу між партнерами, вирішувати непорозуміння і сприяти розвитку емоційної підтримки в парі.

В контексті емоційного інтелекту, Є. Потапчук [5] звертає увагу на важливість психологічної готовності до подружнього життя, яка включає *здатність до адаптації, готовність до компромісів і взаємної підтримки*. Дослідник зазначає, що емоційний інтелект є однією з основних умов для ефективної взаємодії в парі, оскільки допомагає партнерам краще розуміти емоційні потреби один одного та управляти емоціями в стресових ситуаціях. Психологічна готовність до шлюбу включає в себе також здатність до рефлексії, яка дозволяє людині усвідомлювати свої емоції та відчуття, що є важливим для підтримки гармонійних відносин у шлюбі.

Враховуючи важливість емоційної компетентності в процесі розвитку гармонійних стосунків, дослідження С. Клапішевська [2] підкреслює роль емоційної компетентності у побудові партнерських відносин, що включає в себе не лише *здатність до розпізнавання та вираження емоцій*, але й *уміння розуміти емоційні реакції партнера*, а також *регулювати власні емоції* таким чином, щоб забезпечити стабільність та гармонію в стосунках. Дослідниця відзначає, що емоційна компетентність є однією з основних умов для успішного подолання конфліктів у парі та збереження стабільності шлюбних відносин.

Згідно з дослідженнями О. Посвістак [4], вплив емоційного інтелекту на розвиток подружніх відносин є надзвичайно важливим, адже високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку позитивної комунікації, здатності до емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Вчена підкреслює, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають більше шансів на успішну адаптацію в подружньому житті, оскільки вони здатні ефективно управляти емоціями як своїми, так і своїх партнерів.

Дослідження S. Kalsoom і A. Kamal [10] також демонструють, що емоційний інтелект має великий вплив на шлюбну адаптацію, адже вона встановили, що подружжя, в якому обидва партнери володіють високим рівнем емоційного інтелекту, мають більший рівень задоволеності шлюбом і значно менше стикаються з труднощами

адаптації, саме це підтверджує важливість емоційного інтелекту для забезпечення стабільності та гармонії у відносинах.

У свою чергу, дослідження А. Abbasi [6] щодо впливу емоційного інтелекту на задоволеність шлюбом показують, що емоційний інтелект є ключовим фактором для підвищення рівня задоволення в подружньому житті, адже партнери, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, мають більш ефективну комунікацію та здатні краще розуміти потреби один одного, що сприяє більш високому рівню задоволеності шлюбом.

Роботи D. Ningrum [13] стосуються важливості підготовки до подружнього життя, зокрема розвитку емоційного інтелекту в молодих людей, адже підкреслюють, що підготовка до шлюбу повинна включати в себе розвиток емоційної компетентності, яка дозволить майбутнім сім'янам ефективно адаптуватися до вимог шлюбного життя та взаємодіяти в партнерстві.

У дослідженнях М. Najihasani та Т. Sim [9], а також D. Krisnatuti та V. Oktaviani [11] розглядається значення емоційного інтелекту для молодих людей, що вступають у шлюб на ранньому етапі свого життя, вони виявили, що розвиток емоційного інтелекту в молодому віці допомагає краще справлятися з емоційними труднощами та підтримувати стабільні і гармонійні відносини в шлюбі.

На думку О. Ковальчук [3], уміння керувати стосунками є ключовим елементом емоційного інтелекту, що значно впливає на людей і мотивує їх до ефективної командної роботи. Цей процес вимагає опанування низки важливих навичок, зокрема: *здатності до ефективного лідерства; впливу на інших за допомогою різноманітних методів переконання; сприяння саморозвитку через надання конструктивного зворотного зв'язку та корисних порад для підвищення компетентності й розвитку потенціалу співробітників; впровадження інноваційних управлінських підходів та орієнтування команди на досягнення спільних цілей*. Крім того, на думку дослідниці, керування стосунками передбачає покращення міжособистісної взаємодії, сприяння взаємодопомозі, зміцнення командної роботи, гармонізацію ціннісних орієнтирів та створення позитивного психологічного клімату для продуктивної співпраці.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Отже, усі вищезазначені дослідження підтверджують важливість емоційного інтелекту в контексті підготовки до шлюбу та розвитку гармонійних подружніх відносин. Високий рівень емоційного

інтелекту дозволяє партнерам краще взаємодіяти, вирішувати конфлікти та забезпечувати емоційну підтримку в одному. Розвиток емоційної грамотності та саморегуляції є необхідним компонентом підготовки до шлюбу, що забезпечує здорові, стабільні та довготривалі відносини. Тому емоційний інтелект має бути невід'ємною частиною психоосвітніх програм для молодих людей, які вступають у шлюб, та для подружжя, що бажає покращити свої стосунки.

### Література

1. Кась'янова С. Б. Теорія і практика сучасної психології. Роль емоційного інтелекту в розвитку самоефективності. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019, № 6, Т. 1, С. 55-59. DOI: [10.32840/2663-6026.2019.6-1.12](https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.12)
2. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114-120.
3. Ковальчук О. В. *Емоційний інтелект як предиктор задоволеності подружніми стосунками сучасної молоді* : магістерська робота Національний університет «Острозька академія». Острог, 2023. 120 с.
4. Посвістак О. А. Становлення психології сім'ї як галузі наукових знань у XIX-XX століттях : дис. докт. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 505 с.
5. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
6. Abbasi, A. R. K., Tabatabaei, S. M., Sharbaf, H. A., & Karshki, H. (2016). Relationship of attachment styles and emotional intelligence with marital satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(3). URL: <https://doi.org/10.17795/ijpbs-2778>
7. Burkalo N. Psychological features of emotional intelligence. *Psychological Journal*. 2019. Vol. 5, No. 7. P. 34-49.
8. Elfenbein H., MacCann C. A. Look at ability emotional intelligence (EI): what are its component parts, and how do they relate to each other? *Social and Personality Psychology Compass*., 2017. 11 p.
9. Hajihassani, M., & Sim, T. (2018). Marital satisfaction among girls with early marriage in Iran: emotional intelligence and religious orientation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 297-306. URL: <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1528167>

10. Kalsoom, S., & Kamal, A. (2018). Emotional intelligence and multitasking ability predictors of marital adjustment of working married individuals. *FWU Journal of Social Science*, 12(2), 60-73.
11. Krisnatuti, D., & Oktaviani, V. (2011). Persepsi dan kesiapan menikah pada mahasiswa (Perception and marital readiness among university students). *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 4(1), 30-36.
12. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63 (6). P. 503-517.
13. Ningrum, D. N., Latifah, M., & Krisnatuti, D. (2021). Marital readiness: Exploring the key factors among university students. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 18(1), 65-74.

### References

1. Kasyanova S. B. Theory and practice of modern psychology. The role of emotional intelligence in the development of self-efficacy. Theory and practice of modern psychology, 2019, No. 6, Vol. 1, pp. 55-59. DOI: 10.32840/2663-6026.2019.6-1.12
2. Klapishevskaya S. A. Theoretical and methodological principles of research into the problem of marital satisfaction. Current problems of sociology, psychology, pedagogy. 2012. № 17. Pp. 114-120.
3. Kovalchuk O. V. Emotional intelligence as a predictor of satisfaction with marital relationships of modern youth: master's thesis National University "Ostroh Academy". Ostroh, 2023. 120 p.
4. Posvistak O. A. The formation of family psychology as a branch of scientific knowledge in the 19th-20th centuries: dissertation of the doctor of psychological sciences: 19.00.01. Kyiv, 2017. 505 p.
5. Potapchuk E.M. Psychological diagnostics of marital potential and interpersonal compatibility with a partner: a family psychologist's guide. Khmelnitskyi: Publishing house "PolyLux design & print", 2020. 36 p.
6. Abbasi, A. R. K., Tabatabaei, S. M., Sharbaf, H. A., & Karshki, H. (2016). Relationship of attachment styles and emotional intelligence with marital satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(3). URL: <https://doi.org/10.17795/ijpbs-2778>
7. Burkalo N. Psychological features of emotional intelligence. *Psychological Journal*. 2019. Vol. 5, No. 7. P. 34-49.
8. Elfenbein H., MacCann C. A. Look at ability emotional intelligence (EI): what are its component parts, and how do they relate to each other? *Social and Personality Psychology Compass*, 2017. 11 p.
9. Hajihasani, M., & Sim, T. (2018). Marital satisfaction among girls with early marriage in Iran: emotional intelligence and religious orientation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 297-306. URL: <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1528167>
10. Kalsoom, S., & Kamal, A. (2018). Emotional intelligence and multitasking ability predictors of marital adjustment of working married individuals. *FWU Journal of Social Science*, 12(2), 60-73.
11. Krisnatuti, D., & Oktaviani, V. (2011). Persepsi dan kesiapan menikah pada mahasiswa (Perception and marital readiness among university students). *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 4(1), 30-36.
12. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63 (6). P. 503-517.



13. Ningrum, D. N., Latifah, M., & Krisnatuti, D. (2021). Marital readiness: Exploring the key factors among university students. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 18(1), 65-74.