

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

на тему:

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА  
НАДІЙНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ**

Студента 2 курсу,

групи ППм-1-24-1.4д

другого (магістерського) рівня

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми 053 002

Практична психологія

Савойська Іллі Валентиновича

Науковий керівник: Клібайс Т.В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної

психології

Київ - 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП</b>                                                                                                              | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ<br/>ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТИПУ<br/>ПРИВ'ЯЗАНOSTІ</b>          | <b>6</b>  |
| 1.1. Підходи до вивчення емоційного інтелекту                                                                             | 6         |
| 1.2. Психологічні особливості типів прив'язаності особистості                                                             | 19        |
| 1.3. Особливості прояву емоційного інтелекту у осіб з різними<br>типами прив'язаності                                     | 28        |
| Висновки до розділу 1.                                                                                                    | 34        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ<br/>ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА<br/>НАДІЙНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ</b>         | <b>36</b> |
| 2.1. Організація та методи дослідження взаємозв'язку рівня<br>розвитку емоційного інтелекту та різних типів прив'язаності | 36        |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження прояву емоційного інтелекту<br>в осіб з різними типами прив'язаності                  | 41        |
| 2.3. Рекомендації щодо покращення надійності прив'язаності                                                                | 56        |
| Висновки до розділу 2                                                                                                     | 59        |
| <b>ВИСНОВКИ</b>                                                                                                           | <b>61</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>                                                                                         | <b>65</b> |
| <b>ДОДАТКИ</b>                                                                                                            | <b>77</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Теорія прив'язаності, запропонована Дж. Боулбі, мала значний вплив на доповнення розуміння онтогенезу людини. Дослідження встановили, що ранній досвід батьківсько-дитячих стосунків якщо не визначає, то суттєво спрямовує вектор формування особистості. Якість зв'язку, впливає на те як людина буде утворювати стосунки та перебувати в них, яким чином вона буде емоційно регулювати себе та навіть сприймати світ загалом. Розробкою теорії прив'язаності займалися такі видатні науковці та автори як Дж. Боулбі, М. Мейн, М. Ейсворт, К. Хазан, П. Шевер, К. Фрелей, Дж. Уоллер, К. Бреннан К. Бартолом'ю, Л. Горовіц, Е. Гессе та ін.

Неможливо переоцінити важливість ролі емоцій в процесі утворення дитиною прив'язаності, так само як і їх використання при побудові якісного соціального та індивідуального життя у дорослому віці. Ефективне та коректне залучення емоційної сфери особистості у власне життя гармонує з концепцією емоційного інтелекту.

Емоційний досвід від світосприйняття, розуміння емоційних тенденцій, здатність регулювати власний стан та використовувати емоції у міжособистісній взаємодії є проявами емоційного інтелекту. На даний момент в науковому просторі відсутній консенсус з приводу трактування та структурування емоційного інтелекту. Однак існує безліч робіт у напрямку дослідження та оформлення емоційного інтелекту у робочу модель, до прикладу, праці Г. Гарднера, П. Саловей та Дж. Майер, Д. Карузо, Д. Гоулмана, Р. Бар-Он, К. Петрайдс, А. Фернем, М. Миколайчак, Дж. Керрол, К. Саарні та ін.

В українському науковому просторі, є провідними роботи вчених В. Зарицької, Е. Носенко, Н. Ковриги, Є. Карпенко, О. Чебикіна. Автори пропонують неординарні підходи до розгляду цього феномену, чим розширюють можливе розуміння емоційного інтелекту.

Таким чином, встановлення зв'язку емоційної прив'язаності з емоційним інтелектом дозволило б краще зрозуміти дані феномени та потенційно вплинути на розвиток профілактичних або терапевтичних підходів у проблематиці ненадійної прив'язаності. Тема зв'язку стилів прив'язаності з емоційним інтелектом розкривається у дослідженнях К. Кафеціос, С. Волкер, К. Дабл, А. Маркс, Т. Лансіано, А. Курсі та ін. На жаль, фактично відсутні україномовні дослідження з даної тематики.

Необхідність поглиблення розуміння аспектів що впливають на психічне здоров'я та емоційне благополуччя особистості, а також обмежена кількість досліджень взаємозв'язку прив'язаності та емоційного інтелекту, особливо на українській вибірці, обумовлює актуальність даної теми дослідження.

**Об'єкт дослідження:** емоційний інтелект.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок емоційного інтелекту та різних типів прив'язаностей.

**Мета наукового дослідження:** дослідити зв'язок емоційного інтелекту та різних типів прив'язаностей.

**Гіпотеза дослідження:** припускаємо, що типи прив'язаностей пов'язані з рівнем розвитку емоційного інтелекту; зокрема, високий рівень розвитку емоційного інтелекту прямо пов'язаний з надійним типом прив'язаності.

**Завдання дослідження:**

1. дослідити теоретичні основи вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та типів прив'язаностей;
2. на основі теоретико-методологічного аналізу наукових джерел виокремити основні підходи до розуміння емоційного інтелекту та типу прив'язаності;
3. емпірично дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними типами прив'язаностей;
4. розробити методичні рекомендації щодо розвитку надійного типу прив'язаності у дорослих.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, класифікація, узагальнення та систематизація; *емпіричні:* діагностичні методики: «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартолом'ю та Л. Горовиця (адаптація Ю. Вторнікова та М. Казанжи), «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан (адаптація Ю. Вторнікова та М. Казанжи) – для діагностування типу прив'язаності особистості; "Діагностика емоційного інтелекту" Н. Холл – для діагностування емоційного інтелекту; «Торонтська шкала алекситимії» Г. Тейлора та колег – для діагностування алекситимії; *кількісної обробки даних:* коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стьюдента.

**Вибірка:** 50 осіб 20-40 років, 29 жінок та 21 чоловіків. База дослідження: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, очна та заочна форми навчання.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ**

#### **1.1. Підходи до вивчення емоційного інтелекту**

У цьому розділі ми розглянемо різносторонні погляди закордонних та українських дослідників на феномен емоційного інтелекту, його структуру, складові та принцип функціонування.

Поняття емоційний інтелект є відносно молодим у психологічній науці та знаходиться в процесі свого становлення. Дослідники з усього світу активно дискутують з приводу того що саме вважати емоційним інтелектом, а, отже, й яким чином він має досліджуватись. Хоча тема зв'язку розуму та емоції цікавила мислителів починаючи з античних часів, тільки нещодавно феномен емоційного інтелекту зміг виокремитися від інших структур та вибороти свою самість.

Спершу здатність людини розуміти та використовувати власні емоції розглядалась та досліджувалась лише у площині взаємодії з іншими людьми, через що отримало назву «соціальний інтелект». Одним з перших хто зацікавився даною проблематикою був американський психолог та педагог Е. Торндайк. Термін соціальний інтелект він трактував як здатність розуміти чоловіків та жінок, керувати стосунками та поводитися в них мудро (Ляховець, 2013). Особливо вченого цікавили способи дослідження різних проявів інтелекту, зокрема, соціального. Складність його вивчення він вбачав через обов'язковість наявності живої соціальної взаємодії для дослідження природної поведінки респондента. Однак, вочевидь, при дослідженні цієї форми інтелекту дослідником не враховувалась участь емоційної сфери особистості, а саме: рівень розуміння власних емоцій при інтеракції та їх вплив на успішність такої взаємодії.

Наступним етапом виокремлення емоційного інтелекту в окрему категорію вивчення стала революційна робота Г. Гарднера про множинний інтелект, яка дозволила виділити новітній підхід до розуміння інтелектуальних здібностей особи. Вчений розширив домінуюче на той час уявлення про розумну людину як людину з обов'язково високим рівнем інтелектуального коефіцієнта (IQ).

У своїй роботі «Структура мислення» автор пропонує 7 різновидів інтелекту особистості що відповідають за непов'язані сфери діяльності (Gardner, 1983). Серед наведених типів варто виділити міжособистісний інтелект та внутрішньоособистісний інтелект. Перший являє собою здатність розуміти та співпрацювати з іншими людьми а також керувати їх мотивацією; другий же характеризується здатністю усвідомлювати свій внутрішній світ та відтворювати його у зовнішній для ефективної реалізації себе. Поєднання цих двох властивостей формує особистісний інтелект який, хоча і відповідає соціальному інтелекту за змістом, має суттєве нововведення у принципі функціонування. Підґрунтям розвинутого міжособистісного інтелекту є здатність ідентифікувати мотивацію, бажання та переживання інших людей, що впливає на ефективність комунікації; щодо внутрішньоособистісного інтелекту- важливу роль відіграє усвідомленість власних відчуттів, почуттів та здатність їх розрізняти.

Отже, можна стверджувати, що особистісний інтелект Гарднера має основу у вигляді саме емоційного інтелекту та розглядається як підмножина першого. Такий підхід відповідає сучасному баченню соціального інтелекту як більш ширшої структури до якої входить емоційний інтелект. Хоча функції обох однакові – сприяти адаптації до життєвих ситуацій та покращувати міжособистісну взаємодію, - вони різняться за своєю структурою (Старинська, 2022).

Першими, хто виокремили емоційний інтелект в окрему категорію вивчення та надали йому визначення, стали американські психологи П. Саловей та Дж. Майер. Спираючись на напрацювання попередників

стосовно соціального інтелекту, автори вивели наступне пояснення: «Ми визначаємо емоційний інтелект як підмножину соціального інтелекту, яка передбачає здатність стежити за своїми та чужими почуттями та емоціями, розрізняти їх і використовувати цю інформацію, щоб керувати своїми думками та діями» (Salovey & Mayer, 1990, p. 189). Дослідники запропонували трикомпонентну модель когнітивних здібностей при роботі з емоціями. Така модель спершу включала: оцінка та вираження емоцій (Appraisal and expression of emotion) що складається з підмножин- вербальне та невербальне оцінювання емоцій в себе та інших; регуляція емоцій (Regulation of emotion), своїх та інших; використання емоцій (Utilization of emotion), до якої входить гнучке планування, творче мислення, зміна фокусу та мотивація.

Пізніше модель піддалась ревізії та була змінена. Нова модель «чотирьох гілок здібностей емоційного інтелекту» охоплює когнітивні здібності особистості, які стосуються емоцій та застосовуються при процесі мислення та для його полегшення (Mayer, Salovey & Caruso, 2000, p. 97-105). Модель представлена на рисунку 1.1.

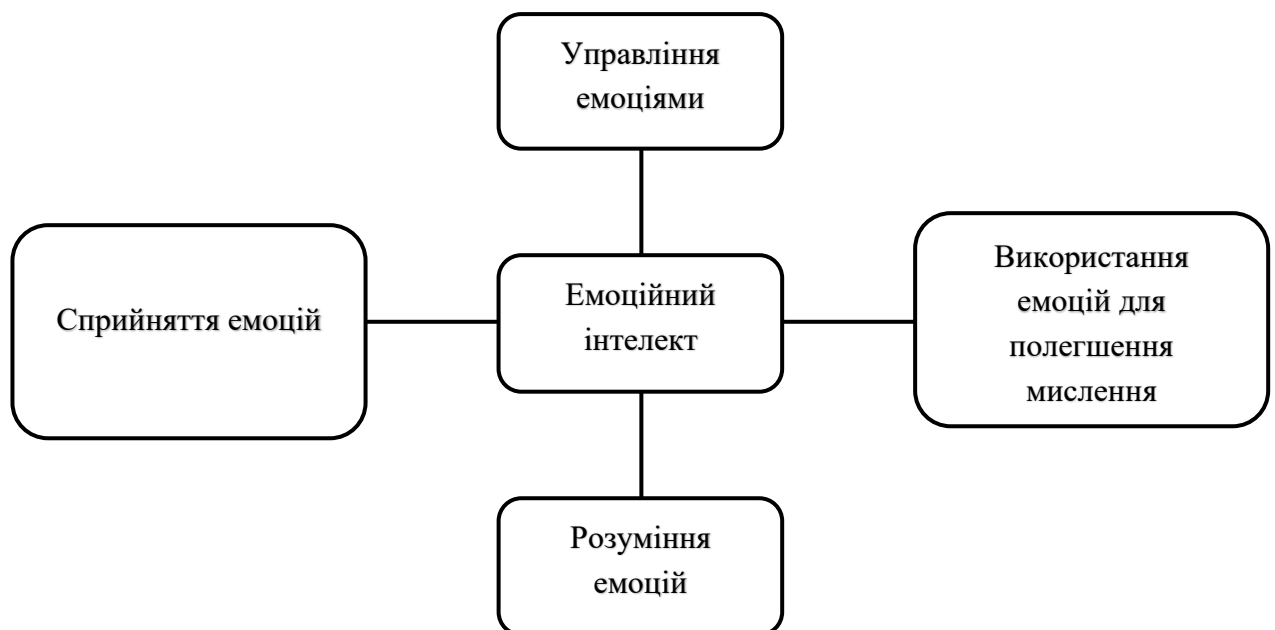


Рис. 1.1 Модель чотирьох гілок емоційного інтелекту Майєра-Саловея-Карузо.

Дж. Майєр та П. Саловея (Mayer & Salovey, 1997) відносять до сприйняття емоцій здатність ідентифікувати свій емоційний стан на основі

фізичного стану, внутрішніх відчуттів та думок. Досвід інтерпретації власних емоцій людина в подальшому застосовує для сприйняття емоцій інших.

Використання емоцій для полегшення мислення стосується використання емоцій при прийнятті рішення, врахування точок зору, вирішення задач. Сюди також відноситься підлаштування діяльності до настрою та, навпаки, його зміна відповідно ситуації для покращення ефективності (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002).

Здібність розуміти емоції відрізняється здатністю розуміти тонкі зміни в емоційному фоні, а також усвідомлювати їх зв'язок зі змінами в навколишній або внутрішній ситуації та часовому просторі (Rivers, Brackett, Salovey, & Mayer, 2007).

Останній компонент – управління емоціями відповідає за властивість зменшувати, посилювати або змінювати свої та чужі афекти. Це стосується вміння однаково добре розуміти та релевантно використовувати приємні та неприємні емоційні переживання, спираючись на їх користь відносно ситуації.

Критика моделі здібностей виходить з її орієнтування лише на когнітивні здібності особистості до опрацювання емоційної інформації, ігноруючи необхідність застосування комбінаторних властивостей, таких як: поєднання різних елементів досвіду та внутрішніх процесів (Августюк, 2021).

Наступні моделі емоційного інтелекту використовують змішаний підхід до розгляду його властивостей, поєднуючи когнітивні, особистісні, вольові властивості, а також здатність до самоусвідомленості та соціальної взаємодії.

Прикладом розширеного погляду на складові емоційного інтелекту, де окрім когнітивних здібностей виділяються також особистісні риси, є підхід Д. Гоулмана. Д. Гоулман (Goleman, 2006), у своїй книзі «Емоційний інтелект: чому він може мати більше значення, ніж IQ» описує здатність людини опрацьовувати емоції завдяки роботі неокортексу, через який проходить афективна інформація від органів чуттів та перетворюється на відповідну реакцію, рішення, судження тощо. Однак, якщо подразник був надто раптовий та інтенсивний, така інформація швидше надходить до мигдалини, яка формує

імпульсивну, неусвідомлену реакцію, мета, скоріше,- самозбереження ніж раціональне реагування. Таким чином, значна частина емоційного інтелекту складається зі здатності стримати ці афекти та, завдяки когнітивним здібностям особистості, правильно інтерпретувати інформацію.

Вчений розглядає структуру емоційного інтелекту через чотири складові: емоційна самоусвідомленість – розпізнавання та усвідомлення впливу власних емоцій на поведінку; саморегуляція – контроль емоції та поведінки; соціальне розуміння – чутливість до широкого емоційного спектру та емпатійне ставлення; управління стосунками – наявність здатностей надихати, впливати, сприяти змінам, керувати конфліктами та співпрацювати. Модель також включає в себе широкий перелік особистісних рис, наприклад, адекватна самооцінка у компоненті самосвідомості, вмотивованість на досягнення та ініціативність у компоненті саморегуляція, а також робота в команді у компоненті управління стосунками - виконують адаптивну функцію (Буркало, 2019).

Вчений популяризує концепцію EI та звертає увагу на важливості даної структури для вирішення різноманітних життєвих завдань, порівнюючи його з загальним інтелектом у класичному розумінні. Автор також надає аналогічне визначення емоційному інтелекту як емоційній компетентності (Goleman 2009).

Термін емоційна компетентність започаткувала К. Саарні, яка досліджувала дитячий розвиток у контексті емоцій. Автор визначає емоційну компетентність як здатність ефективно управляти та використовувати емоції для підтримання міжособистісних відносин і досягнення особистих цілей. Психолог описує структуру емоційної компетентності через 8 здатностей: усвідомлення власних емоційних станів; здатність диференціювати емоції інших; здатність описувати емоції через вирази прийняті культурному середовищі та пов'язувати емоції з соціальними ролями; можливість емпатійного включення стосовно інших; здатність відділяти внутрішній емоційний стан від зовнішнього вираження; здатність саморегуляції

негативних станів; усвідомлення стосунків через рівень та здатність емоційного вираження в них; здатність приймати різні емоційні стани незалежно від культурної детермінації (Saarni, 1990).

Альтернативний погляд на емоційний інтелект, як змішану структуру здібностей та рис особистості, має ізраїльський психолог Р. Бар-Он. На відміну від бачення колег, Бар-Он (Bar-On, 1997) виводить некогнітивну теорію емоційного інтелекту, зосереджуючись на здібностях, знаннях та набутих компетенціях, які допомагають людині впоратися з тиском оточення. Теоретична модель запропонована вченим складається з п'яти емоційно-соціальних компетенцій представлена на рис. 1.2.

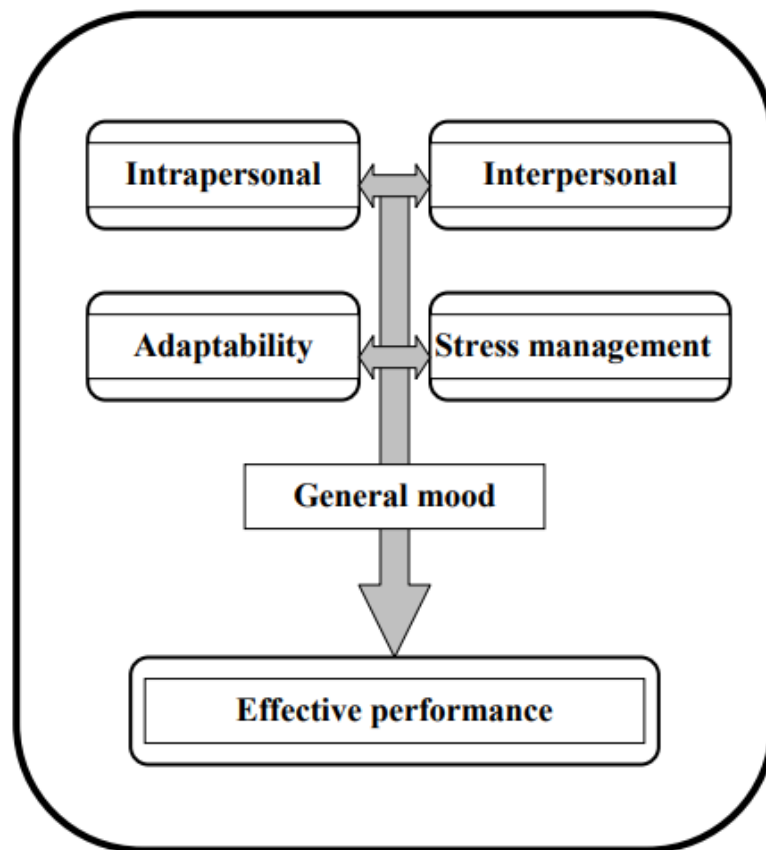


Рис. 1.2. Теоретична модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она

Перший компонент має назву самопізнання (interpersonal), що включає розуміння власних емоцій, впевненість у собі, самоповагу, незалежність та самоактуалізацію. Другий- це навички міжособистісного спілкування (intrapersonal), тобто емпатія, соціальна відповідальність та взаєморозуміння.

До третього елемента – адаптивність (adaptability),- відноситься вміння вирішувати проблеми, бути гнучким, об'єктивно відноситися до ситуації та вміти пристосовуватись. Четверта складова має назву менеджмент стресу (stress management) та складається зі стресостійкості та контролю за емоційними імпульсами загалом. Остання складова – загальний настрій (general mood), стосується самотивації шляхом оптимістичного погляду на життя та задоволення життям.

Вводячи термін EQ (emotional quotient), автор наголошує на приналежності даного феномену до розряду інтелекту та ставить його на рівень з вже існуючим IQ (intelligence quotient) (Bar-On 1988). Для обґрунтування своєї гіпотези емпіричним шляхом, Бар-Он розробляє методику діагностики емоційної та соціальної інтелектуальної поведінки, яка має вигляд анкети самооцінки складових EI за моделлю дослідника. Науковець стверджує, що результати застосування методики «Інвентаризації емоційного коефіцієнту» (Emotional Quotient Inventory – EQ-i) дають кращі прогнози продуктивності порівняно з моделями здібностей (Bar-On 2006).

При цьому, недоліком такої змішаної моделі є її обмежено теоретичний характер, що ускладнює емпіричну оцінку певних категорій, а також потребує виміру не лише суто емоційного інтелекту, а й адаптаційних функцій людини загалом (Petrides, 2009).

К. Петрайде та А. Фернем (Petrides & Furnham, 2001) розглядають емоційний інтелект як міру здатності до самовідчуття та тенденцій до поведінки. Дослідники наполягають, що емоційний інтелект можна досліджувати лише з особистісного виміру за наявними в особистості рисами характеру, що пов'язані з емоційною самоефективністю. До моделі рис емоційної самоефективності відносяться чотири згруповані фактори: добробут (well-being), самоконтроль (self-control), емоційність (emotionality), комунікабельність (sociability); які загалом включають в себе 15 субкомпонентів. При цьому, К. Петрайде (Petrides, 2010) вважає, що

емоційний інтелект по своїй суті ближче до якості особистості ніж до різновиду інтелекту.

Однак, Дж. Керрол (Carroll, 1993) стверджував, що новий тип інтелекту має підтверджуватись зв'язком з вже існуючими факторами інтелекту але не перекриватись ними повністю. Це підтверджують дослідження Шульте, Рі та Карретта (Shulte, Ree, Caretta, 2004), які демонструють помірну кореляцію із загальним інтелектом. Окрім цього, інтелект має на меті вирішення проблемних задач, емоційний інтелект, у свою чергу, спрямований на аналіз, ідентифікацію та обробку емоційної інформації, яка використовується для вирішення задач (Kanesan & Fauzan. 2019).

Бельгійська дослідниця емоційного інтелекту М. Миколайчак (Mikolajczak, 2009) намагалась поєднати погляди запропоновані К. Петрайдс та А. Фернем з моделлю здібностей Дж. Майер та П. Саловей. Вчена вважає, що ці погляди не виключають одне одного, а лише є частинами більш цілісного підходу до розуміння складових емоційного інтелекту. М. Миколайчак пропонує уніфікований погляд у вигляді трирівневої моделі емоційного інтелекту яка складається зі знань, здібностей та поведінки. Модель має ієрархічну систему, де вищий рівень потребує наявності нижчого, однак перші рівні не обов'язково включають у себе наступні.

Для наочності модель представлена на рисунку 1.3.

Першим рівнем моделі є рівень знань який охоплює увесь спектр що може стосуватись інформації про емоційну регуляцію. Сюди відноситься стратегії подолання пов'язані з емоціями, власний досвід їх переживання, знання, отримані від інших, тощо, та об'єднує їх у складну систему що працює або не працює у конкретних ситуаціях.

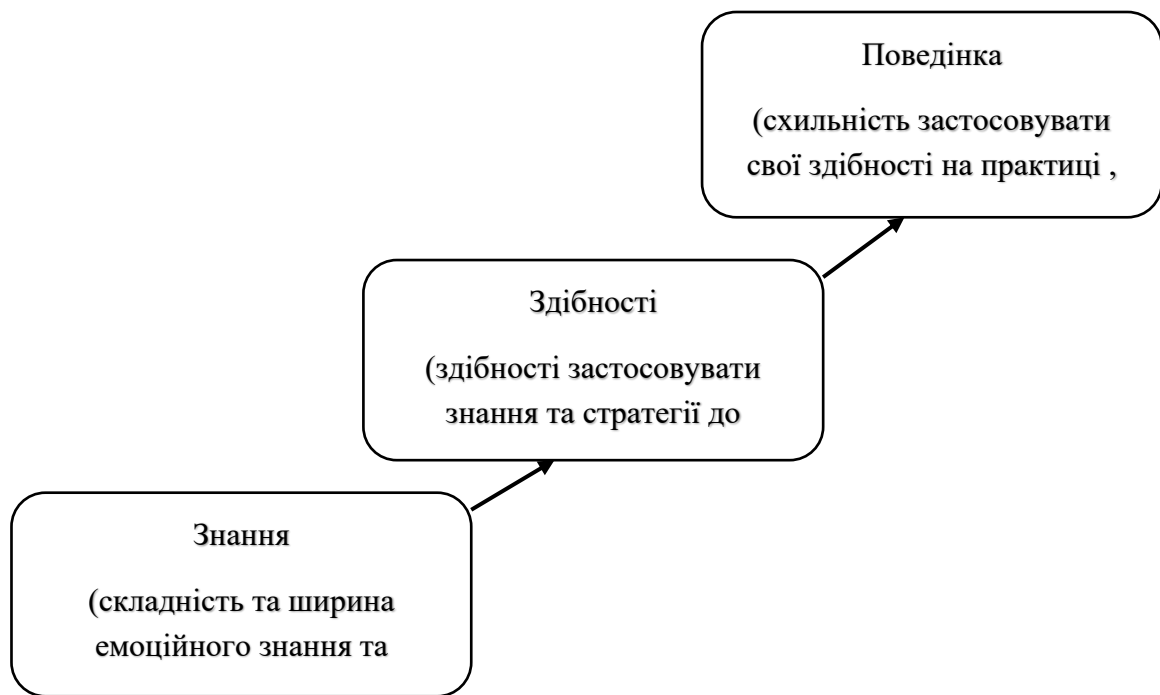


Рис. 1.3. Трирівнева модель емоційного інтелекту М. Миколайчак

Рівень здібностей стосується здатності реалізувати задану стратегію на основі емоційних знань, тобто їх практична спроможність. Наприклад, більшість людей знають, що відволікання є ефективним для придушення гніву, однак не кожен може відволіктися коли гнівається (Loewenstein, 2007).

Третім рівнем моделі є безпосередня поведінка в емоційних ситуаціях, тобто не те як людина знає або може обходитись з емоціями, а те як вона себе поводить з ними (рис. 1.3).

Отже, можна сказати що існує певна неоднорідність у теоретичній характеристиці ЕІ. Умовно виділяють три підходи до цього явища: емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей; емоційний інтелект як комплекс рис, здібностей, навичок та компетентностей особистості; емоційний інтелект як риса особистості.

Питання аналізу та трактування феномену емоційного інтелекту не оминули своєю увагою й українські психологи. Дослідженням ЕІ займаються такі науковці як Е. Носенко, Н. Коврига, О. Чебикін, Є. Карпенко, В. Зарицька, О. Власова та ін. Дослідники доєднуються до дискусії закордонних колег стосовно того як та в чому проявляється зв'язок емоцій та інтелекту, що можна

вважати його складовими, а також в який спосіб має відбуватись діагностування ЕІ (Д. Чумак, 2023).

Критику підходу змішаних та диспозиційної моделей озвучує у своїх статтях доктор психологічних наук О. Чебикін. О. Чебикін говорить про те, що частина фахівців, які займаються дослідженням емоційного інтелекту, насправді аналізує в якості предмету соціальний інтелект та емоційну зрілість, і, відповідно, їх складові, такі як: комунікативні навички, саморегуляція, емпатія, тощо (Chebykin & Kosianova, 2017). Вчений наголошує: «...коли ми обираємо предметом дослідження емоційний інтелект, то природньо мова повинна йти про ті його ознаки, які в більшій мірі повинні відображати певні специфічні особливості емоцій в інтелекті» (Чебикін, 2020). Таким чином, емоційний інтелект розглядається як сукупність інтегрованих емоційно-пізнавальних та мисленнєвих особливостей, що використовуються при вирішенні задач та проблем.

Робота емоційної складової характеризується наявністю базових емоцій у вищих пізнавальних емоціях, сюди відноситься: здивування, цікавість, допитливість, інтерес, наснага, натхнення, здогадка, розчарування, осяяння, тощо. Ці та інші емоційно-пізнавальні прояви супроводжують мисленнєвий процес, ніби наштовхуючи інтелектуальну складову ЕІ на вирішення задачі.

Також автор підходу пропонує досліджувати ЕІ за допомогою комплексу трьох розроблених методик у вигляді опитувальників. Перша досліджує прояв ознак емоційного інтелекту на різних етапах вирішення завдань та оцінює здивування, цікавість, допитливість та інші. Друга аналізує зміст базових емоцій у змісті складних ознак ЕІ, наприклад, ступінь наявності радості у цікавості. Третя оцінює функціональність аспектів при вирішенні проблем відносно комфортності емоційного забарвлення процесу вирішення, емоційне наведення на спосіб подолання, емоційна активація та емоційна динаміка (Чебикін, 2020).

Е. Носенко та Н. Коврига надають наступне визначення емоційному інтелекту: « ... емоційний інтелект є дійсно дуже важливою інтегральною

характеристикою особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних відносинах, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній когнітивній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи загрожують досягненню індивідуального успіху» (Носенко & Коврига, 2003: 36).

Особливу увагу у роботі надано виокремленню стресозахисної та адаптивної функції як основної ролі в структурі ЕІ. Стресозахисна функція проявляється в свідомому керуванні емоцій всередині особистості, коли адаптивна функція більшою мірою проявляється в керуванні емоцій при соціальній взаємодії чи зміні навколишнього.

Вчені пропонують певну ієрархічність розвитку емоційного інтелекту на основі поєднання внутрішнього компоненту – переконання розумності використання даної емоції, та зовнішнього компоненту – кількісні, якісні та змістовні ознаки вираження емоції. Найвищий рівень сформованості емоційного інтелекту відбивається у свідомості особистості та визначається як домінування розвиненої та усвідомленої системи цінностей особистості над ситуативними зовнішніми вимогами. Це проявляється у наявності спектру альтернативних реакцій на різноманітні ситуації. При цьому волюва та емоційна мобілізація особистості відбувається без залучення великої кількості ресурсів, оскільки гармонійно співвідноситься із внутрішнім та зовнішнім (Носенко & Коврига, 2003).

Така парадигма розгляду феномену відгукується в українській адаптації авторами терміну «емоційний інтелект» як «емоційна розумність», оскільки розвиток ЕІ характеризується також спроможністю людини долати пристрасті та користуватися своїми перевагами, мотивувати себе на розкриття власного потенціалу (Носенко & Коврига, 2000).

Є. Карпенко, також наголошує на важливості ціннісно-смислової сфери у структурі ЕІ. Автор є прихильником постнекласичного підходу до розгляду емоційного інтелекту, який спирається на концепцію психолога – спеціаліста

з вивчення афектів Л. Барретт. Л. Барретт (Барретт, 2018) вважає, що емоції це продукт творчої діяльності особистості, які утворюються в результаті тісної взаємодії минулого досвіду, умов та стосунків. На відміну від класичного погляду, який приділяє значну увагу поведінці та контролю емоцій, використовуючи когнітивні здібності, постнекласична модель відноситься до емоцій як до конструкту виробленого людиною та спрямованого на досягнення конкретної мети, а отже, більшою мірою потребує усвідомлення та реалізації.

Таким чином, Є. Карпенко виділяє дві основні функції ЕІ у контексті зв'язку емоцій та життєвих цінностей: організмичне чуття – відповідає за ідентифікацію афекту та конструювання образу мети цієї емоції; емоційна компетентність – стосується здатності втілення в життя емоційного передбачення (Карпенко 2019).

Українська дослідниця емоційного інтелекту В. Зарицька, за результатами дослідження емоційного інтелекту у студентському середовищі, зазначає, що емоційний інтелект базується на чотирьох ключових компонентах: розуміння власних емоцій, самоконтроль та саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у спілкуванні та діяльності. Дослідниця поділяє погляд колег на емоційний інтелект як змішану властивість особистості. Так, наприклад, компонент спілкування у діяльності визначається через показники гнучкості у спілкуванні, емоційної стійкості та позитивності, який можна віднести до категорії особистісних рис (Зарицька, 2010).

Окрім цього, дослідниця розробила власну методику дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту. Методика розроблялась на основі 15 інших методик, що досліджують різні складники ЕІ, в результаті чого було використано найбільш вагомі судження, які дають змогу дослідити чотири ключові компоненти ЕІ, що було описані раніше (Зарицька, 2021).

Отже, українські науковці доповнюють теорію емоційного інтелекту, аналізуючи його функціональні можливості, що стосуються виконання задач,

встановлення цінностей, необхідності адаптуватись та витримувати стрес і т.д. Окремої уваги заслуговує монографія Е. Носенко та Н. Ковриги, у якій представлене широке теоретичне та емпіричне дослідження ЕІ. Ми приєднуємось до визначення авторами емоційного інтелекту у структурному та функціональному плані.

Варто також зазначити існування скептичного погляду стосовно наукової користі концепції ЕІ. Дж. Метьюз у своїх роботах критикує підхід синтезу окремих здібностей та рис, пропонуючи вивчати кожен окремо, застосовуючи до них унікальний інструментарій та теорію (Matthews, 2002).

Основні пункти невдоволення автором ЕІ концепцією наступні: відсутність чіткості концептуалізації, додавання будь-яких позитивних якостей які не стосуються класичного інтелекту. По-друге, відсутність стандартизованого вимірювального апарату, який демонструє сильну кореляцію. По-третє, перекриття з існуючими конструкціями, наприклад, моделі п'яти факторів. По-четверте, відсутність теоретичного підґрунтя – описовий характер, не глиbokість неврологічних досліджень. По-п'яте, обмеження доказів валідності, пов'язаних із критерієм. По-шосте, невизначена практична значущість продовження дослідження. По-сьоме, вплив культурного аспекту при застосуванні концепції ЕІ (Matthews, Zeidner, Roberts, 2012).

Описані нами підходи до розгляду ЕІ не вичерпують усі погляди на дане явище, однак, зображують нариси основних позицій його трактування. З вищезазначеного можна зробити висновок, що на даний момент відсутній консенсус в структурному оформленні концепції емоційного інтелекту. При цьому І. Васильківський, порівнюючи моделі ЕІ зазначає, що більшість дослідників мають симетричні компоненти у своїх моделях, а саме: розуміння емоцій, їх управління та використання. Відмінності поглядів полягають в необхідності додавати інтерперсональні здібності, навички та компетентності (Васильківський 2017, с. 31).

Отже, спираючись на розглянуті нами дослідження, можна надати наступне визначення емоційному інтелекту. Емоційний інтелект – це інтегральна характеристика особистості, яка проявляється у здібностях розуміти свої та чужі емоції, керувати власними емоційними станами, проявляти самомотивацію та використовувати емоційний підтекст при міжособистісному спілкуванні.

Складність вивчення компонентів емоційного інтелекту стосується тісного зв'язку афективної сфери із різносторонніми процесами, феноменами, рисами, здібностями особистості, тощо та, як результат, труднощі у диференціації відносно їх належності або відсутності у структурі ЕІ. Однак незважаючи на критику та дискусійність тематики дослідження, концепт емоційного інтелекту продовжує розвиватись та вдосконалюватись, залишаючись актуальним як в закордонному, так і в українському науковому просторі.

## **1.2. Психологічні особливості типів прив'язаності особистості**

У другій половині ХХ ст Дж. Боулбі, який входив до британської психоаналітичної групи вчених що вивчала об'єктні стосунки, виявив, що якість та стійкість стосунків опікуна з дитиною в перші роки життя має ключовий вплив на подальший психосоціальний розвиток особистості.

Дослідженням Дж. Боулбі передували експерименти Г. Харлоу, який вивчав соціальну депривацію у мавп, вчений помітив, що розлука матері-мавпи з дитинчам впливало на останніх вкрай негативно, починаючи від страху та агресії, закінчуючи смертю. В результаті з'ясувалося, що для нормального розвитку необхідно більш ніж просте вдоволення вітальних потреб (Harlow, 1959).

Дещо пізніше, Дж. Боулбі, спостерігаючи розвиток дітей які у перші два роки життя більшу частину часу були ізольовані від матері та не могли

встановити стійкого зв'язку з іншим дорослим, проявляється закономірність, яку дослідник називає «відчуженістю» (detachment). Діти перестають намагатися прив'язатись до кого-небудь та стають більш сконцентрованими на собі та матеріальних задоволеннях, їх перестають цікавити емоційні стосунки та чуттєвий зв'язок (Bowlby, 1969). Депривовані діти у майбутньому мають складнощі із соціалізацією, стресостійкістю, труднощі у планомірному розвитку емоційного інтелекту, а також характеризуються підвищеною фоновою тривогою (Гошовська & Гошовський, 2022; Оліферчук 2020). Це доводить необхідність вдоволення потреби в близькості з опікуном, як критичного фактору закономірного психічного розвитку. Вчений вносить термін «прив'язаність», що означає ставлення до людей та до себе, емоційний зв'язок з іншим, який надає безпечну базу для впевненого дослідження світу (Левус, Смолінська 2022).

Дослідник пояснює цей феномен з еволюційно-етологічного підходу, проводячи паралелі зоологічним терміном «імпринтинг», а також запозиченим з кібернетики поняттям «система управління». Ці механізми відіграють важливу роль у забезпеченні виживання немовляти на початкових етапах розвитку шляхом формування прив'язки опікуна до нього, наприклад, через такий механізм як посмішка (Bowlby, 1975).

У 1969 М. Ейнсворт провела серію експериментів аби емпірично підтвердити теоретичний базис концепту прив'язаності. М. Ейнсворт розробила парадигму названу «Незнайома ситуація», яка являла собою розігрування сцени, де мати ненадовго полишає дитину в кімнаті із незнайомцем. Експеримент досліджує реакцію дитини на відокремлення, перебування у стресовій ситуації, її поведінку та стан після повернення матері, а саме можливість знайти заспокоєння у возз'єднанні з об'єктом прив'язаності (Ainsworth & Bell, 1970). Розширений опис досліджуваних змінних парадигмою «незнайома ситуація» наведено у додатку А. За результатами експерименту вдалося чітко виокремити два основних типи прив'язаності – надійний (безпечний) та ненадійний (небезпечний).

К. Хазан та Ф. Шевер (Hazan & Shaver, 1987) довели, що ранній дитячий досвід з важливим об'єктом залишається актуальним й у дорослому віці та впливає на формування подальшого емоційного зв'язку в романтичних стосунках.

Досліджуючи дорослу прив'язаність К. Бартолом'ю та Л. Горовіц (Bartholomew, Horowitz, 1991) помітили, що стиль формування соціальних відносин можна описати використовуючи дві дихотомічні осі – відношення до інших та до себе. Була запропонована чотирьохфакторна модель дорослого типу прив'язаності; модель представлено на рисунку 1.4.

|              |           | Модель себе                                                         |                                                                              |
|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|              |           | Позитивне                                                           | Негативне                                                                    |
| Модель інших | Позитивне | <b>Надійний</b><br><br>Комфортно при автономності та зближенні      | <b>Тривожно-амбівалентний</b><br><br>Тривожний за стосунки                   |
|              | Негативне | <b>Уникливо-відкидальний</b><br><br>Уникає зближення, контрзалежний | <b>Уникливо -застережливий</b><br><br>Боїться зближення, соціально уникаючий |

Рис. 1.4. Чотирьохфакторна модель прив'язаності у дорослому віці К. Бартолом'ю та Л. Горовіц

Надійний тип відповідає позитивному сприйняттю себе та інших; Негативне відношення до себе та позитивне до інших створює тривожно-амбівалентний тип (тривожний); якщо ж навпаки – негативне ставлення до інших, а позитивне до себе, - то утворюється уникливо-відкидальний стиль

(уникаючий); при негативному баченні себе та інших формується уникливо-застережливий тип (дезорганізований) прив'язаності.

Пізніше К. Фрелей, Дж. Уоллер та К. Бреннан (Fraley, Waller, Brennan, 2000) запропонували покращену двофакторну модель дорослої прив'язаності. Вчені аргументують кращу релевантність власної моделі на основі результатів аналізу теорії реагування на предмет (Item response theory), які демонструють кращу відповідність індивідуальним відмінностям у прив'язаності, ніж попередні. Також найкращі психометричні характеристики за результатом аналізу продемонструвала шкала ECR (Experiences in close relationships). Автори допрацювали методику та представили покращену її версію ECR-R. Запропонована авторами модель представлена на рисунку 1.5.

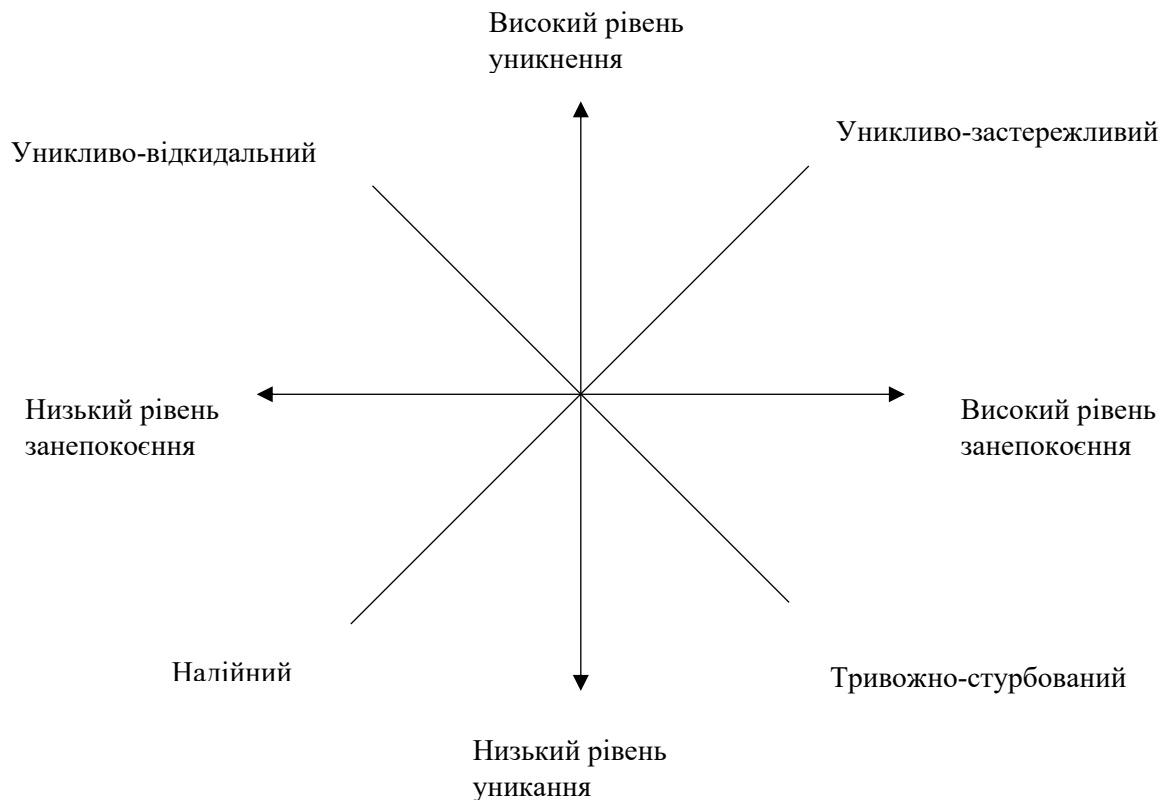


Рис. 1.5. Двофакторна модель індивідуальних особливостей прив'язаності у дорослих К. Фрелей, Дж. Уоллер, К. Бреннан

Така модель пропонує розглядати стилі прив'язаності через поєднання ступенів вираженості тенденцій до уникання близькості у стосунках та

занепокоєння через можливість бути покинутим (рис. 1.5). Таким чином, надійний тип прив'язаності не намагається уникати стосунків та почуває себе в них безпечно; високий рівень занепокоєння та низький рівень уникнення близькості характерний для тривожно-стурбованого типу; уникання стосунків та низьке занепокоєння з приводу їх завершення відповідає уникливо-відкидальному типу; поєднання високого рівня занепокоєння та уникнення стосунків притаманне для уникливо-застережливого стилю.

Варто зазначити, що сформований тип дитячої прив'язаності не обов'язково залишається незмінним до кінця життя. Аналіз з приводу факторів зміни та стабільності прив'язаності, проведений М. МакКоннел та Е. Мосс (McConnell & Moss, 2011), свідчить про можливість його зміни. Наприклад, надійний тип може змінитися у результаті психотравматичного досвіду, розлучення або смерті батьків та довготривалого емоційного чи фізичного насилля. Ненадійний тип також піддається зміні у разі досвіду надійної прив'язаності у романтичних стосунках, підтримці з боку соціального оточення, а також проходження психотерапії.

Отже, концепт прив'язаності запропонований Дж. Боулбі, став важливою складовою розуміння специфіки процесу розвитку людини. Подальші дослідження довели, що якість сформованої прив'язаності може відрізнятися, що позначається на подальшому розвитку та проявляється навіть у дорослому житті, наприклад, при формуванні стосунків. При цьому, залишається можливість зміни прив'язаності через ряд факторів.

Розглянемо детальніше які особливості батьківсько-дитячих стосунків впливають на формування конкретного стилю прив'язаності, а також як надійний та ненадійні типи прив'язаності проявляються в онтогенезі.

Надійний тип прив'язаності характерний для 60-70% опитаних американської вибірки. Мета-аналіз, проведений Ійзендорном та Круненбергом (Ijzendoorn & Kroonenberg, 1988) стосовно 32 аналогічних досліджень у 8 країнах, зокрема Великобританії та Швеції, отримав схожі результати в 65%. Дослідження української вибірки демонструють дещо нижчі

показники надійності, близько 55% (Гавриловська, Пирог, Паламар, 2024). Такі результати можуть бути пояснені перебуванням респондентів у травмуючих життєвих обставинах спричинених повномасштабним вторгненням.

Надійний стиль притаманний дітям які зростають в умовах стійкого, теплого та чуйного ставлення матері. Під час експерименту такі діти, хоча сильно нервували при виході матері із кімнати, тепло її вітали при поверненні, швидко заспокоювались та повертались до гри (Craig & Don Baucum, 2001).

Психологічний портрет дітей такого типу прив'язаності можна характеризувати як психічно здоровий у широкому сенсі цього слова. Такі діти у підлітковому віці демонструють вибудовану систему ефективних механізмів захисту, що складає основу стресостійкості (Лазос & Малушка, 2022); також такий досвід прив'язаності є головним стосунковим атрибутом резильєнтності (В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін 2020). Надійна прив'язаність забезпечує стійкість власної ідентичності, здатність виробити спільну ідентичність в інтимних стосунках, а також сформувати адекватну самооцінку. Це пояснюється тим, що при стійких стосунках опікун, вірогідніше, буде коректно відображати дії та емоції дитини, що дозволяє отримати нарцисичне заохочення, яке впливає на формування Я-образу (Al-zoubi 2020; Markovic, Lazovic, Svetkovic 2024). Окрім цього, безпечна прив'язаність позитивно впливає на соціальну адаптацію до шкільного навчання (Крижановська, Бабак 2021), встановлення міжособистісних стосунків (Olawale, 2017) та запобігає депресії (Mancini et al., 2024). Вони також добре орієнтуються в оперуванні власними емоціями, загалом більш схильні до позитивного настрою та ефективні в емоційній регуляції. Питання зв'язку прив'язаності та емоційної сфери особистості буде детальніше розглянуто у розділі 1.3.

Отже, можна довго продовжувати перелік позитивного впливу надійності взаємозв'язку між дитиною та матір'ю, однак, підсумовуючи можна зробити висновок, що дослідники сходяться у думці відносно

безпечного стилю прив'язаності, який формує в дитини впевнену основу її психічного здоров'я (Г. Найдьонова, Г. Афузова, В. Кротенко 2024).

Ненадійний тип в свою чергу поділяється на три підтипи зі своїми особливостями формування, та, відповідно, його подальшого психологічного прояву. Розглянемо по чергові кожен з трьох типів.

Унікаючий тип прив'язаності, в літературі зустрічається також уникливо-відкидальний; тип, що ухиляється, формується у дітей, батьки яких були емоційно недоступними та холодними, рідко реагували на плач та брали дітей на руки. В результаті, діти вчаться подавляти свої емоції та потреби, оскільки такі часто не знаходили відгуку, але спричиняли дискомфорт. Під час проведення експерименту М. Ейнсворт, діти демонстрували байдужість відносно присутності чи відсутності матері, що свідчило про відсутність прив'язаності та її знецінення загалом (Ainsworth, 1979).

Такий підхід до стосунків зберігається й у старшому віці. Наприклад, в підлітковому віці, діти що мають унікаючу якість прив'язаності відчують труднощі у налагодженні дружніх зв'язків та здатності просити або приймати допомогу інших. Причиною цього є антисоціальна поведінка через сприймання відносин загалом як небажаної залежності, а складність розуміння своїх емоцій створює перепони у міжособистісній взаємодії (Старик, 2023: 162).

Тривожний, або тривожно-амбівалентний, нав'язливий чи занепокійливий тип прив'язаності протилежний унікаючому типу за своїм ставленням до об'єкта прив'язаності. При експерименті тривожно-амбівалентні діти після повернення матері довго не можуть знайти заспокоєння та демонструють одночасно прив'язаність та агресію до опікуна (Ainsworth, 1979). Такий тип формується в наслідок непередбачуваної батьківської поведінки, тобто незакономірні зміни прояву сильної любові та спалахів агресії, безпричинних покарань, тощо. Дитина, засвоює досвід небезпеки та непередбачуваності проектуючи його на світ, що формує зростання фонові тривоги (Власнова, 2021).

У дорослому віці такі люди не відчують довіри в стосунках та впевненості у власній цінності, прагнуть постійного підтвердження любові з боку партнера. Типовим для такої якості прив'язаності є емоційна нестабільність, потреба у постійній підтримці, а також гостре переживання відокремлення від партнера та дотичним до цього прояву страхом відмови (Гавриловська, Пирог, Паламар, 2024).

Третій стиль ненадійної прив'язаності виявили колеги М. Ейнсворт М. Мейн та Дж Соломон (Main, Solomon, 1986). Дослідники звернули увагу на те, що поведінка певних дітей не підпадала під жоден з попередніх типів зв'язку. Коли така дитина залишалась сама з незнайомцем вона ціпеніла, а при поверненні матері – тікала від неї. Результатом такої реакції є зростання у сім'ї де значущий дорослий або повидить себе з дитиною жорстоко, наприклад, застосовує постійні фізичні покарання, або має психологічну травму чи психопатологію, наприклад клінічну депресію. Згодом, М. Мейн та Е. Гессе (Main, Hesse, 1990) описали таку дезорганізацію «страхом без рішення», оскільки дитина відчуючи дискомфорт та бажаючи заспокоєння, не мала опції звернутися до безпечної бази. Вихователі для дітей були або джерелом страху за себе, або потребували піклування більше ніж самі діти, що провокувало страх вже за батьків.

При цьому, дезорганізований тип не завжди демонструє страх по відношенню до опікуна. Найменування «дезорганізований» охоплює кластер некласифікованої поведінки під час експерименту, наприклад, аномальні рухи, завмирання, тощо (Reijman, Foster, Duschinsky 2018).

У дослідженні функціонування дорослої особистості з дезорганізованим типом прив'язаності Джозеф Беней та колеги (Beeney et al. 2016) виділяють два класи: дезорганізовано-нестабільний (disorganized-oscillating) та дезорганізовано-збіднілий (disorganized-impooverished).

Перший підтип характеризується високою лабільністю, схильністю до агресивної та аутоагресивної поведінки та нестабільної ідентичності. Цьому підтипу притаманне суперечливе прагнення близькості та її уникання, що

закономірно виражається у кореляції з прикордонним розладом особистості. Дезорганізовано-збіднілий підтип проявляється в емоційному відчуженні та уникненні емоцій загалом через обмежену здатність використовувати та розуміти емоції, при спілкуванні поводять себе асоціально та відсторонено. Результати дослідження показують зв'язок цього класу прив'язаності з шизотиповим розладом особистості.

Таким чином, ненадійний тип прив'язаності є результатом неможливості встановити якісний зв'язок між дитиною та опікуном, що призводить до порушень в емоційній, поведінковій та соціальній сферах особистості. Три різновиди ненадійної прив'язаності об'єднує відсутність або нестійкість емоційного зв'язку з опікуном, що ускладнює вдоволення потреб дитини та позначається почуттям недовіри по відношенню до світу загалом.

Відкриття Дж. Боулбі суттєво вплинуло на подальший розвиток психології, змінивши погляд психоаналітичної теорії на об'єктні стосунки. На сьогодні беззаперечним фактом є наявність зв'язку психічного здоров'я та емоційного благополуччя з раннім досвідом батьківсько-дитячих стосунків. Встановлений тип прив'язаності відрізняється за своєю схемою ставлення щодо близьких відносин та соціальної взаємодії. Більше того, якість проходження цього періоду позначається й на інших аспектах життя особистості, таких як: адаптація до змін, встановлення ідентичності, рівня резильєнтності та тривожності, а також ставленні до себе, до інших та життя загалом.

### 1.3. Особливості прояву емоційного інтелекту у осіб з різними типами прив'язаності

Емоційний інтелект та прив'язаність вірогідно тісно розташовані у психічному просторі через присутність в цих феноменах спільної змінної – емоційної сфери особистості.

Так, до прикладу, дослідження С. Волкер та колег (Walker at al., 2021) про зв'язок EI та прив'язаності демонструє суттєву пов'язаність цих елементів. Важливо наголосити, що автори порівнювали як модель здібностей EI, так і диспозиційну модель EI, однак, остання проявляла дещо вищий зв'язок з прив'язаністю. Порівняння обох моделей з прив'язаністю показало помірний позитивний зв'язок із надійним типом та помірний негативний зв'язок із унікаючим та тривожним типом, а також значний негативний зв'язок з дезорганізованим типом прив'язаності. Це підтверджується й іншими дотичними дослідженнями, наприклад: EI як опосередкований зв'язок прив'язаність та здоров'я (Marks, Horrocks, Schutte, 2016), прив'язаність та вплив на самооцінку і EI (Doinita, 2015), прив'язаність та опосередкована роль EI при дисфункціональному мисленні (Lanciano at al., 2012).

При цьому, існує різниця прояву різних компонентів структури EI у стилях прив'язаності (Kafetsios, 2004). Використовуючи напрацювання колег, ми спробуємо продемонструвати як структури емоційного інтелекту проявляються у надійному, унікаючому та тривожному типі прив'язаності. Візьмемо до розгляду чотири основні компоненти EI, які зустрічаються найчастіше: розуміння емоцій своїх та чужих, регулювання власних емоційних станів та використання емоцій при міжособистісній взаємодії.

Одним з результатів планомірного розвитку психіки дитини є здатність розуміти свої та чужі емоції. В процесі опанування емоційного досвіду дитина вчиться диференціювати емоційні стани та розуміти їх значення. Ключову роль у цьому процесі відіграє опікун дитини, який відображає її поточний стан, допомагає його вербалізувати та усвідомити. Це стає можливим у разі чуйності

та ніжності з боку опікуна, що в свою чергу становить основу надійної прив'язаності (Голюк & Родюк, 2019). Діти, у яких емоційний зв'язок із батьками не було порушено, а якість цього зв'язку характеризувалась певною стійкістю у своєму прояві, в результаті здатні краще розпізнавати емоції. Таким чином, емоційна компетентність є результатом безпечної прив'язаності (Mares, McMahon, 2020).

У разі неможливості отримати стійкий емоційний зв'язок така здатність буде формуватись з певними особливостями, залежно від необхідності пристосування. Так, наприклад, дослідження показують, що ранній досвід відторгнення, який часто зустрічається при тривожному типі прив'язаності, засвоюється на нейронному рівні (Masten et al., 2009). Результатом цього стає більша сприйнятливості до зовнішніх подразників, що означають відторгнення при соціальній взаємодії, наприклад, зміна настрою (Knight et al., 2019).

При цьому, дослідження також демонструють, що хоча тривожний тип здатний до високого рівня емпатії, йому властиво також помилково зчитувати вирази обличчя, вловлюючи в них негативні емоції, стурбованість, але не привітність та теплоту. Натомість, унікаючий тип схильний трактувати нейтральні обличчя як пасивні, нудьгуючі, тощо (Meyer, 2004).

Магнітно-резонансна томографія нейронної основи тривожної та унікаючої прив'язаності підтверджує різницю у сприйнятті емоцій ненадійними типами. Так, тривожні особи мали підвищену активність у задній поясній корі, що свідчить про перебільшену інтенсивність сприйняття емоцій, зокрема, перебільшуючи негативні або такі що стосуються відторгнення. Знижена активність в орбітофронтальній корі при унікаючому типі відповідає схильності до придушення власних афективних переживань, що впливає на розуміння емоцій (Deng et al., 2021).

Іншим цікавим дослідженням, яке стосується поводження з емоціями унікаючих особистостей, є експеримент П. Андріопулоса та К. Кафтесіоса (Andriopoulou & Kafetsios, 2015). Дослідники використовували емоційний тест Струпа для аналізу процесу обробки емоційної інформації. В результаті було

з'ясовано, що при сприйманні емоційно зарядженої інформації що стосувалась позитивної або негативної прив'язаності («любов», «відмова», тощо), унікаючий тип демонстрував супротив до її усвідомлення. Особистості з таким типом зв'язку вибудовують автоматичну несвідому, а також свідому, енерговитратну когнітивну стратегію по уникненню потрапляння емоцій у свідомість та їх обдумування після.

Отже, здатність диференціювати власні та чужі емоції напряду залежить від якості ранніх батьківсько-дитячих стосунків. Порушення цього зв'язку призводить до особливостей формування емоційної сфери, що впливає на емпатійні та інроспективні здібності. Можна припустити, що тривожний тип прив'язаності буде мати вищі показники по шкалі розуміння емоцій інших у структурі емоційного інтелекту; тоді як унікаючий продемонструє нижчу здатність до розуміння власних емоцій.

Важливою структурною складовою емоційного інтелекту є здатність керувати власними афектами, що проявляється у зміні емоційного стану для ефективності у діяльності та саморегуляції. Прив'язаність напряду пов'язана зі здатністю регулювати емоційний стан у подальшому житті.

Якщо батьки допомагали дітям керувати стресом та афектами, були для них стійкою безпечною базою для вивчення навколишнього світу, то такі діти вірогідніше засвоюють ефективні стратегії емоційної регуляції. Більше того, дослідження Ф. Шевера та М. Мікулінцера (Shaver & Mikulincer, 2014) демонструють, що фігура батьків інтерналізується та використовується. При зустрічі з труднощами чи стресом відбувалося несвідоме пригадування заспокійливого образу надійного дорослого, що стимулювало виникнення позитивних емоцій, таких як: задоволення, вдячність, любов, тощо. Отже, не дивно що особи надійного типу впевнені у власних навичках стресостійкості (Mikulincer & Shaver, 2016). Також вони схильні до обнадійливої та позитивної оцінки ситуацій, оскільки впевнені у власній здібності нівелювати негативний настрій або полегшити його, а також навпаки – культивувати позитивний (Blake & Norton, 2014).

У разі відсутності надійних фігур діти формують інші моделі захисту, так звані вторинні стратегії прив'язаності (secondary attachment strategies), та включають або гіперактивацію, або деактивацію прив'язаності для регулювання емоцій (Cassidy & Kobak, 1988).

Це особливо впливає на стратегії міжособистісної регуляції емоцій. Так, тривожний тип прив'язаності схильний регулювати свої емоції через гіперактивацію системи прив'язаності, що виражається у постійному пошуку підтримки та розради в інших. При цьому, пригніченою є внутрішньоособистісна регуляція, яка проявляється у труднощах з контролем імпульсів та перебільшенням використання стратегії вентиляції емоцій. Тобто, локус керування емоціями зміщується на зовнішній фактор, зменшуючи здатність до конструктивних стратегій, таких як переосмислення (reappraisal) (Messina, Calvo, Grecucci 2024).

З іншого боку, уникаючий тип виключає можливість використання стратегій регулювання емоцій які б залучали інших людей. Це пояснюється спрямованістю на деактивацію моделей прив'язаності, оскільки вона сприймається як загрозна та така, що, навпаки, приносить дискомфорт та неспокій. Негативна оцінка пошуку підтримки в інших може бути пояснена уявленням про інших як про небезпечних, що було спричинено раннім відторгненням (Uccella, Mercante, Barone, Enrico 2023).

Натомість, такі особистості активно використовують придушення емоцій, особливо негативних (страх, сум, сором), оскільки вони трактуються як вразливі та спонукають активувати модель прив'язаності для захисту. Результатом такого цілеспрямованого відключення емоцій є розвиток алекситимії. Незважаючи на те, що такий підхід відображає краще пристосування до стресових ситуацій, ніж при тривожному типі, даний спосіб регуляції залишається неефективним, оскільки негативно позначається на психічному здоров'ї (Morales-Sanhueza & Martín-Mora-Parra, 2024).

Самомотивація є суттєвим критерієм ЕІ, оскільки потребує задіяння емоцій для ефективного досягнення поставлених цілей, що являє собою форму

саморегуляції емоційних станів. Існують дослідження, що прослідковують зв'язок впливу типу прив'язаності на самомотивацію та, як результат, – ефективності в діяльності та цілеспрямованості.

Прив'язаність, на пряму та опосередковано, через академічну впевненість, впливає на академічну ефективність (Vosoogh, Tavakolizadeh, Pakdaman, 2022). За даними дослідження, надійний тип прив'язаності покращує успіхи у навчальній діяльності; також такі учні схильні брати складніші завдання та більше навантаження під час навчання, оскільки впевнені у власних здібностях. В результаті, це зміцнює їх впевненість, що в свою чергу, впливає на подальшу мотивацію. Окрім того, надійний емоційний зв'язок з батьками позначався на інтенсивності, якості та тривалості самої мотивації (Reshvanloo & Hejazi, 2010).

Унікаючий та тривожний типи, навпаки, демонструють негативну кореляцію з академічною впевненістю та ефективністю. Особи з ненадійним типом прив'язаності прагнуть уникати невдач через невпевність у власних можливостях, що позначається на їх самомотивації (Vosoogh, Tavakolizadeh, Pakdaman, 2022).

Дослідження Д. Блалока та колег (Blalock, Franzese, Machell, Strauman, 2015) свідчать про домінуючий промоційний фокус (promotion focus) у надійного типу. Він схильний бачити себе як ближчого до свого ідеального Я, що впливає на мотивацію досягнення цілей. Такі особи виявляють оптимістичне ставлення до труднощів, більшу орієнтацію на гнучкість досягнення цілей та просування по життю. У той час як тривожний тип переконаний у своїй сильній розбіжності з своїм ідеальним Я, що позначається на його проблемах із самомотивацією. Особи з унікаючим типом прив'язаності виявляють низьку емоційну залученість, що може позначатися на необхідності довготривалої мотивації.

Таким чином, прослідковується механізм опосередкованого зв'язку типу прив'язаності з емоційним інтелектом через саморегуляцію або стимуляцію різних емоційних станів. Примітно також те, що здатності до саморегуляції

відрізняються не лише за поділом на надійний та ненадійний типи, а й за стилем та способами регулювання залежно від виду ненадійної прив'язаності.

Існує обмежена кількість досліджень які присвячені встановленню впливу прив'язаності на здатність керувати емоціями інших, впливати на їх емоційний стан. Однак, посередницьку роль у здатності використовувати емоції при міжособистісній взаємодії, перш за все, становить можливість розуміти в якому емоційному стані перебувають інші (Вараксіна, 2023).

Дослідження П. Вртіка та колег демонструють, що ненадійні типи прихильності схильні до викривленого сприйняття соціальних ситуацій. Особи з високим рівнем уникаючої прихильності оцінювали соціально-позитивні сцени як менш приємні та навіть прагнули дистанціюватися від них. Високий рівень тривожного типу виявляв чутливість до соціально негативних ситуацій (наприклад, сварки, нахмурене обличчя), що супроводжувалось переживанням загрози та неконтрольованості при перебуваннях поруч з такими ситуаціями. Такі особливості сприйняття можуть ускладнювати здатність залишатися в міжособистісному контакті та впливати на можливість емоційної регуляції інших (Vrticka, Sander, Vuilleumier, 2012).

Також ненадійним типам прихильності бракує використання конструктивних стратегій міжособистісної взаємодії, наприклад, компромісу, у той час як надійний тип, частіше прагне до взаємних переговорів для вирішення конфліктів (Galvano & Castiglione, 2024).

Таким чином, можна прослідкувати взаємозв'язок різних типів прив'язаності із ЕІ у різних його площинах. Розуміння емоцій, своїх та чужих, саморегуляція, самомотивація, міжособистісна емоційна взаємодія – усі ці елементи змінюються та мають свої особливості залежно від типу прив'язаності. При цьому, надійний тип прив'язаності в усіх перерахованих вище категоріях емоційного прояву демонструє стабільний позитивний зв'язок, коли ненадійні типи стикаються з труднощами спричиненими особливостями форми ранньої батьківсько-дитячої взаємодії.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи було коротко розглянуто шлях виокремлення ЕІ в окрему категорію вивчення. Аналіз наукової літератури включав як закордонні, так і українські наукові підходи до розробки концепції ЕІ, що дало змогу розглянути різні погляди на структуру, функції та складові емоційного інтелекту.

Серед запропонованих моделей ЕІ найпоширенішими є наступні: модель здібностей П. Саловея, Дж. Майера та Д. Карузо; змішана модель Р. Бар-Она; змішана модель Д. Гоулмана; диспозиційна модель К. Петрайдса та А. Фернема; інформаційно-перероблювана модель Е. Носенко та Н. Ковриги. Незважаючи на велику кількість існуючих досліджень, в науковому просторі на сьогодні відсутній консенсус щодо трактування емоційного інтелекту.

Дискусійним залишається питання необхідності включення до структури емоційного інтелекту особистісних рис, компетенцій, тощо, що в свою чергу впливає на питання методу дослідження ЕІ.

При цьому, з аналізу літератури встановлено, що більшість дослідників погоджуються, що емоційний інтелект включає в себе здатність розуміти власні та чужі емоції, керувати своїми емоційними станами та використовувати емоції при міжособистісній взаємодії. Ми також приєднуємось до погляду Е. Носенко та Н. Ковриги на ЕІ, як на інтегральну характеристику особистості.

Таким чином, ми надаємо наступне визначення емоційному інтелекту. Емоційний інтелект – це інтегральна характеристика особистості, яка проявляється у навичках розуміти свої та чужі емоції, керувати власними емоційними станами, проявляти самомотивацію та використовувати емоційний підтекст при міжособистісному спілкуванні.

В наступному етапі розділу було розглянуто теорію прив'язаності розроблену Дж. Боулбі. Особливу увагу було надано експерименту М. Ейнсворт та колег, на основі якого виокремлено типи прив'язаності. Кожен з

типів характеризується своїми психологічними особливостями сформованості емоційної та поведінкової сфери, а також стилями соціальної взаємодії, що є результатом досвіду ранніх батьківсько-дитячих стосунків.

Важливо відмітити, що за дослідженнями К. Бартолом'ю та Л. Горовіца, а також К. Фрелей, Дж. Уоллера та К. Бреннана, прив'язаність продовжує відігравати значну роль й у дорослому віці.

З'ясовано, що ненадійний стиль прив'язаності є результатом неможливості встановити стійкий та надійний емоційний зв'язок з опікуном, що порушує розвиток особистості, зокрема, його емоційної сфери.

Аналіз досліджень на тему зв'язку ЕІ та прив'язаності говорить про існування взаємозалежності цих двох факторів. Визначено закономірності в поводженні з емоціями надійним та ненадійними типами прив'язаності.

Надійний тип – відкритий до емоційного досвіду, здатний добре диференціювати та використовувати емоції у діяльності та спілкуванні, також має добрі навички саморегуляції через присутність надійних фігур у ранньому досвіді. Уникаючий тип – дистанціюється від емоцій та емоційної взаємодії з іншими загалом, однак через стратегію придушення емоцій здатний регулювати негативні стани. Тривожний тип – схильний до гіперболізованого сприйняття емоційного досвіду, що позитивно впливає на здатність диференціювати зміни в інших, однак негативно позначається на здатностях до саморегуляції.

Однак, недостатній рівень вивченості даної теми, особливо в україномовному просторі, обумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження.

Отже, зважаючи на описані нами закономірності прояву складових емоційного інтелекту у надійного та ненадійних типів прив'язаності припускаємо, що типи прив'язаностей пов'язані з рівнем розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, ми передбачаємо, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту прямо пов'язаний з надійним типом прив'язаності.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА НАДІЙНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

#### 2.1. Організація та методи дослідження взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту та різних типів прив'язаності

Емпіричне дослідження взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту та різних типів прив'язаності проводилось в 2025 році та реалізовувалось за допомогою гугл форми (Goodle Forms) у форматі онлайн. Вибірка досліджуваних складала 50 респондентів віку ранньої дорослості за періодизацією Г. Крайг у віковому діапазоні від 20 до 40 років.

*Мета дослідження:* дослідити зв'язок емоційного інтелекту та різних типів прив'язаностей.

Для досягнення мети дослідження була створена *програма емпіричного дослідження*, яка складається з наступних етапів:

1. підбір та підготовка діагностичного інструментарію;
2. здійснення діагностування розвитку емоційного інтелекту та визначення типу прив'язаності шляхом застосування психодіагностичних методик;
3. проведення кількісного аналізу отриманих результатів, їх інтерпретація;
4. здійснення статистичного аналізу взаємозв'язку результатів за допомогою методу лінійної кореляції Пірсона;
5. порівняння груп за допомогою Т-критерію Стюдента;
6. розробка гістограм щодо отриманих даних;
7. формулювання висновків.

Під час дослідження застосовувались наступні *діагностичні методики*: «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартолом'ю та Л. Горовиця (адаптація Ю. Вторнікова та М. Казанжи); «Досвід близьких

стосунків» К. Бреннан (адаптація Ю. Вторнікова та М. Казанжи) – для діагностування типу прив’язаності особистості, «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл – для діагностування емоційного інтелекту, «Торонтська шкала алекситимії» Г. Тейлора та колег – для діагностування алекситимії.

Розглянемо їх детальніше.

*Методика «Самооцінка генералізованого типу прив’язаності»* К. Бартолом’ю покликана визначити тип прив’язаності на основі оцінки респондентом, який тип взаємодії у стосунках та відчуття себе в них його описує найкраще. Опитуваному пропонується за семибальною шкалою визначити наскільки йому притаманний кожен з 4 типів прив’язаності. Пропонуються наступні варіанти: тип А відповідає надійному, тип В – тривожному, тип С – уникаючому, тип D – боязливому. В основу даних типів покладено комбінування чотирьох параметрів – позитивна або негативна оцінка себе та позитивна або негативна оцінка інших. Таким чином, тип А – позитивно оцінює себе та інших, тип В – позитивна оцінка інших, але негативна власна, тип С – характеризується позитивним ставлення до себе та негативним до інших, тип D – негативне оцінювання як себе, так й інших.

*Методика «Досвід близьких стосунків»* К. Бреннан, цей інструмент має на меті встановлення типу прив’язаності шляхом вирахування двох шкал – міжособистісної тривоги та уникнення близькості. Адаптована до україномовної вибірки версія методики містить 28 тверджень, на які респонденту пропонується відреагувати як притаманні йому (+) або не притаманні (-). Відповідно, 12 з них стуються прояву міжособистісної тривожності та ще 12 - прояву уникнення близькості, інші 2 твердження є маскувальними та ще 2 - резервними для кожної шкали, однак, не враховуються при підрахунку за ключем. Низькі показники за шкалою уникання та тривожності скоріше говорять про надійну прив’язаність; низький рівень уникнення та високий рівень тривожності свідчить про тривожний тип прив’язаності; високий рівень уникнення та низький за тривожністю –

уникаючий тип прив'язаності; Високі показники по обом шкалам говорять про боязливий (амбівалентний) тип.

Методика *«Діагностика емоційного інтелекту»* Н. Холла призначена для діагностування рівня розвитку емоційного інтелекту за структурною моделлю ЕІ автора методики. Респонденту пропонується на основі 30 тверджень оцінити ступінь відображення у нього різних елементів емоційного інтелекту. Методика включає 5 шкал: «емоційна обізнаність», «управління своїми емоціями», «самотивація», «емпатія», «розпізнавання емоцій інших людей». Емоційна обізнаність – стосується міри усвідомлення та розуміння власних емоційних переживань, а також постійне розширення емоційного словника. Управління своїми емоціями – мається на увазі емоційна гнучкість, можливість довільно змінювати та керувати своїми емоціями, вміння стримувати імпульсивні та руйнівні афекти. Самомотивація – залучення та спрямування емоцій для управління своєю поведінкою з метою самореалізації власного потенціалу. Емпатія – здатність розуміти емоції інших людей та зацікавленість в їх емоційних процесах, вміння співпереживати їм та надавати підтримку. Управління емоціями інших – використання емоцій при міжособистісній взаємодії, тобто у вмінні переконувати інших, здобувати прихильне ставлення, знаходити компроміси.

Модифікована версія *«Торонтська шкала алекситимії»*, розроблена Г. Тейлором та колегами, широко використовується в дослідницькій та клінічній практиці з метою встановлення рівня прояву алекситимії. Методика являє собою опитувальник з 20 тверджень, респонденту пропонується визначити ступінь погодження з кожним твердження за 5 бальною шкалою Лайкерта. Опитувальник досліджує прояв трьох шкал: труднощі з ідентифікацією почуттів – вимірює складність диференціювання емоцій; труднощі з описом почуттів – оцінює неможливість вербального опису почуттів; зовнішньоорієнтоване мислення – визначає пріоритетність орієнтування на зовнішньому, замість внутрішньому. Загальний рівень прояву алекситимії визначається за сумою усіх трьох шкал.

Достовірність та об'єктивність результатів забезпечується методичним обґрунтуванням процедури емпіричного дослідження, використанням методів математико-статистичного аналізу та обробки даних.

Для визначення взаємозв'язку емоційного інтелекту та типів прив'язаності нами була здійснена статистична обробка результатів за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Даний метод використовується для виміру лінійної кореляції між двома змінними та може мати позитивну (пряму) або негативну (обернену) лінійну кореляцію. Таким чином, при позитивній кореляції більш високі значення одних показників будуть відповідати вищим значенням в іншій змінній, відповідно, чим нижчі ці показники в одній тим нижчі й значення в іншій. Негативна кореляція має зворотну дію – чим вище один показник, тим нижче буде інший. Класифікація сили кореляції варіюється наступним чином: сильна при  $|r| \geq 0,7$ ; значна при  $0,5 \leq |r| < 0,7$ ; помірна при  $0,3 \leq |r| < 0,5$ ; слабка при  $|r| < 0,2$ , при цьому  $r$  – величина коефіцієнта кореляції. Застосування методу Пірсона є релевантним за дотримання наступних умов: змінні що порівнюються повинні бути отримані в інтервальній шкалі або шкалі відносин; розподіл змінних повинен бути близький до нормального; число ознак що варіюють має бути однаковим для обох змінних; кореляція є статистично значущою коли обсяг респондентів зберігається у межах від 5 до 1000. Даний метод було обрано з причини відповідності вибірки умовам його застосування, а також кращій надійності отриманих результатів для невеликої вибірки.

Формула для підрахунку коефіцієнта кореляції наступна:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2)(n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}}$$

З метою уточнення наявності статистично значущих відмінностей між респондентами з надійним і ненадійним типами прив'язаності за рівнем розвитку емоційного інтелекту було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Цей метод математичної статистики дозволяє визначити

чи є різниця між середніми значеннями певної змінної в двох незалежних групах закономірною, а не випадковою. В основу покладено зіставлення різниці між середніми значеннями груп з урахуванням варіативності даних усередині кожної з них. Застосування t-критерію в межах нашого дослідження було зумовлено тим, що змінні, за якими здійснювалося порівняння, можна розділити дихотомічно (надійна та ненадійна), а розподіл значень у вибірці близький до нормального. Застосування критерію t-Ст'юдента вважається правомірним за умов проходження перевірки на гомогенність дисперсій обома групами за допомогою критерію Левене, що дозволяє встановити, чи можна вважати дисперсії рівними. Результати t-критерію інтерпретуються на основі отриманого t-значення, яке відображає величину різниці між середніми значеннями, кількості ступенів свободи що залежить від обсягу вибірки, а також p-рівня значущості, який показує, наскільки ймовірно, що така різниця могла виникнути випадково. Якщо значення  $p < 0,05$ , це дає підстави вважати, що відмінність між групами є статистично значущою.

Формула для підрахунку t-критерію для незалежних вибірок, що наближені за розміром наступна:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

Обробка даних проводилася із застосуванням комп'ютерного пакету статистичних програм Statistical Package for Social Science (SPSS 20).

Основною базою проведення дослідження був Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. Досліджувану вибірку склали магістранти очної та заочної форми навчання, а також особи, що належать до вікової групи ранньої дорослості за періодизацією Г. Крайг. Загальна кількість опитуваних склала 50 осіб, серед яких 29 жіночої та 21 чоловічої статі. Розподіл за віком представлено на рисунку 2.1.

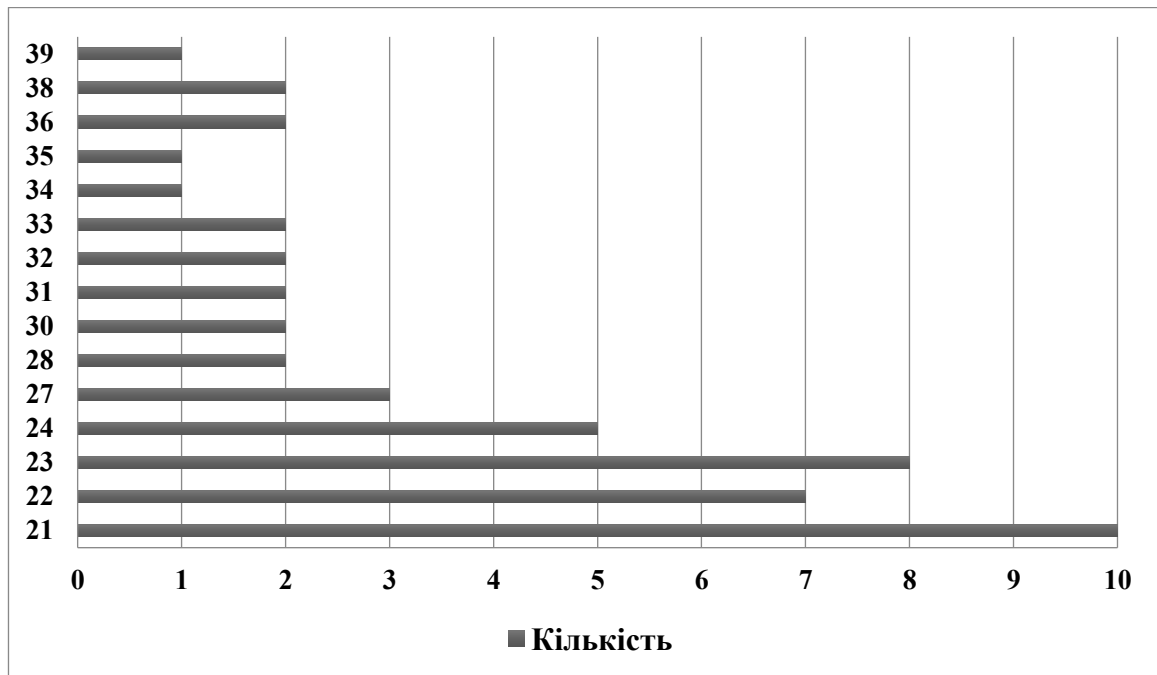


Рис. 2.1 Розподіл учасників дослідження за віком

Учасники дослідження репрезентують різноманітні групи населення, серед яких представлені як студенти вищих навчальних закладів, спеціалісти технічних, гуманітарних та соціальних професійних напрямів, а також особи які не мають вищої освіти. Усі респонденти належать до дорослої вікової категорії. Дану групу було обрано, оскільки її представники мають більш сформований емоційний інтелект, на відміну від юнацького або підліткового віку, у якого він ще перебуває на стадії розвитку та формування. Окрім цього, така група з більшою вірогідністю матиме ширший досвід або уявлення про власну поведінку та самопочуття у близьких стосунках, що має суттєве значення при дослідженні прив'язаності.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження прояву емоційного інтелекту в осіб з різними типами прив'язаності

Кореляційний аналіз не виявив суттєвих розбіжностей між інтегративним рівнем емоційного інтелекту притаманний надійному типу прив'язаності та інтегративним рівнем емоційного інтелекту у ненадійних типів прив'язаності.

Однак, було встановлено взаємозв'язки між субкомпонентами прояву емоційного інтелекту та різних типів прив'язаності.

Результати методики «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан для діагностування прив'язаності демонструють, що домінуючим стилем при'язаності серед вибірки ( $n = 50$ ) є надійний тип ( $n = 23$ ), далі - тривожний ( $n = 16$ ), уникаючий ( $n = 8$ ) та амбівалентний ( $n = 3$ ). Діаграма результатів представлена на рис. 2.2.

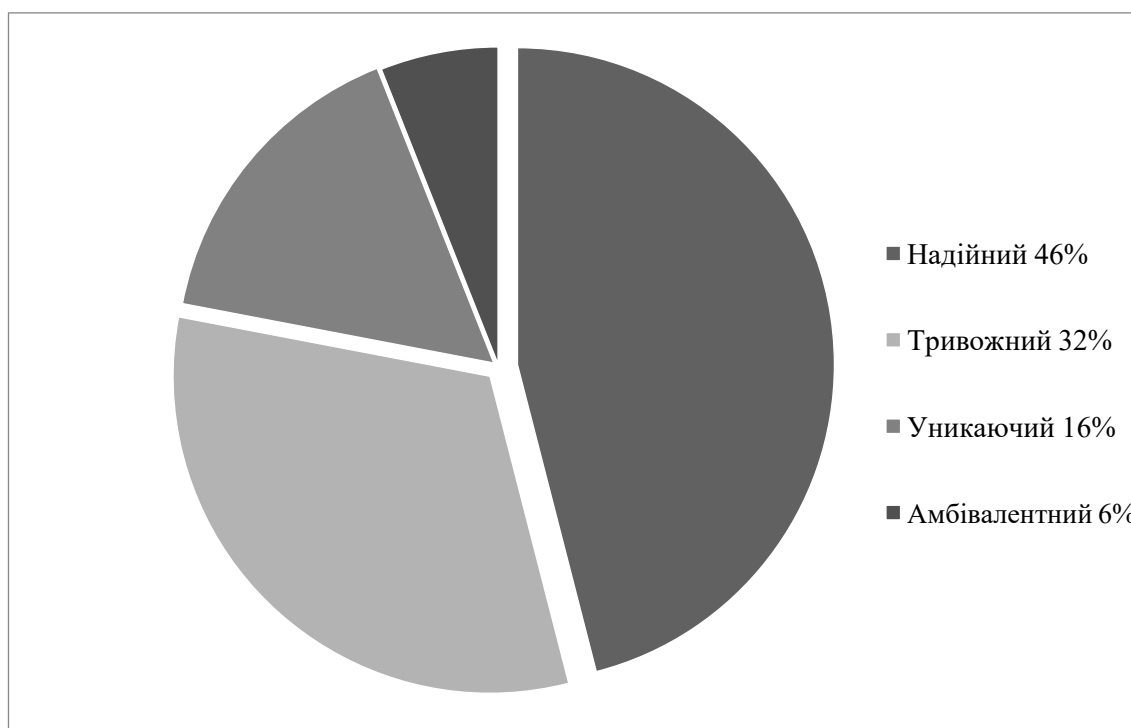


Рис. 2.2 Кругова діаграма розподілу стилів прив'язаності за результатами методики «Досвід близьких стосунків»

Діагностування вибірки з використанням методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартолом'ю зображує відмінний розподіл респондентів за типом прив'язаності. Зокрема, надійний стиль (стиль А) притаманний для 38% ( $n = 19$ ), тривожний (стиль В) – 14% ( $n = 7$ ), уникаючий (стиль С) – 28% ( $n = 14$ ), амбівалентний (стиль D) – 18% ( $n = 9$ ). Результати зображені на рис. 2.2.

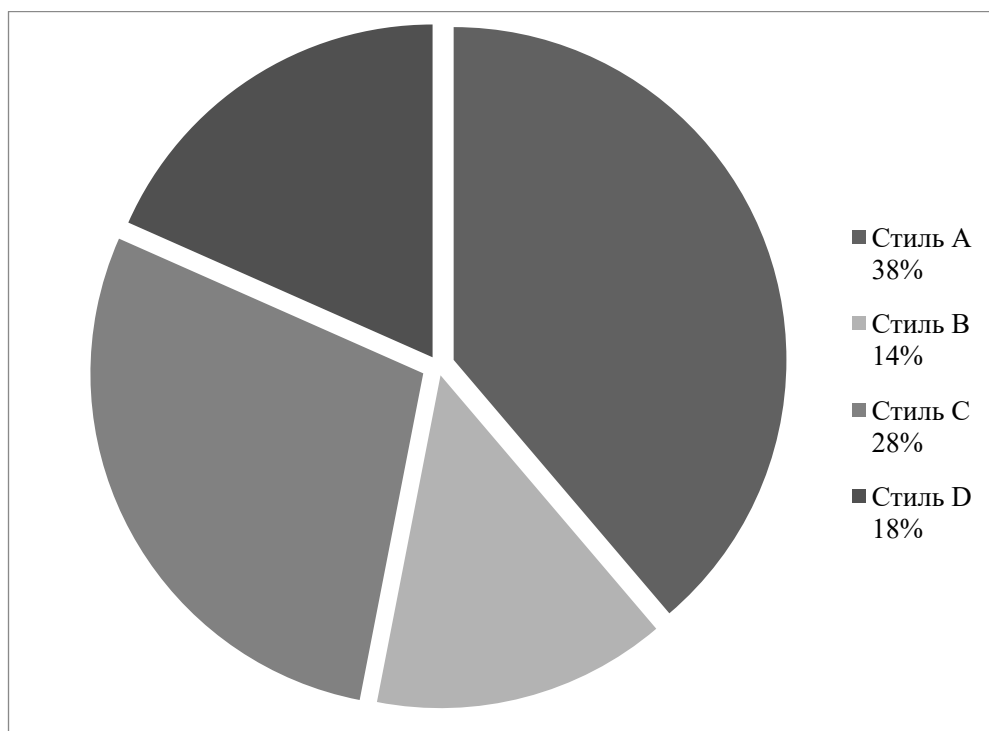


Рис. 2.3 Кругова діаграма розподілу стилів прив'язаності за результатами методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

Відмінність результатів другої методики відносно першої полягає в більшій кількості унікаючого та дезорганізованого типу прив'язаності, з відповідним зменшенням надійного та тривожного. Така розбіжність частково може бути пояснена ефектом соціальної бажаності або «ефектом фасаду», тобто респонденти обирають відповіді, що наближені до очікуваних стандартів в суспільстві. Подібна відмінність в отриманих результатах зустрічається в дослідженні Ю. Юсоф (Yusof & Carpenter 2013), де використовувались обидві методики для дослідження прив'язаності. Опитувані уникали обрання тривожного (залежного) типу, вірогідно, вважаючи його менш соціально привабливим ніж безпечний чи унікаючий (незалежний), однак, результати методики «Досвід близьких стосунків» демонстрували достатньо високий прояв тривоги для категоризації їх як тривожного або дезорганізованого типу.

Окрім цього, порівняльний аналіз методик «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» та «Досвід близьких стосунків» у дослідженні Н. Вонгпакаран (Wongpakaran, DeMaranville, & Wongpakaran, 2021) виявив систематичні відмінності. «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан є більш категоричною та чіткою в контексті віднесення респондента до певного типу, коли «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартолом'ю допускає притаманність змішаності типу. Наприклад, людина може вказати відповідь «Згоден» по відношенню до стилю А та стилю С, що говорить про наявність в неї проявів як першого, так і другого стилю поведінки у близьких стосунках. У такому випадку віднесення респондента до певного домінуючого типу визначається за допомогою уточнюючого питання: «Який із наведених стилів описує Вас найкраще або найбільше відповідає Вам?». Іншою відмінністю слід вважати те, що методика К. Бреннана базується на суб'єктивній самоідентифікації себе з певним типом, а методика К. Бартолом'ю досліджує безпосередні прояви прив'язаності у стосунках. Таким чином, «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» може надавати дещо спрощені, однак гнучкіші, результати, в той час як «Досвід близьких стосунків» надає більш однозначні показники.

Серед отриманих результатів за методикою «Досвід близьких стосунків» цікавим є також розподіл типів прив'язаності за статтю (рис. 2.3). Так, наприклад, з результатів видно, що жінки частіше мають прояви тривожної прив'язаності ( $n=10$ ) у порівнянні з чоловіками ( $n=6$ ), однак, чоловіки більшою мірою схильні до унікаючої прив'язаності ( $n=5$ ), ніж жінки ( $n=3$ ). Дані підтверджується аналогічними дослідженнями на тему зв'язку гендера та прив'язаності (Weber, Eggenberger, Stosch, & Walther, 2022). Причини таких проявів пояснюються соціально-культурними очікуваннями та стилем виховання. У традиційному суспільстві емоційна експресія жінок, як правило, сприймається з більшою прийнятністю, ніж у чоловіків. Водночас, домінуючі гендерні стереотипи закріплюють образ чоловіка як незалежного та

емоційно стриманого, що контрастує із більш емоційно включеною роллю, приписуваною жінці.

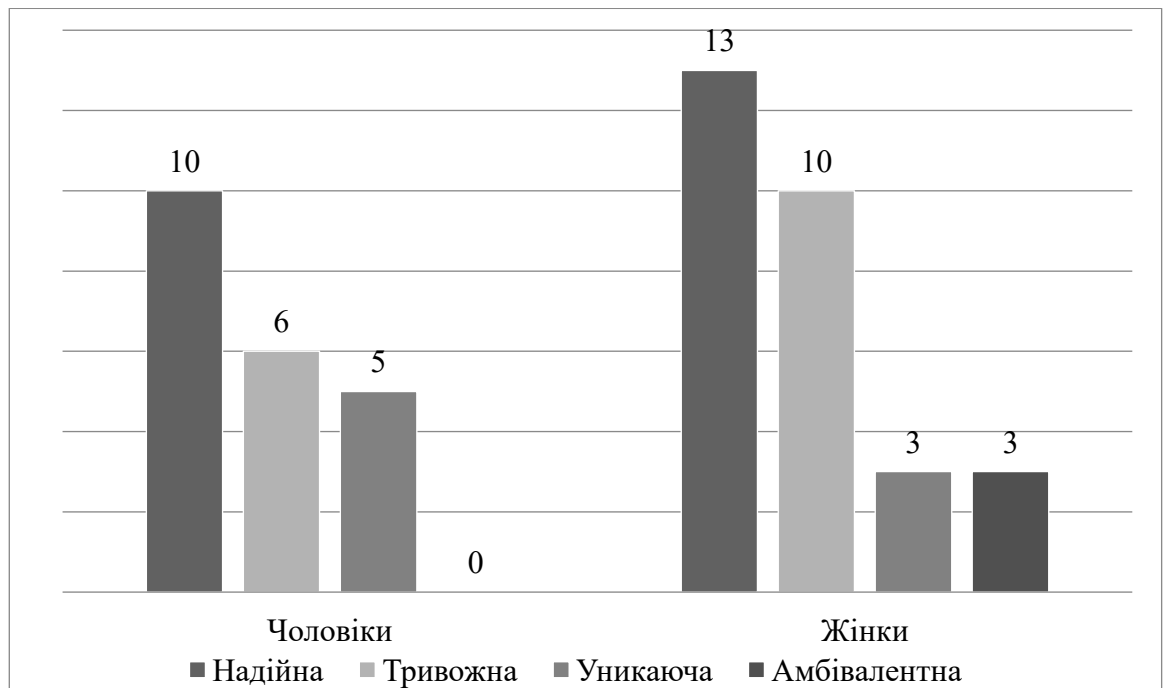


Рис. 2.4 Розподіл типів прив'язаності за статтю

За результатами методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла стало відомо, що більшість учасників опитування - 54%, мають низький рівень ЕІ, середній рівень ЕІ характерний для 46% учасників, на жаль, високий рівень ЕІ не проявився серед опитуваних. Для респондентів з низьким рівнем емоційного інтелекту характерними є труднощі у взаємодії з емоційним навантаженням, як власним так і чужим, складність в розумінні емоцій загалом, та їх конструктивного або гнучкого використання. Особи з середнім рівнем схильні до адаптивного використання власних емоцій, вони достатньо добре вміють розпізнавати власні почуття та емпатично ставляться до інших, однак це може вимагати від них додаткових зусиль. Домінування низько рівня емоційного інтелекту серед вибірки пояснюється наявністю половини респондентів відносно молодого віку 21 – 25 років ( $n = 25$ ), при якому емоційний інтелект може знаходитись ще на стадії формування, що виражається у низьких показниках за його складовими. Розглянемо

детальніше результати парціальних рівнів EI, що представлені у загальній гістограмі на рисунку 2.3.

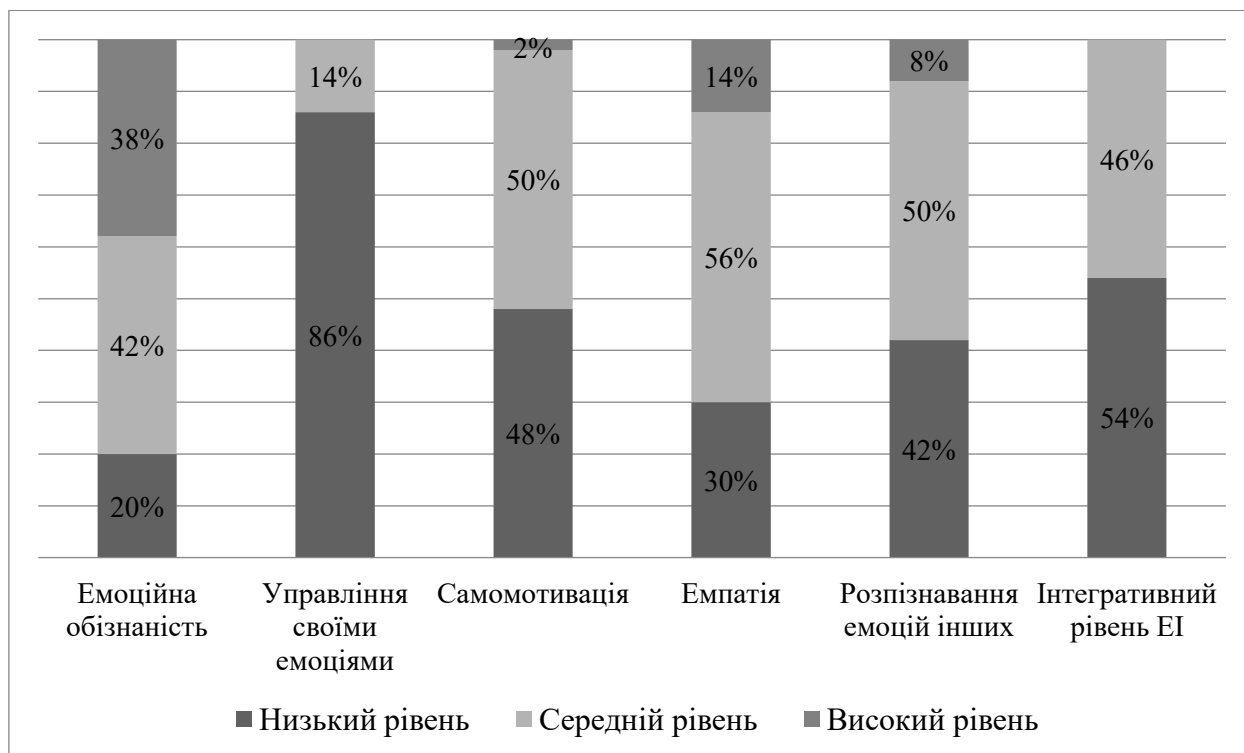


Рис. 2.4 Відсотковий розподіл рівня вираженості компонентів EI

За субшкалою «емоційна обізнаність» більшість досліджуваних мають середній рівень – 42% ( $n = 21$ ), високий рівень характерний для 38% ( $n = 19$ ) та для 20% ( $n = 10$ ) – низький рівень. Особи з високим рівнем даної компоненти добре усвідомлюють та розуміють власні емоції, обізнані про свої сильні та слабкі сторони емоційної сфери, а також постійно розширюють вербальні форми їх вираження. На середньому рівні присутнє достатньо добре розуміння власних переживань, схильність до обмірковування емоційного досвіду та усвідомлення їх причин. Для опитуваних в яких виявився низький рівень емоційної обізнаності, можуть бути труднощі з ідентифікацією та диференціацією емоцій, що в свою чергу впливає на розуміння причин їх появи.

У компоненті «Управління своїми емоціями» переважна більшість, – 86 % ( $n = 43$ ), має низький рівень сформованості, 14 % ( $n = 7$ ) – середній, високий рівень прояву не було зафіксовано. До управління своїми емоціями

відноситься емоційна винахідливість, адаптивність у поєднанні з емоційним самоконтролем та можливістю переключитися з негативних переживань. Таким чином, респонденти з низьким рівнем можуть застрягати на певних переживаннях при стресових ситуаціях, а також відчувати брак контролю над своїми емоційними переживаннями.

Високі показники низької здатності до управління своїми емоціями можуть бути пояснені збільшеною кількістю життєвих викликів, спричинених перебуванням у воєнному стані. Інтенсивність стресових чинників, що впливають на особистість, є вищою відносно мирного часу, отже, потребують більшу кількість та якість залучених зусиль для емоційної регуляції. Таким чином, респонденти можуть оцінювати дещо нижче власну здатність проявляти емоційну адаптивність та самоконтроль, оскільки стикаються з більшою кількістю та силою стресорів. Аналогічні результати, отримані за методикою Н. Холла, також зафіксовані в інших сучасних дослідженнях (Тесленко & Тесленко, 2024; Пташенчук & Балашов, 2024), що свідчить про наявність загальної негативної тенденції щодо зниженого рівня здатності до емоційного саморегулювання.

Для показнику «Самомотивації» половині опитуваних, – 50% ( $n = 25$ ), притаманний середній рівень, при цьому 48 % ( $n = 24$ ) – низький, і лише 2 % ( $n = 1$ ) – високий. Особи з високим рівнем самомотивації здатні брати на себе виправданий ризик при досягненні цілей у діяльності, орієнтуючись на власні можливості добре керувати емоціями та спрямовувати їх, за необхідності, відповідно поставлених цілей. Середній рівень вираженості характеризується вмотивованістю та прагненням до самореалізації, загальною здатністю управляти емоціями для діяльності, однак, за умов тривалої фрустрації може відчувати труднощі з самообілізацією. При низькому рівні емоційні переживання, скоріше, перешкоджають процесу досягнення цілей та реалізації потенціалу, ніж йому сприяють, що вимагає долучення суттєвих зусиль для їх опанування.

По субшкалі «Емпатія» більшість учасників, – 56 % ( $n = 28$ ), продемонстрували середній рівень, 30 % ( $n = 15$ ) – низький та 14 % ( $n = 7$ ) – високий. Високорозвинена емпатія дозволяє досить тонко відчувати емоційний стан інших, розуміти його та надавати відповідну підтримку. Такі особи вміють слухати, уважні до невербальних та вербальних проявів, а також демонструють загальну повагу до стану інших. При середньому рівні особи достатньо добре вловлюють загальний стан іншого, вміють співпереживати та виявляють зацікавленість до емоцій оточуючих. Низький рівень емпатії, як правило, ускладнює процес розуміння та комунікації з людьми, що проявляється у нетерпимості до обтяжуючих емоційних станів інших та труднощами при наданні необхідної підтримки.

Щодо «Розпізнавання емоцій інших», у 50 % ( $n = 25$ ) респондентів виявлено середній рівень даного показнику, для 42 % ( $n = 21$ ) характерний низький і для 8 % ( $n = 4$ ) – високий. При високому рівні даної шкали, опитуваний вміє добре впливати на емоційний стан інших людей, переконувати та завойовувати їх прихильність, а також знаходити компромісне вирішення конфліктів. Середній рівень демонструє відносно нижчу здібність до емоційного переконання та надихання інших, однак, за сприятливих умов, здатен добре впливати на стан оточуючих. За низького рівня розпізнавання емоцій інших особа відчуває складнощі у переконливому донесенні інформації та губиться при ситуаціях, що потребують звернення до емоційності інших.

Отже, за результатами методики видно, що опитувана вибірка демонструє найвищі показники за шкалою «емоційна обізнаність», тобто найкраще вміє визначати та ідентифікувати власні емоції, однак, має значні труднощі у сфері керування та адаптування емоційних афектів, що видно за шкалою «управління своїми афектами». Також, більшості притаманні середні показники за шкалами «самотивація», «емпатія» та «розпізнавання емоцій в інших». Загалом, серед опитуваних домінує низький інтегративний рівень емоційного інтелекту.

Використовуючи Торонтську шкалу алекситимії (TAS-20) вдалося диференціювати вибірку за алекситимічними проявами. За результатами, більшість, – 76% респондентів, знаходяться у діапазоні відсутності алекситимії, тобто не відчувають особливих труднощів при вербалізації та диференціації власних емоційних станів. Натомість, 6% демонструють ознаки високого рівня прояву алекситимії, що говорить про складність називати та усвідомлювати пережиті враження. Інші 18% опитуваних мають межові значення, що свідчить про наявність певних труднощів в описі та визначенні емоцій, а також надмірному орієнтуванні на зовнішні фактори замість внутрішніх переживань, однак, недостатньо виражені для повноцінної алекситимії (рис. 2.4).

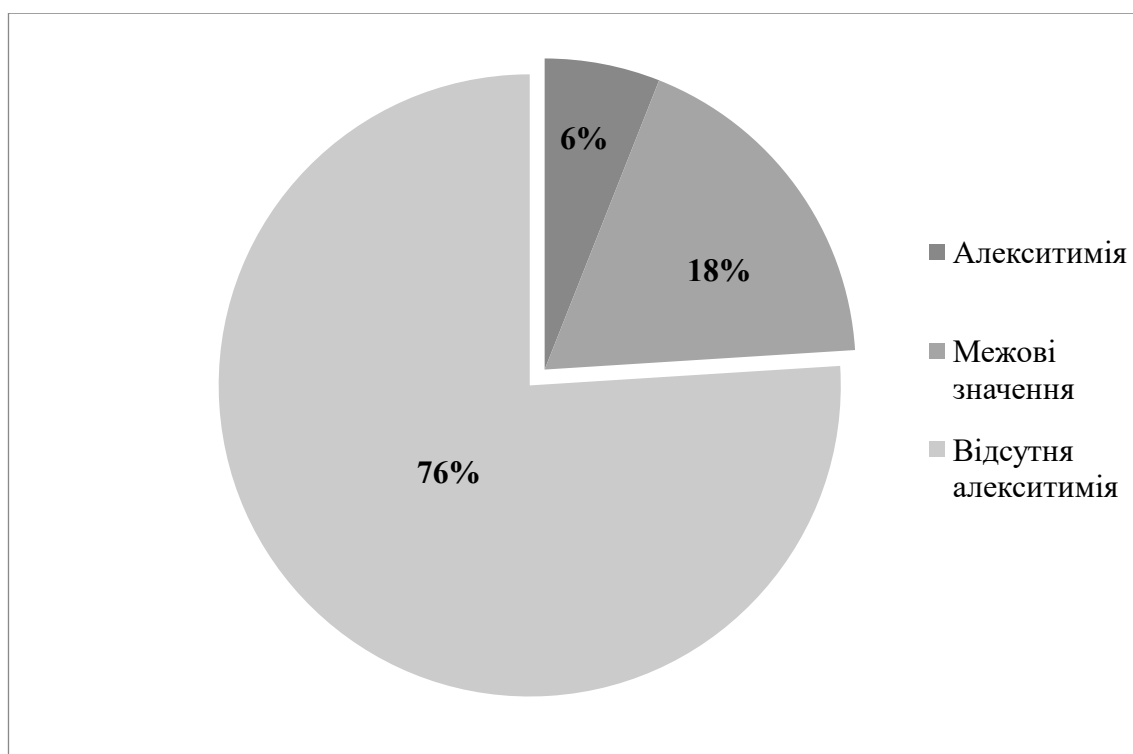


Рис. 2.5 Відсотковий розподіл респондентів за наявністю чи відсутністю алекситимії

Торонтська шкала алекситимії не має чіткого визначення рівнів прояву за її субшкалами. Однак, використовуючи результати отримані зі статті В. Василюк та колег (В. Василюк та ін., 2023) з крос-культурної адаптації шкали алекситимії, можемо визначити середні показники, що притаманні умовно

здоровим особам та хворим на анкілозивний спондиліт, який є предиктором розвитку алекситимії (Karabıçak, Doğruöz, İçağasıoğlu, 2021).

Середні значення та стандартне відхилення за субшкалами, отримані в результаті опитування досліджуваної вибірки, представлені в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Оцінка респондентів за субшкалами торонтської шкали алекситимії**

|                                    | Середнє значення | Стандартне відхилення |
|------------------------------------|------------------|-----------------------|
| Труднощі з ідентифікацією почуттів | 16,78            | 5,946                 |
| Труднощі з описом почуттів         | 11,58            | 3,659                 |
| Зовнішньоорієнтоване мислення      | 15,72            | 11,845                |

В таблиці 2.2 для порівняння представлені значення зі статті крос-культурної адаптації торонтської шкали алекситимії.

*Таблиця 2.2*

**Результати вибірки зі статті крос-культурної адаптації методики**

|                                                 | Схильні до алекситимії |            | Контрольна група |            |
|-------------------------------------------------|------------------------|------------|------------------|------------|
|                                                 | Середнє значення       | Відхилення | Середнє значення | Відхилення |
| Труднощі з ідентифікацією почуттів <sup>3</sup> | 17,97                  | 5,08       | 11,83            | 4,43       |
| Труднощі з описом почуттів                      | 11,95                  | 3,15       | 9,34             | 3,43       |
| Зовнішньоорієнтоване мислення                   | 19,66                  | 5,12       | 18,71            | 4,23       |

Отже, з даних наведених вище можна помітити, що досліджувана вибірка має схожі показники з особами схильними до алекситимії за субшкалою «труднощі з ідентифікацією почуттів», що відповідає за складність диференціації почуттів від тілесних відчуттів. Подібність результатів простежується також за показником «труднощі з описом почуттів», який стосується можливості вербалізації своїх емоційних переживань та досвіду. При цьому, респонденти демонструють значно нижчі показники відносно

умовно здорової контрольної групи за субшкалою «зовнішньоорієнтоване мислення», яка оцінює ступінь спрямованості індивіда до зосередження на зовнішньому, а не внутрішньому емоційному досвіді (табл. 2.1, 2.2). Таким чином, опитувана група може мати складнощі з визначенням емоцій, їх вербалізацією, однак має високу схильність до рефлексії, що суттєво її відрізняє від людей з алекситимією.

Математичний аналіз методики «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан, «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартолом'ю та «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл (табл. 2.3) продемонстрував цікаві закономірності, що частково збігаються з нашою гіпотезою.

Таблиця 2.3

**Вивчення зв'язку між емоційним інтелектом та типом прив'язаності**

|                                  | Т       | У       | Ео     | Усе      | См      | Е       | Рei     | ІрЕІ    |
|----------------------------------|---------|---------|--------|----------|---------|---------|---------|---------|
| Тривожність (Т)                  | 1       | 0,039   | 0,107  | -0,397** | -0,234  | 0,246   | 0,218   | -0,041  |
| Уникнення (У)                    |         | 1       | -0,148 | -0,004   | 0,107   | -0,120  | -0,080  | -0,078  |
| Емоційна обізнаність (Ео)        |         |         | 1      | -0,114   | 0,230   | 0,385** | 0,415** | ,605**  |
| Управління своїми емоціями (Усе) |         |         |        | 1        | 0,487** | -,310*  | -0,107  | 0,374** |
| Самотивація (См)                 |         |         |        |          | 1       | -0,045  | 0,276   | 0,675** |
| Емпатія (Е)                      |         |         |        |          |         | 1       | 0,667** | 0,550** |
| Розпізнавання емоцій інших (Рei) |         |         |        |          |         |         | 1       | 0,750** |
| Інтегративний рівень ЕІ (ІрЕІ)   |         |         |        |          |         |         |         | 1       |
| Стиль А                          | -0,026  | -0,261  | 0,217  | 0,211    | 0,260   | 0,049   | -0,028  | 0,240   |
| Стиль В                          | 0,647** | -0,104  | 0,085  | -0,296*  | -0,174  | 0,155   | 0,081   | -0,067  |
| Стиль С                          | -0,158  | 0,467** | 0,178  | 0,021    | 0,182   | -0,240  | -0,025  | 0,033   |
| Стиль D                          | 0,154   | 0,153   | -0,232 | -0,117   | 0,047   | -0,191  | -0,201  | -0,233  |

\* - кореляція значуща на рівні  $p < 0,05$

\*\* - кореляція значуща на рівні  $p < 0,01$

Результат кореляційного аналізу методом Пірсона засвідчив наявність оберненої статистично значущої кореляції помірної сили між показниками «тривожність» та «управління своїми емоціями» ( $r=-0,39$ ;  $p<0,01$ ). Даний зв'язок проявився також при аналізі тривожного стилю прив'язаності (Стиль В) за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартолом'ю та ЕІ. Присутня обернена статистично значуща кореляція слабкої сили між показниками «стиль В» та «управління своїми емоціями» ( $r=-0,29$ ;  $p<0,05$ ). Це означає що, чим більше особі властиві прояви тривожного стилю прив'язаності у близьких стосунках, тим гірше вона здатна контролювати власні афективні реакції та емоційно адаптуватися до ситуації. В наслідок емоційної гіперактивності та низької толерантності до невизначеності при близьких стосунках особи з тривожною прив'язаністю можуть швидше піддаватися афективним станам, таким як страх чи паніка. Також відсутність інтерналізованої надійної фігури опікуна може ускладнювати процес самозаспокоєння дорослих осіб. Тобто, такі респонденти характеризуються відсутністю базової безпеки та відповідно складністю відновлення до стану внутрішньої рівноваги.

Орім цього, кореляційний аналіз (табл. 2.4) демонструє наявність помірної статистично значущої прямої кореляції між показниками «тривожність» та «труднощі з ідентифікацією почуттів» ( $r=0,43$ ;  $p<0,01$ ).

*Таблиця 2.4*

**Вивчення зв'язку між типом прив'язаності та проявами алекситимії**

|                                          | Т | У     | Тіп     | Топ     | Зм     | Ра      |
|------------------------------------------|---|-------|---------|---------|--------|---------|
| Тривожність                              | 1 | 0,039 | 0,436** | -0,025  | -0,063 | 0,234   |
| Уникнення                                |   | 1     | 0,189   | 0,435** | 0,110  | 0,333*  |
| Труднощі з ідентифікацією почуттів (Тіп) |   |       | 1       | 0,385** | -0,020 | 0,762** |
| Труднощі з описом почуттів (Топ)         |   |       |         | 1       | 0,292* | 0,751** |

Продовження таблиці 2.4

|                                    | Т       | У       | Тп      | Топ     | Зм     | Ра      |
|------------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|
| Зовнішньоорієнтоване мислення (Зм) |         |         |         |         | 1      | 0,540** |
| Рівень алекситимії (Ра)            |         |         |         |         |        | 1       |
| Стиль А                            | -0,026  | -0,261  | -0,232  | -0,152  | 0,152  | -0,136  |
| Стиль В                            | 0,647** | -0,104  | 0,375** | 0,251   | 0,182  | 0,410** |
| Стиль С                            | -0,158  | 0,467** | -0,217  | 0,413** | 0,068  | 0,053   |
| Стиль D                            | 0,154   | 0,153   | 0,141   | 0,221   | -0,089 | 0,133   |

\* - кореляція значуща на рівні  $p < 0,05$

\*\* - кореляція значуща на рівні  $p < 0,01$

Аналогічний зв'язок проявився відносно самооцінки респондентами свого типу прив'язаності, а саме: «стиль В» та «труднощі з ідентифікацією почуттів» ( $r=0,37$ ;  $p<0,01$ ). Тобто, опитувані з високими показниками тривожної прив'язаності гірше диференціюють почуття та схильні їх плутати з фізичними відчуттями. Такий прояв пояснюється загальним емоційним навантаженням, що спричинене відсутністю надійності у близьких стосунках, в наслідок чого особі важче розрізнити відмінності в емоційному напруженні. Також, непослідовність емоційного відгуку опікуна може ускладнювати засвоєння дитиною навичок з рефлексії, що проявляється у дорослому віці як складність ідентифікації почуттів.

Аналіз унікаючого типу прив'язаності засвідчив наявність прямої кореляції помірної сили по шкалам «уникнення» та «труднощі з описом почуттів» ( $r=0,43$ ;  $p<0,01$ ), а також між «стиль С» та «труднощі з описом почуттів» ( $r=0,41$ ;  $p<0,01$ ). Отже, для вищого прояву уникнення прив'язаності характерні труднощі з вербалізацією свого емоційного досвіду. Така закономірність може проявлятися у наслідок дистанціювання особами з унікаючим типом від близького емоційного контакту, що в свою чергу робить непотрібним навички з опису почуттів. Унікаючий тип прив'язаності, частіше формується у сім'ях, де опікуни приділяли більше уваги зовнішньо-

матеріальним успіхам та прагматичному мисленню, при цьому ігноруючи або знецінюючи емоційні прояви. В наслідок такого досвіду зростання у дітей не розвивається функція опису власних переживань та станів.

Таким чином, абсолютно закономірним є прояв прямого кореляційного зв'язку помірної сили між «уникненням» та «рівнем алекситимії» ( $r=0,33$ ;  $p<0,05$ ). Оскільки основна характеристика алекситимії – це складність вербалізації емоцій, не дивно, що в осіб з унікаючою прив'язаністю, в яких присутні труднощі з описом почуттів, проявилися також вищі показники з алекситимії. Однак, відмінні результати демонструє кореляційний аналіз з опитувальником самооцінки типу прив'язаності. Присутня пряма значуща кореляції між «рівнем алекситимії» та тривожним типом прив'язаності – «стиль В» ( $r=0,410$ ;  $p<0,01$ ). Це може бути пояснено тим, що ненадійна прив'язаність загалом має тенденцію до алекситимії, незалежно від її типу. Відсутність можливості знайти стабільну емоційну опору у вигляді надійних фігур для поступового самодослідження та формування навичок що стосуються емоційної сфери – позначається на розвитку особистості у схильності до алекситимічних проявів.

Для дослідження статистично значущих відмінностей між надійним та ненадійним типом прив'язаності було використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Аналіз відмінностей за показниками «Торонтська шкала алекситимії» з використанням результатів групи по методиці «Досвід близьких стосунків» представлено на таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Вивчення статистичних відмінностей між надійним та ненадійними типами за проявами алекситимії**

|                                    | Надійна прив'язаність | Ненадійна прив'язаність | t     | p     |
|------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------|-------|
| Труднощі з ідентифікацією почуттів | 14,00±9,35            | 19,15±8,53              | -3,35 | 0,002 |
| Труднощі з описом почуттів         | 10,74±5,36            | 12,30±5,44              | -1,52 | 0,135 |

Продовження таблиці 2.5

|                                  | Надійна<br>прив'язаність | Ненадійна<br>прив'язаність | t     | p     |
|----------------------------------|--------------------------|----------------------------|-------|-------|
| Зовнішньоорієнтоване<br>мислення | 15,43±3,69               | 15,96±3,53                 | -0,43 | 0,663 |
| Рівень алекситимії               | 40,17±4,36               | 47,41±4,12                 | -2,85 | 0,006 |

За результатами аналізу (табл. 2.5), виявлено статистично значущу різницю між надійним та ненадійним типом прив'язаності в показнику «труднощі з ідентифікацією почуттів» ( $t=-2,85$ ;  $p < 0,05$ ). Таким чином, надійний тип прив'язаності проявляє кращі здібності до диференціації почуттів від відчуттів, та розпізнавання власних емоційних станів по відношенню до ненадійних типів прив'язаності.

Відповідно до цього, в результаті аналізу проявилась статистично значуща різниця за «рівнем алекситимії» між надійним та ненадійними типами ( $t=-2,85$ ;  $p < 0,05$ ). Як зазначалось раніше, присутність надійної прив'язаності на ранніх етапах зростання створює сприятливі умови для формування навичок з рефлексії, що позитивно впливає на майбутню здатність до ідентифікації інтраперсональних процесів, зокрема, емоційних.

Аналіз статистичних відмінностей для методики «Діагностика емоційного інтелекту» між надійним та ненадійним типами не продемонстрував наявності значущих відмінностей у прояві емоційного інтелекту (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Вивчення статистичних відмінностей в емоційному інтелекті між  
надійним та ненадійним типом**

|                            | Надійна<br>прив'язаність | Ненадійна<br>прив'язаність | t      | p     |
|----------------------------|--------------------------|----------------------------|--------|-------|
| Емоційна обізнаність       | 11,26±4,48               | 11,52±4,3                  | -0,207 | 0,837 |
| Управління своїми емоціями | 2,91±5,98                | 0,56±5,2                   | 1,49   | 0,143 |
| Смомотивація               | 7,26±3,38                | 6,22±5,96                  | 0,77   | 0,445 |

Продовження таблиці 2.6

|                            | Надійна<br>прив'язаність | Ненадійна<br>прив'язаність | t      | p     |
|----------------------------|--------------------------|----------------------------|--------|-------|
| Емпатія                    | 8,83±3,6                 | 9,15±5,87                  | -0,23  | 0,814 |
| Розпізнавання емоцій інших | 7,43±4,71                | 7,89±5,56                  | -0,308 | 0,759 |
| Інтегративний рівень EI    | 37,70±10,5               | 35,33±17,53                | 0,58   | 0,575 |

З таблиці вище помітно, що надійний тип в середньому демонструє вищий показник за інтегративним рівнем емоційного інтелекту, однак, така відмінність не має статистичної значущості (табл. 2.6).

Отже, основні розбіжності в надійного та ненадійного типу проявляються у здатності диференціювати власні почуття, що виявляється у відносно меншому рівні алекситимії в першого. Однак, порівняння груп за типами прив'язаності не надає стійких показників, які б підтверджували нашу гіпотезу. Таким чином, отримані результати відхиляють нашу початкову гіпотезу, що типи прив'язаностей пов'язані з рівнем розвитку емоційного інтелекту, зокрема, надійний позитивно пов'язаний з EI.

### 2.3. Рекомендації щодо покращення надійності прив'язаності

На початку розробки теорії прив'язаності вчені-дослідники збігались у думці, щодо статичності сформованого типу прив'язаності впродовж життя людини. Однак, сучасні дослідження з даної теми вказують на можливість зміни ненадійної прив'язаності на більш надійну в наслідок різних факторів, починаючи від позитивних життєвих подій до цілеспрямованого терапевтичного впливу.

Першим кроком до зміни типу прив'язаності є усвідомленість його наявного впливу на стосунки з оточуючими. Покращення навичок з рефлексії дозволяє помічати власні деструктивні емоційні та поведінкові паттерни. Для тривожного стилю це характерна гіперактивація безпідставної тривоги та

румінацій стосовно партнера та його ставлення. Негативні патерни уникаючого стилю стосуються деактивуючих стратегій у відповідь на емоційність – відсторонення, дистанціювання від близькості, пригнічення власних емоцій. Прикладом ефективного способу формування спостерігаючої позиції може бути ведення щоденника емоцій для відстежування ситуативних емоційних змін. Таким чином, розширення усвідомленості щодо активації певної реакції у відповідь на подразник створює простір для формування нової.

Після розвитку спостережуваного Его наступним завданням виступає покращення навичок з емоційної регуляції. Для типів ненадійної прив'язаності добре підходять стратегії з когнітивної переоцінки, тестування та заміна негативних автоматичних думок на реалістичні. Як правило, незвичною стратегією поводження з емоційними переживаннями, особливо для уникаючого типу, буде відкрита комунікація з партнером про свої емоції та безпосереднє звернення за підтримкою. Для тривожного типу, але не тільки, корисними виявляться практики стабілізації емоційного стану що стосуються тілесності: дихальні техніки, заземлення, прогресивна м'язова релаксація, тощо.

Оскільки ненадійна прив'язаність є результатом травматичного досвіду від нестабільності контакту, його зцілення відбувається також за умов безпечного контакту з іншою людиною. Оточення себе позитивними соціальними та особливо романтичними стосунками, що мають надійну форму зв'язку, сприяє поступовому переписуванню досвіду ненадійної прив'язаності. Щоденна взаємодія з близьким оточенням, що має елементи уваги та емоційної близькості, сприяє формуванню довіри. Однак, ключовим є саме довготривалість та стійкість відносин з партнером, яка здатна поступово зменшувати прояви уникаючої та тривожної прив'язаності, натомість, збільшуючи надійну. Корисним може виявитися долучення до терапевтичних груп або груп підтримки, де учасники отримують досвід надійного стосунку.

Для покращення процесу становлення надійної прив'язаності у подружніх відносинах ефективно себе зарекомендували практики майнфуллнес. Загальна усвідомленість допомагає покращити навички з управління власними емоціями, що в результаті сприяє зниженню тривожної прив'язаності. В свою чергу, майндфуллнес стосунків, тобто сфокусованість на емпатії до партнера, сприяє зменшенню проявів уникаючої прив'язаності.

Звичайно, найефективнішим підходом по зміні типу прив'язаності виступає цілеспрямована психотерапія за напрямками, що мають позитивні результати при роботі з подібними запитами. Ефективність терапії пояснюється не лише систематизованим та структурованим впливом, а також додає клієнту досвіду контакту з надійною фігурою у вигляді терапевта, що як зазначалось, є надважливою умовою розвитку надійної прив'язаності.

Прикладом терапевтичного напрямку, який демонструє ефективність при роботі з парами на тему дорослої прив'язаності, є емоційно-фокусована терапія. В даному методі робота концентрується на ідентифікації первинних емоцій та русі партнерів на зустріч глибинним емоціям, таким чином, реконструюючи ненадійний зв'язок на надійний.

В свою чергу, гештальт-терапія надає більше уваги саме контакту між терапевтом та клієнтом з ненадійною прив'язаністю, що дозволяє дослідити реакції на зближення та віддалення. В умовах безпеки та прийняття клієнт може допрожити ранній травматичний досвід, що став причиною формування ненадійної прив'язаності, та завдяки емоційному переосмисленню сформувати новий.

Іншим напрямком по роботі з таким запитом може бути схема-терапія, яка допомагає визначити негативні життєві схеми за якими реалізуються патерни ненадійних прив'язаностей. Надання коригуючого емоційного та когнітивного досвіду з боку терапевта сприяє трансформації сталої дитячої схеми в нову, більш життєствердну.

Звичайно, концепт прив'язаності за своїм теоретичним змістом найкраще підходить до психодинамічних напрямків психотерапії, що

відповідно, позитивно впливає на терапевтичний процес. Такі напрямки працюють із внутрішніми моделями ранніх об'єктів, в контакт з якими сформувалась ненадійна прив'язаність. Завдяки коригуючого досвіду з боку терапевта відбувається реструктуризація внутрішніх об'єктів та підсилення надійності прив'язаності.

## **Висновки до розділу 2**

В результаті проведення емпіричного дослідження зв'язку прив'язаності та емоційного інтелекту отримали результати, що дозволяють краще зрозуміти особливості прояву різних структур ЕІ в надійного та ненадійного типів.

Аналіз вибірки за типом прив'язаності вказав на існуючі відмінності у схильності чоловіків до унікаючого стилю прив'язаності, в той час як жінки частіше проявляють тривожну прив'язність. Окрім цього, серед опитуваних проявився суттєво низький рівень управління своїми емоціями, що могло вплинути на відсутність високого рівня емоційного інтелекту загалом.

Кореляційний аналіз показав значущий негативний зв'язок між проявами тривожної прив'язаності та управлінням своїми емоціями. Окрім цього, такий тип прив'язаності має пряму значущу кореляцію з труднощами в ідентифікації почуттів. Такі результати вказують, що особи з тривожною прив'язаністю гірше розрізняють власні емоції, що в свою чергу позначається на можливості їх корегування.

Для унікаючої прив'язаності проявилась пряма значуща кореляція з труднощами в описі почуттів. Також аналіз засвідчив наявність прямої значущої кореляції між проявами унікаючого стилю прив'язаності та загальним рівнем алекситимії. Отже, особам з унікаючою прив'язаністю характерні проблеми з вербалізацією емоційних переживань, що в результаті позначається на схильності до алекситимії.

За результатами самооцінки типу прив'язаності респондентами встановилась також пряма значуща кореляція між тривожною прив'язаністю та рівнем алекситимії. Це пояснюється загальною схильністю ненадійних

типів прив'язаності до алекситимії через труднощі в диференціації почуттів або проблемами з їх вербалізацією.

Математичний аналіз відмінностей між надійним та ненадійними типами прив'язаності підтвердив статистично значущу відмінність у труднощах з ідентифікацією почуттів, а також статистично значущу різницю у рівні алекситимії. Тобто, респонденти з надійною прив'язаністю можуть краще визначати свої почуття та менш схильні до алекситимії по відношенню до ненадійних типів.

При цьому, не було виявлено статистично значущого зв'язку між типами прив'язаності та інтегративним рівнем емоційного інтелекту. Також не підтвердилась статистична відмінність у прояві емоційного інтелекту між групами надійного чи ненадійного типу.

На основі отриманих результатів було запропоновано методичні рекомендації щодо покращення типу прив'язаності особистості до більш надійного. По-перше, це розвиток навичок з рефлексії та усвідомленості емоційних та поведінкових патернів. По-друге, покращення знань та вмінь саморегуляції станів, вироблення адаптивних стратегій реагування на тригери. По-третє, оточення себе колом осіб які можуть надати позитивний досвід безпечних стосунків, що буде сприяти поступовому переформатуванню ненадійної прив'язаності в надійну. Було наголошено на ефективності та важливості психотерапевтичного процесу при потребі у зміні стилю прив'язаності, запропоновано короткий перелік методів які ефективно зарекомендували себе при роботі з проблемами прив'язаності.

Таким чином, в результаті проведеного дослідження встановили, що, хоча особи з надійною прив'язаністю проявляють себе краще в ідентифікації почуттів, їх описі та менш схильні до алекситимії, вони не мають суттєвих переваг в загальному рівні розвитку емоційного інтелекту по відношенню до ненадійних типів прив'язаності.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведено узагальнені результати дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та надійного типу прив'язаності.

Отримані дані з результатів дослідження надають підстави для формування наступних висновків:

По-перше, вивчення теоретичних основ взаємозв'язку емоційного інтелекту та типів прив'язаностей показало, що ненадійний стиль прив'язаності є результатом неможливості встановити стійкий та надійний емоційний зв'язок з опікуном, що порушує розвиток особистості, зокрема, його емоційної сфери. Відповідно, у дорослому віці прослідковується зв'язок між сформованим типом прив'язаності та способом обходження з емоціями особистістю, тобто його емоційним інтелектом.

Аналіз досліджень з відповідної теми демонструє, що надійний тип прив'язаності, в подальшому, здатен ефективно управляти власними емоційними станами, диференціювати почуття та позитивно використовувати емоції у діяльності та міжособистісній взаємодії. При цьому, ненадійні типи прив'язаності, в тій чи іншій мірі, демонструють негативний зв'язок з різними компонентами емоційного інтелекту.

В результаті теоретико-методологічного аналізу наукових джерел було виокремлено наступні підходи до розуміння емоційного інтелекту та типу прив'язаності:

З аналізу наукової літератури, емоційний інтелект виступає складним внутрішньособистісним конструктом, який на сьогоднішній день не має одностайного визначення в академічній спільноті та потребує подальшого вивчення.

Однак, синтез різносторонніх підходів до бачення емоційного інтелекту у закордонному та україномовному науковому просторі показав, що існують ядерні складові емоційного інтелекту з якими погоджуються більшість дослідників. До них відноситься здатність розуміти власні та чужі емоції,

керувати своїми емоційними станами та ефективно використовувати емоції при міжособистісній взаємодії. При цьому, актуальною залишається дискусія щодо залучення до такої структури особистісних рис та компетенцій.

Спираючись на попередні напрацювання авторів різних підходів, та приєднуючись до погляду українських дослідників на емоційний інтелект як інтегральну характеристику особистості, вдалося сформулювати наступне визначення емоційного інтелекту: Емоційний інтелект – це інтегральна характеристика особистості, яка проявляється у навичках розуміти свої та чужі емоції, керувати власними емоційними станами, проявляти самомотивацію та використовувати емоційний підтекст при міжособистісному спілкуванні.

Опрацювання досліджень та робіт з теми теорії об'єктних стосунків дозволяє стверджувати, що прив'язаність формується та існує невід'ємно від емоційної сфери особистості, таким чином впливаючи на її подальший розвиток.

Загалом, прив'язаність розуміється дослідниками як результат раннього досвіду батьківсько-дитячих стосунків, що позначається на ставленні особистості до себе та способу формування відносин з іншими. Відповідно, прив'язаність може проявлятися через позитивне або негативне сприйняття себе та світу, а також через рівень тривожності й уникнення у міжособистісних стосунках, що відображають ступінь довіри або недовіри до себе та інших. Попри відносну стабільність типу прив'язаності та її вплив на функціонування особистості в дорослому віці, результати досліджень свідчать про можливість її трансформації за умов сприятливого життєвого досвіду або цілеспрямованого психотерапевтичного втручання.

Ми також поділяємо сучасний погляд на прив'язаність як на набір інтраперсональних стратегій з регулювання емоційного стану та подолання стресових факторів, який формується в наслідок інтерналізації значущої фігури.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та різних типів прив'язаностей виявило особливості прояву структур емоційного інтелекту в надійного та ненадійного типу.

Зокрема, проявився значущий негативний зв'язок між тривожною прив'язаністю та управлінням своїми емоціями. Окрім цього, такий тип прив'язаності має пряму значущу кореляцію з труднощами в ідентифікації почуттів. За результатами самооцінки типу прив'язаності респондентами встановилась також пряма значуща кореляція між тривожною прив'язаністю та рівнем алекситимії. Для унікаючої прив'язаності проявилась пряма значуща кореляція з труднощами в описі почуттів, а також пряма значуща кореляція між проявами унікаючого типу та рівнем алекситимії.

Аналіз статистичних відмінностей між надійним та ненадійними типами прив'язаності продемонстрував значущу відмінність у труднощах з ідентифікацією почуттів, а також статистично значущу різницю у рівні алекситимії. Тобто, респонденти з надійною прив'язаністю можуть краще визначати свої почуття та менш схильні до алекситимії по відношенню до ненадійних типів.

При цьому, не було виявлено статистично значущого зв'язку між типами прив'язаності та інтегративним рівнем емоційного інтелекту. Також не підтвердилась статистична відмінність у прояві емоційного інтелекту між групами надійного чи ненадійного типу.

На основі результатів дослідження нами було розроблено методичні рекомендації щодо розвитку надійного типу прив'язаності у дорослих. Було запропоновано загальні підходи щодо самодопомоги по зменшенню проявів ненадійної прив'язаності особистості, а також конкретні напрямки спеціалізованої психотерапевтичної допомоги.

Першим елементом для покращення надійності прив'язаності виступає розвиток навичок з рефлексії та усвідомленості емоційних і поведінкових патернів. Розширення усвідомлення щодо власних процесів створює можливість та мотивацію до зміни автоматичного стилю реагування.

Наступною складовою виступає покращення знань та вмінь саморегуляції станів, вироблення адаптивних стратегій реагування на тригери. При цьому, ключовим елементом у зміні прив'язаності є оточення себе колом осіб, які можуть надати позитивний досвід безпечних стосунків, що буде сприяти поступовому переформатуванню ненадійної прив'язаності в надійну.

Зважаючи на те що формування ненадійної прив'язаності відбувається в умовах нестійкого контакту, його реструктуризація проходить, навпаки, за умов надійності. Таким чином, психотерапевтичне втручання забезпечує складову віднови безпечності контакту у поєднанні з систематизованим та цілеспрямованим впливом на зменшення проявів ненадійної прив'язаності. Серед терапевтичних напрямків що показують позитивні результати при роботі з проблемами прив'язаності слід виділити такі: емоційно-фокусована терапія, схема-терапія, гештальт-терапія, напрямки психодинамічної терапії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Августюк М. (2021) Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 3–9. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.1>

Барретт Л. Ф. (2018) Як народжуються емоції: Таємне життя мозку. Пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків: Клуб сімейного дозвілля

Вараксіна А. В. (2023) Вплив емоційного інтелекту на побудову міжособистісної взаємодії. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості*. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, Полтава, 27-28 квітня 2023 року (ст. 33-36). Полтава: ПолтНПУ імені В. Г. Короленка. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21886>

Васильківський, І. П. (2017). Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній науці. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, (259), 28-34. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau\\_ped\\_2017\\_259\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2017_259_6)

Власнова, А. А. (2020). Тип прив'язаності як чинник якості подружніх стосунків у різні вікові періоди (Магістерська робота). Острог. Режим доступу:

[https://theses.ua.edu.ua/DATA/2381/%D0%92%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90..pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://theses.ua.edu.ua/DATA/2381/%D0%92%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90..pdf?utm_source=chatgpt.com)

Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А., (2024) Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. Журнал соціальної та практичної психології. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-8>

Голюк, О. & Родюк, Н. (2019). Особливості розвитку емоційної сфери дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в сім'ї. Science and Education a New Dimension. VII(196). 11-14. <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2019-196VII78-02>

Гошовська Д. & Гошовський Я. (2022). Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Psychological Prospects Journal*. <http://dx.doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-hos>

Зарицька, В. В. (2010). Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*, (1), 17-22.

Зарицька, В. В. (2021). Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 19–22. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.4>

Казанжи М. & Вторнікова Ю. (2022). україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука та освіта*, 4, 41-48. DOI: 10.24195/2414-4665-2022-4-8

Карпенко Є. В. (2019). Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*, 1(15), 54–66. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2559617>

Левус Н., Смолинська О. (2022) Прив'язаність як психологічний чинник стосунків у парі. Тези звітної наукової конференції філософського факультету. Львів, 8 лютого 2022 року (ст. 166-168). Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка.

Ляховець, Л. О. (2013). Соціальний інтелект: поняття, функції, структура.

Найдонова, Г., Афузова, Г. & Кротенко, В. (2024). Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*. 100-106. <http://dx.doi.org/10.32782/psy-2024-3-16>

Носенко, Е. Л. & Коврига, Н. В. (2000). «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія*.—2000.—Вип. 6, 3-7.

Носенко, Е., & Коврига, Н. В. (2003). Емоційний інтелект: Концептуалізація феномену, основні функції. Київ, Дніпропетровський національний університет. Режим доступу:

[http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Em\\_intellekt.pdf](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Em_intellekt.pdf)

Оліферчук, Б. С. (2020). Особливості емоційного інтелекту у осіб юнацького віку, що були позбавлені батьківського піклування (Магістерська робота). Львів. Режим доступу:

<https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f47cda9d-9b0f-4755-84fa-ddfb3ef6193d/content>

Подольчак Н., Карковська В., Білик О., Цигилик Н. (2022). Оцінювання емоційного інтелекту державних службовців України: Порівняльний аналіз методик MSCEIT, Холла, EQ-I. Публічне управління та адміністрування в Україні, 24(1), 79–84. <https://www.researchgate.net/publication/362141962>

Пташенчук, К., & Балашов, Е. (2024). Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів. Universum: Психологія та освіта, 2(9), 29–35. Режим доступу: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/836/845>

Станіславчук М. А., Шалковський Є. І., Клебанська А. О., Шаповал І. І., Василюк В. В. (2023). Крос-культурна адаптація україномовної версії Торонтської шкали алекситимії (TAS-20): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український журнал ревматології, 1(79), 45–51. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.91.17556

Старик, В. Г. (2023) Вплив типу прив'язаності на соціальні відносини підлітка. Дитинство XXI століття: інноваційна освіта. Матеріали VI всеукраїнської науково-практичної конференції, Кременчуцьк 27 жовтня 2023 року (ст. 161-163). Кременчуцьк: Кременчуцька гуманітарнотехнологічна академія імені А. С. Макаренка.

Старинська, о. (2022). Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 3(56), 40-44. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.6>

Тесленко, М. М., & Тесленко, І. В. (2024). Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 155–162. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21>

Чебикін, О. Я. (2020). Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/9510/1/Chebykin.pdf>

Чернобровкіна, В., & Чернобровкін, В. (2020). Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Режим доступу: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ca09d222-04c3-4366-9490-b532cd2a7265/content>

Чумак, Д. І. (2023). Формування емоційного інтелекту майбутнього фахівця в освітньому процесі вищої школи (Магістерська робота). Київ. Режим доступу: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/5610/%D0%A7%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BA%20%D0%94%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%81%20%D0%86%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of oneyear-olds in a strange situation. *Child Development*, 41, 49-67.

Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>

Al-zoubi E. M. Social Identity Formation in Higher Education Students and Its Relationship with Attachment Patterns. (2020). *Journal of Educational and Social Research*, 10(3), 60. <https://doi.org/10.36941/jesr-2020-0046>

Andriopoulou, Panoraia & Kafetsios, Konstantinos. (2015). Avoidant Attachment and the Processing of Emotion Information: Selective Attention or Cognitive Avoidance?. *Journal of Relationships Research*. 6. 1. <https://doi.org/10.1017/jrr.2015.2>

Bar-On, R. (1988). The development of a concept of psychological well-being. Unpublished doctoral dissertation, Rhodes University, South Africa.

Bar-On, R. (1997). The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226>

Beeney, Joseph & Wright, Aidan & Stepp, Stephanie & Hallquist, Michael & Lazarus, Sophie & Beeney, Julie & Scott, Lori & Pilkonis, Paul. (2016). Disorganized Attachment and Personality Functioning in Adults: A Latent Class Analysis. *Personality disorders*. 8. Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/298797204\\_Disorganized\\_Attachment\\_and\\_Personality\\_Functioning\\_in\\_Adults\\_A\\_Latent\\_Class\\_Analysis/references](https://www.researchgate.net/publication/298797204_Disorganized_Attachment_and_Personality_Functioning_in_Adults_A_Latent_Class_Analysis/references)

Blake, J. & Norton, C. (2014). Examining the Relationship between Hope and Attachment: A Meta-Analysis. *Psychology*, 5, 556-565. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.56065>

Blalock, D. V., Franzese, A. T., Machell, K. A., & Strauman, T. J. (2015). Attachment style and self-regulation: How our patterns in relationships reflect broader motivational styles. *Personality and Individual Differences*, 87, 90–98. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.024>

Bowlby J. (1975) Attachment theory, separation anxiety and mourning, Vol. 6: American Handbook of Psychiatry. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss. New York: Basic Books.

Burkalo, N. (2019). Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*, 5(7), 34-49. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.7.3>

Carroll, J. B. (1993). Human cognitive abilities: A survey of factor analytic studies. New York, NY: Cambridge University Press.

Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 300–323). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Chebykin, O. & Kosianova, O. (2017). Deceitfulness according to the indicators of emotional maturity methodology and polygraph examination. *Science and Education*. 23. 21-31. <http://dx.doi.org/10.24195/2414-4665-2017-7-4>

Craig, G. J., & Baucum, D. (2001). Human development (9th ed). Prentice Hall.

Deng, M., Zhang, X., Bi, X. et al. (2021) Neural basis underlying the trait of attachment anxiety and avoidance revealed by the amplitude of low-frequency fluctuations and resting-state functional connectivity. BMC Neurosci 22, 11. <https://doi.org/10.1186/s12868-021-00617-4>

Doinita, Nanu. (2015). Adult Attachment, Self-esteem and Emotional Intelligence. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 187. 570-574. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.106>

Fraley, R. & Waller, Niels & Brennan, Kelly. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. Journal of personality and social psychology. 78. 350-65. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>

Fraley, R. C., Gillath, O., & Deboeck, P. R. (2021). Do life events lead to enduring changes in adult attachment styles? A naturalistic longitudinal investigation. Journal of personality and social psychology, 120(6), 1567–1606. <https://doi.org/10.1037/pspi0000326>

Galvano, Francesco & Castiglione, Martina. (2024). Exploring Attachment Styles and Their Influence on Interpersonal Dynamics, with Emphasis on the Significance of Behavioral Analysis of Nonverbal Communication.

Gardner, Howard. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. <http://dx.doi.org/10.2307/3324261>.

Goleman, D. (2009). Working with emotional intelligence. A&C Black.

Goleman D. (2006) Emotional Intelligence : Why it can matter more then IQ. New York : Bantam Books

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2001). Primal leadership: The hidden driver of great performance. Harvard business review, 79(11), 42-53.

Harlow, H. F. (1959). Love in infant monkeys. Scientific American, 201 (6), 68-74.

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>

Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129–145. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.006>

Kanesan, P., & Fauzan, N. (2019). Models of emotional intelligence: A review. *e-BANGI Journal*, 16(7). <https://journalarticle.ukm.my/20058/1/34511-107724-1-SM.pdf>

Karabıçak D., Doğruöz Karatekin B., İçağasıoğlu A. (2021) Alexithymia in ankylosing spondylitis. *Turk. J. Phys. Med. Rehabil.*, 67(3): 344–350. [doi.org/10.5606/tftrd.2021.6415](https://doi.org/10.5606/tftrd.2021.6415)

Knight L. K, Stoica T, Fogleman N. D. and Depue B. E. (2019) Convergent Neural Correlates of Empathy and Anxiety During Socioemotional Processing. *Front. Hum. Neurosci.* 13:94. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00094>

Kryzhanovska, . Z., & Babak , K. (2021). The emotional attachment of the child to the mother as a predictor of its social adaptation to school education. *Psychological Prospects Journal*, 38, 138-149. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-138-149> [in Ukrainian]

Lanciano, T., Curci, A., Kafetsios, K., Elia, L., & Zammuner, V. L. (2012). Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of Emotional Intelligence abilities. *Personality and Individual Differences*, 53(6), 753–758. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.027>

Lazos, G., & Malushka, V. (2022). Type of attachments as an important factor in adolescent stress resistance: theoretical aspects of the study. *Psychological journal*, 8(1), 120-130. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.9> [in Ukrainian]

Lowenstein, G. (2007). Affective regulation and affective forecasting. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. <https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/Handbook-of-emotion-regulation.pdf>

Main, M., & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 161–182). The University of Chicago Press.

Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Ablex Publishing.

Mancini, Camilla & Babicola, Lucy & Chila, Gilda & Di Segni, Matteo & Municchi, Diana & D'Addario, Sebastian Luca et al. (2024). Secure attachment to caregiver prevents adult depressive symptoms in a sex-dependent manner: A translational study. *iScience*. 27. 111328. <http://dx.doi.org/10.1016/j.isci.2024.111328>

Mares, S., McMahon, C. (2020). Attachment Security: Influences on Social and Emotional Competence, Executive Functioning and Readiness for School. In: Midford, R., Nutton, G., Hyndman, B., Silburn, S. (eds) *Health and Education Interdependence*. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-15-3959-6\\_4](https://doi.org/10.1007/978-981-15-3959-6_4)

Markovic, Emilija & Lazović, Nataša & Cvetković, Kristina. (2024). ATTACHMENT AND FORMING OF IDENTITY. *SCIENCE International Journal*. 3. 159-164. <http://dx.doi.org/10.35120/sciencej0303159m>

Marks, Anthony & Horrocks, Karen & Schutte, Nicola. (2016). Emotional intelligence mediates the relationship between insecure attachment and subjective health outcomes. *Personality and Individual Differences*. 98. 188-192. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.038>

Masten, C. L., Eisenberger, N. I., Borofsky, L. A., Pfeifer, J. H., McNealy, K., Mazziotta, J. C., & Dapretto, M. (2009). Neural correlates of social exclusion during adolescence: understanding the distress of peer rejection. *Social cognitive and affective neuroscience*, 4(2), 143–157. <https://doi.org/10.1093/scan/nsp007>

Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press.

Matthews, G., Zeidner, M., Roberts, R. D. (2012), Emotional intelligence: A promise unfulfilled?. *Japanese Psychological Research*, 54: 105-127.  
<https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2011.00502.x>

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York, NY: Basic Books

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511807947.019>

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test manual*. Toronto, ON: Multi-Health Systems.

McConnell, M. & Moss, E.. (2011). Attachment across the life span: Factors that contribute to stability and change. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*. 11. 60-77.

Messina, I., Calvo, V., & Grecucci, A. (2023). Attachment orientations and emotion regulation: new insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. *Research in psychotherapy (Milano)*, 26(3), 703.  
<https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.703>

Mikolajczak, M. (2009). Going beyond the ability-trait debate: The three-level model of emotional intelligence. *E-Journal of Applied Psychology*, 5(2), 25–31.  
<http://dx.doi.org/10.7790/ejap.v5i2.175>

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Morales-Sanhueza, J., & Martín-Mora-Parra, G. (2024). Anxiety and Avoidance in Attachment as Predictors of Emotional Regulation Difficulties in University Students. *Psychiatry International*, 5(4), 949-961.  
<https://doi.org/10.3390/psychiatryint504006>

Olawale, Oladiti. (2017). The Impact of Secure Attachment on Interpersonal Relationship: A Review. *International Journal of Indian Psychology*. 4. <http://dx.doi.org/10.25215/0404.079>

Petrides, K. V. (2010). Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3, 136-139. doi:10.1111/j.1754-9434.2010.01213.x.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448. doi:10.1002/per.416.

Petrides, K.V. (2009). Psychometric Properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). In: Parker, J., Saklofske, D., Stough, C. (eds) *Assessing Emotional Intelligence*. The Springer Series on Human Exceptionality. Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_5)

Reijman, S., Foster, S., & Duschinsky, R. (2018). The infant disorganised attachment classification: “Patterning within the disturbance of coherence”. *Social Science & Medicine*, 200, 52–58. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.12.034>

Reshvanloo, T.F., & Hejazi, E. (2010). The relationships among the perceived parenting styles, academic motivation and academic achievement in high school students. *Traning & Learning Researches*, 16, 1-14.

Rivers, S. E., Brackett, M. A., Salovey, P., & Mayer, J. D. (2007). Measuring emotional intelligence as a set of mental abilities. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp. 230–257). Oxford: Oxford University Press.

Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford press.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Schulte, M. J., Ree, M. J., & Carretta, T. R. (2004). Emotional intelligence: Not much more than g and personality. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 1059-1068. doi:10.1016/j.paid.2003.11.014

Shaver, Phillip & Mikulincer, Mario. (2014). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation* 2nd ed.. 446-465.

Uccula, A., Mercante, B., Barone, L., & Enrico, P. (2023). Adult Avoidant Attachment, Attention Bias, and Emotional Regulation Patterns: An Eye-Tracking Study. *Behavioral Sciences*, 13(1), 11. <https://doi.org/10.3390/bs13010011>

van IJzendoorn, M. H., & Kroonenberg, P. M. (1988). Cross-Cultural Patterns of Attachment: A Meta-Analysis of the Strange Situation. *Child Development*, 59(1), 147–156. <https://doi.org/10.2307/1130396>

Vosoogh N. S., Tavakolizadeh J., Pakdaman M. Structural Modeling of the Role of Attachment Styles on Students' Academic Motivation Mediated by Academic Self-efficacy. *J Research Health* 2022; 12 (4) :261-270  
<http://dx.doi.org/10.32598/JRH.12.4.1839.4>

Vrtička, P., Sander, D. & Vuilleumier, P. (2012). Influence of adult attachment style on the perception of social and non-social emotional scenes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(4), 530–544.  
<https://doi.org/10.1177/0265407512443451>

Walker, Sarah & Double, Kit & Kunst, Hannah & Zhang, Michael & Maccann, Carolyn. (2021). Emotional Intelligence and Attachment in Adulthood: A Meta-analysis. <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/36zcr>

Weber, R., Eggenberger, L., Stosch, C., & Walther, A. (2022). Gender Differences in Attachment Anxiety and Avoidance and Their Association with Psychotherapy Use-Examining Students from a German University. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland), 12(7), 204. <https://doi.org/10.3390/bs12070204>

Wongpakaran, N., DeMaranville, J., & Wongpakaran, T. (2021). Validation of the Relationships Questionnaire (RQ) against the Experience of Close Relationship-Revised Questionnaire in a Clinical Psychiatric Sample. *Healthcare* (Basel, Switzerland), 9(9), 1174. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091174>

Yan, Z., Zhu, X., Zhou, K. et al. (2022) The Mediating Role of Affective Empathy in the Relationship Between Insecure Attachment and Depressive

Symptoms Among Emerging Adult. *J Adult Dev* 29, 279–286.  
<https://doi.org/10.1007/s10804-022-09402-x>

Yusof, Y., & Carpenter, J. S. W. (2013). A survey of family therapists' adult attachment styles in the United Kingdom. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 35(3), 452–464. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9230-6>

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Парадигма «Незнайомої ситуації» Мері Ейнсворт

| Епізод | Події                                                                                                            | Спостереження змінних                         |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1      | Експериментатор проводить опікуна з дитиною в ігрову кімнату, а після полишає їх                                 |                                               |
| 2      | Опікун сидить, дитина грає з іграшками                                                                           | Опікун як безпечне укриття                    |
| 3      | Входить незнайома людина, сідає поруч із опікуном та розмовляє з ним                                             | Реакція на незнайомого дорослого              |
| 4      | Опікун уходить; незнайомець реагує на дитину та втішає її, якщо та засмучена                                     | Страх відокремлення                           |
| 5      | Опікун повертається, намагається приголубити дитину та втішити її у разі необхідності; незнайомець уходить       | Реакція на возз'єднання                       |
| 6      | Опікун уходить із кімнати; дитина залишається сама                                                               | Страх відокремлення                           |
| 7      | Заходить незнайомець і намагається заспокоїти дитину                                                             | Здатність приймати заспокоєння від незнайомця |
| 8      | Опікун повертається; намагається приголубити дитину та заспокоїти її, якщо необхідно, знову зацікавити іграшками | Реакція на возз'єднання                       |

Джерело: Craig, G. J., & Baucum, D. (2001). Human development (9th ed., p. 286, Table 6.2). Prentice Hall.

**Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»**  
**К. Бартолом'ю та Л. Горовиця (адаптація Ю. Вторнікова та М. Казанжи)**

**Інструкція:** 1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте помітку навпроти літери, що означає той стиль, який підходить Вам найбільше або описує Вас якнайкраще;

2. Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних нижче стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 7-бальною шкалою).

A. Мені приємно відчувати близькість та/ або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може надто зблизитися зі мною.

B. Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи справді мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

C. Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я волію ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

D. Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, вона може мене поранити чи вразити.

**Джерело:** Казанжи М. & Вторнікова Ю. (2022). україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. Наука та освіта, 4, 41-48. DOI: 10.24195/2414-4665-2022-4-8

**«Досвід близьких стосунків» К. Бреннан**

**Інструкція:** Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (–) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.

- 23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
- 24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
- 25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
- 26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
- 27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.
- 28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

**Ключ:**

Шкала тривожності: 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26 (1 бал за кожен позитивну відповідь);

Шкала уникнення: 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (1 бал за кожен позитивну відповідь) 2, 19 (1 бал за кожен негативну відповідь).

**Джерело:** Казанжи М. & Вторнікова Ю. (2022). українськомовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука та освіта*, 4, 41-48. DOI: 10.24195/2414-4665-2022-4-8

**"Діагностика емоційного інтелекту" Н. Холл**

**Інструкція:** Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

### **Ключ:**

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

### **Обробка та інтерпретація результатів:**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

**Джерело:** Подольчак Н., Карковська В., Білик О., Цигилик Н. (2022). Оцінювання емоційного інтелекту державних службовців України: Порівняльний аналіз методик MSCEIT, Холла, EQ-I. Публічне управління та адміністрування в Україні, 24(1), 79–84. <https://www.researchgate.net/publication/362141962>

### «Торонтська шкала алекситимії» Г. Тейлора

**Інструкція:** Послуговуючись наведеною нижче шкалою, зазначте, наскільки ви погоджуєтеся чи не погоджуєтеся з переліченими твердженнями. Обведіть відповідну цифру. Оберіть одну відповідь для кожного твердження.

Обведіть 1, якщо ви ЦІЛКОМ не ПОГОДЖУЄТЕСЯ

Обведіть 2, якщо ви ПЕВНОЮ МІРОЮ не ПОГОДЖУЄТЕСЯ

Обведіть 3, якщо вам ВАЖКО СКАЗАТИ

Обведіть 4, якщо ви ПЕВНОЮ МІРОЮ ПОГОДЖУЄТЕСЯ

Обведіть 5, якщо ви ЦІЛКОМ ПОГОДЖУЄТЕСЯ

1. Я часто не розумію, яку емоцію відчуваю
2. Мені важко знайти правильні слова, щоб описати свої почуття
3. У мене є фізичні відчуття, які навіть лікарі не розуміють
4. Я можу легко описати свої почуття
5. Я волію аналізувати проблеми, а не просто їх описувати
6. Коли я засмучуюсь, я не знаю, що відчуваю: смуток, страх чи злість
7. Мене часто спантеличують відчуття в тілі
8. Я вважаю за краще просто дозволяти речам відбуватися, аніж розуміти, чому все сталося саме так
9. У мене є почуття, які я не можу точно визначити
10. Важливо дослухатися до почуттів
11. Мені важко описати, як я ставлюся до людей
12. Інші люди просять мене більше описувати свої почуття
13. Я не знаю, що відбувається в моєму внутрішньому світі
14. Я часто не знаю, чому серджуся
15. Мені краще говорити з людьми про їхні повсякденні справи, ніж про почуття
16. Я надаю перевагу «легким» розважальним шоу, а не психологічним драмам
17. Мені важко говорити про потаємні почуття навіть з близькими друзями
18. Я можу відчути близькість з іншою людиною, навіть коли ми мовчимо
19. Я вважаю, що аналіз власних почуттів є корисним у вирішенні особистих проблем
20. Пошук прихованого сенсу в фільмах чи виставах відволікає від насолоди ними

**Ключ:**

шкала труднощі з ідентифікацією почуттів 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14;

шкала труднощі з описом почуттів 2, 4, 11, 12, 17;

шкала зовнішньоорієнтоване мислення 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20.

Оцінка пунктів 4, 5, 10, 18 і 19 має бути зворотною (оцінка 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1)

Загальна оцінка алекситимії:  $\geq 61$  - високий рівень;  $< 61 - > 51$  – межовий рівень;  $\leq 51$  - низький рівень;

**Джерело:** Станіславчук М. А., Шалковський Є. І., Клебанська А. О., Шаповал І. І., Василець В. В. (2023). Крос-культурна адаптація україномовної версії Торонтської шкали алекситимії (TAS-20): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український журнал ревматології, 1(79), 45–51. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.91.17556