

# ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНА БЛИЗЬКІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК: 159.923.2

**Магдич Олена Іванівна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** Стаття присвячена актуальній проблемі емоційної близькості людей, її теоретичному розгляду в сучасній психології. В роботі актуалізуються такі аспекти близькості як саморозкриття, почуття теплоти та прихильності, взаємна залежність.

**Ключові слова:** близькість, емоційна близькість, міжособистісні відносини, емпатія, стосунки

**Актуальність дослідження.** Феномени емоційної близькості, інтимності є фундаментальними поняттями, що наразі активно використовуються в дослідженнях міжособистісних відносин. Останнім часом інтерес до їхнього вивчення помітно зріс як в Україні, так і за кордоном.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Розглянувши тематику публікацій, присвячених питанню психологічної близькості, ми виділили кілька напрямів, у руслі яких вивчається цей феномен. Насамперед, психологи (Ainsworth, Bowlby, 1991) прагнуть операціоналізувати саме поняття та описати його психологічний зміст, обґрунтувати фундаментальність потреби у близькості, виявити чинники, що сприяють чи перешкоджають виникненню та розвитку близькості, розглянути зазначене явище в динаміці та у зв'язку із суміжними психологічними категоріями (автономія, сексуальність, конфлікт), визначити статеві відмінності між виявами психологічної близькості тощо.

Дослідження є значним внеском у вивчення різних проявів близькості, проте існує необхідність у створенні загальної концептуальної моделі даного феномена.

**Мета наукової публікації:** розглянути й систематизувати сучасні підходи до розгляду феномена емоційної близькості у психологічних дослідженнях.

**Завдання статті:**

1. Розглянути сучасні підходи до розгляду феномена емоційної близькості у психологічних дослідженнях;
2. Систематизувати сучасні психологічні підходи до розгляду феномена емоційної близькості.

**Методи та методики дослідження.** У роботі здійснювалося використання таких дослідницьких **методів:** *аналіз* і *синтез* матеріалу за результатами огляду літератури; узагальнення окремих конкретних досліджень.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У зарубіжній психологічній літературі для позначення близькості в міжособистісних відносинах використовуються два терміни — «intimacy» і «closeness». Стисло опишемо різні точки зору стосовно співвідношення даних термінів.

Як вважають Н. Коллінз і Б. Фіні, близькість-closeness має на увазі когнітивну, емоційну та поведінкову взаємозалежність. Взаємозалежність, на думку названих дослідників, означає участь партнера у задоволенні важливих потреб – соціальних, емоційних і фізичних (Collins, Feeney, 2004).

Термін «intimacy» розглядається у межах визначеного підходу як вужче поняття. Н. Коллінз та Б. Фіні використовують термін «intimacy» для позначення взаємодії, у процесі якої один із партнерів ділиться значними переживаннями і, завдяки емоційному відгуку та прийняттю з боку іншого партнера, відчуває розуміння та турботу (Collins, Feeney, 2004).

М. Шерман та М. Телен описують три види емоційної близькості. Глибинна емоційна близькість можлива, якщо кожен із партнерів скине маски самодостатності та досконалості, оголить глибинну сутність свого «Я». Псевдоблиькість характеризується прагненням перетворити стосунки на вічне свято та щастя. У цьому випадку проблеми замовчуються доти, доки якась дрібниця не зруйнує стосунки (Sherman, Thelen, 1996). Третій вид становить трансцендентна близькість, яка передбачає психологічну зрілість і здатність відчувати вищий рівень духовної єдності, не втрачаючи при цьому усвідомлення своєї окремоті. У гармонійних відносинах є два види близькості: глибинний і трансцендентний (Sherman, Thelen, 1996).

Розглянемо модель формування емоційної близькості, що дозволить нам проаналізувати компоненти даного феномена стосовно їх виникнення у близьких відносинах.

Гармонія у значущих відносинах постає основою не лише психологічного, але й фізичного здоров'я особистості. Незважаючи на це, на сучасному етапі розвитку психології наявні очевидні прогалини стосовно розробки проблеми функціонування близьких відносин.

Більшість важливих процесів, що пов'язуються із емоційною взаємодією близьких людей, не розглянуті навіть опосередковано у науковій літературі. Так, наприклад, феномени емоційної підтримки, прийняття іншої людини описуються переважно у психотерапевтичній літературі чи наукових публікаціях, присвячених психологічному консультуванню (Kouneski, Olson, 2004).

При розгляді близьких відносин виникає питання, яке має велике значення як у теоретичному, так і в практичному плані. Це питання стосується ознак, за якими можна формулювати висновки стосовно міри гармонійності міжособистісних відносин. Його розв'язання може позитивно вплинути на вирішення такої проблеми, як визначення критеріїв

психологічного здоров'я в цілому, а також відіграти значну роль у розвитку психологічної практики.

Відомим є той факт, що цілі в психотерапії повинні формулюватися не в негативному (від протилежного), а в позитивному напрямі, тобто вони повинні бути пов'язані з тим, як досягти чогось, дійти чогось, а не як чогось позбутися. Таким чином, визначивши критерії психологічного здоров'я, психологи зможуть чіткіше зрозуміти, в якому напрямку потрібно рухатися (оскільки мета буде позитивно сформульована). Зазначена думка може бути пояснена на прикладі з психологічної практики – для того, щоб навчити дитину поводитися певним чином, недостатньо пояснити їй, як не треба робити; необхідно показати їй і те, як треба чинити.

Поняття емоційної близькості являє собою особливості емоційних відносин і поведінкові патерни, які в більшості випадків мало усвідомлюються і контролюються суб'єктами взаємин. К. Прагер виділяє такі типи дорослої емоційної близькості: «надійна» емоційна близькість, «тривожна/неспокійна – пристрасна» емоційна близькість /амбівалентність, унікальна емоційна близькість (Prager, 1985).

Надійний тип емоційної близькості характеризується легкістю встановлення близьких відносин, наявністю довіри до партнера, відсутністю почуття суб'єктивної самотності, прагненням мати довготривалі стосунки, особливо з постійним партнером, оптимістичним настроєм на позитивні і конструктивні відносини. Представники зазначеного типу емоційної близькості спокійно переносять певну взаємозалежність партнерів у стосунках і не турбуються, що відносини будуть перервані через те, що партнер їх покине (Prager, 1985).

Тривожний/неспокійний – пристрасний тип емоційної близькості (емоційна близькість / амбівалентність). Тривожна емоційна близькість у відносинах виражається в прагненні опинитися якомога ближче до коханої чи симпатичної людини, психологічно злитися з нею. Це бажання, як правило, зустрічає протидію з боку партнера, і переживається через

відсутність любові партнера. В результаті виникає страх бути залишеним коханою людиною. Поняття амбівалентність описує нестабільні почуття як «любов-ненависть».

Для даного типу емоційної близькості характерні: прагнення до руйнування, тенденції до печалі і жалю з боку інших, підвищена емоційність, особливо в ситуації стресу, ревності і недовіра (Prager, 1985).

Унікальний тип емоційної близькості. Унікальна емоційна близькість у відносинах пов'язана з труднощами в побудові близьких стосунків, збереженні психологічної дистанції з партнером, опором стосовно її скорочення. Людина не допускає залежності від кого-небудь і нервує, коли інший прагне зблизитися з нею, їй важко довіряти романтичному партнеру (Prager, 1985).

Унікальний тип емоційної близькості характеризується: малою включеністю в відносини, прагненням не показувати свого горя після розлуки, випадковими зв'язками, дистанціюванням від партнера в стресовій ситуації, скритністю.

Вибір партнера за емоційною близькістю відбувається під впливом низки чинників, серед яких, насамперед, слід виокремити уявлення про ідеального партнера, більш-менш усвідомлюваний образ якого наявний у кожної людини.

Створення цього образу базується на власному досвіді, досвіді батьківської сім'ї, рисах літературних та кіногероїв, соціальних стереотипах та ідеалі, який існує в групі людей, чия думка важлива для конкретної людини.

Характерна особливість вибору партнера за емоційною близькістю полягає в тому, що частіше за все при виборі свого майбутнього чоловіка дівчата віддають перевагу тому, хто, як їм здається, найбільш схожий на «образ чоловіка» її дитинства, що складається в віці приблизно від 5 до 8 років. «Образ чоловіка» складається зазвичай з рис чоловіків, яких вона найчастіше бачить в цей період часу. Цей чоловік може бути батьком,

братом чи дідусем, причому зовсім не обов'язково, щоб ці люди в житті являли собою ідеал чоловіка (Kouneski, Olson, 2004).

Чоловіки також часто намагаються знайти свій ідеал жінки, сформований ними ще в дитинстві. Як з'ясувалося, більшість із них намагаються побачити в особі ідеальної жінки свою матір (Ainsworth, Bowlby, 1991).

Ідеальний образ буде визначати емоційні відносини в подружній парі 0,5-1,5 року. Потім градус емоційного підйому знижується, і негативні характеристики партнера переміщуються в центр уваги та зіставляються з початковим ідеальним образом.

Якщо реальний образ кардинально відрізняється від ідеального, а очікування від стосунків не виправдалися, у відносинах відбувається криза.

**Висновки.** Отже, феномен емоційної близькості в сучасних психологічних дослідженнях розглядається переважно в руслі двох основних категорій: як відношення і як взаємодія. Довірче спілкування у межах емоційної близькості розгортається як процес, але в той же час воно фіксується у стосунках.

**Перспективи подальших досліджень** убачаємо в можливостях поглиблення розгляду результатів теоретичного осмислення феномена емоційної близькості в сучасних психологічній науці.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ainsworth, M.D.S., Bowlby, J. (1991) An ethological approach to personality development. *American psychologist*. 46, 331-341. [англійською мовою]
2. Collins, N.L., Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. *Handbook of closeness and intimacy*, 11, 163-189. [англійською мовою]

3. Kouneski, E.F., Olson, D.H. (2004). A practical look at intimacy: ENRICH couple topology. *Handbook of closeness and intimacy*, 11, 117-137. [англійською мовою]
4. Prager, K. J. (1985). *The psychology of intimacy*. New York. [англійською мовою]
5. Sherman, M., Thelen, M. (1996). Fear of Intimacy Scale: Validation and Extension with Adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 507. [англійською мовою]

**ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПРЕДСТАВНИКІВ  
СОЦІОНОМІЧНОГО ФАХУ**

**УДК 159.9**

**Матохнюк Людмила Олександрівна**  
*доктор психологічних наук, професор,*  
*завідувач кафедри психології,*

*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Клепікова Жанна Михайлівна**

*Студентка спеціальності 053 «Психологія»*

*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** Публікація присвячена теоретичному дослідженню емоційної компетентності як визначного чинника психологічної зрілості у представників соціономічного фаху. На основі аналізу сучасної наукової, методологічної, психологічної та педагогічної літератури розглядається характеристика даного психологічного феномену та його вплив на формування адекватної самооцінки, адаптивності, стійкості до стресу, низького рівню тривожності та реалізацію творчого потенціалу в представників сфери, ключовою діяльністю в котрій є взаємодія людини з людиною.