

## ФІЛОСОФСЬКІ НАУКИ

УДК 159.942:14(09)

DOI <https://doi.org/10.30970/PPS.2024.54.1>

### ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ПАЛІТРИ СТОСУНКІВ У РІЗНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕОРІЯХ: ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АНАЛІЗ

Любомир Андрусів

*Івано-Франківський національний університет нафти і газу,  
вул. Карпатська, 15, м. Івано-Франківськ, 76019, Україна*

У статті досліджено психологічні теорії емоційної близькості чоловіка та жінки. На основі історико-філософського аналізу встановлено два аспекти емоційної палітри у різних психологічних концепціях: історичний аспект, пов'язаний із розвитком теорій експериментальної психології та рекреаційний – невід'ємний аспект формування довготривалих стосунків. Відзначено, що емоційна палітра стосунків тісно пов'язана із такими поняттями як «емоційна близькість», інтимність, глибокі відносини, емоційний інтелект, любов, міжособистісні стосунки

Проаналізовано, що важливою стороною емоційної близькості є емоційний інтелект та його складові: самоконтроль, самосвідомість, емпатія та здібності до відносин. Доведено, що основою кращого розвитку та близьких відносин з іншими людьми є здібність називати свої емоції та розпізнавати їх в інших людях, уміти співчувати, виявляти прихильне ставлення. Показано, що практичне дослідження емоційної близькості та визначення якості стосунків можливе за допомогою складання генограми – методу, запропонованого американським психотерапевтом М. Боуен. Доведено, що емоційна компетентність є вагомим частиною цілісного розвитку особистості, критерієм емоційної зрілості особистості, примножує досвід. Міжособистісні стосунки – це зв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються та об'єктивно виявляються в характері й способах міжособистісної взаємодії, тобто взаємних впливів людей одне на одного в процесі їхньої спільної діяльності та спілкування; саме завдяки міжособистісним стосункам поглиблюються психологічний і соціальний контакти.

Досліджено, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні та розвитку позитивних взаємин. Адже добре розвинутий емоційний інтелект допомагає розуміти інших людей, прояви їхніх емоцій, настроїв, вияви темпераменту, усвідомлювати їхні мотиви й прагнення та ефективно з ними взаємодіяти. До міжособистісного складника емоційного інтелекту відносять здатність до емпатії, соціальну відповідальність, комунікабельність. Таким чином, міжособистісний аспект емоційного інтелекту можна простежити через відношення до інших людей, розрізнення їхніх емоцій та позитивному ставленні.

*Ключові слова:* емоційна близькість, інтимність, емоційний інтелект, емпатія, емоційна компетентність.

Актуальність дослідження палітри емоційних стосунків пов'язана із розвитком інформаційного суспільства та емоційної депривації, що виникає у стресі в умовах війни. Адже сімейний досвід впливає на формування ціннісних орієнтацій людини, її характеру міжособистісної комунікації, можливості розрізняти та витримувати емоції власні та іншого (партнера, дитини).

*Метою дослідження* є історико-філософський аналіз вивчення та теоретичне обґрунтування емоційної палітри стосунків у різних психологічних теоріях.

Вивчення емоційних стосунків у подружжі є важливим напрямком психологічних досліджень. До цієї сфери відносяться багато феноменів, наприклад, емоційна та

психологічна близькість, досліджувані Е. Еріксоном, Г. Салліваном [1], психологічна дистанція (Ложкін Г. [2]), феномен інтимності (Е.Еріксон, Е. Берн, Сю Пейдж, З. Рубін, Р. Гюнтер), «емоційний голод» (Е. Берн), «емоційний холод» (О. Кочарян, Н. Терещенко), емоційна близькість (Єщенко Г. [3]).

Перші концепції близькості між чоловіком та жінкою присутні в культурі Стародавнього Китаю у творі «П'ятикнижжя», зокрема книзі «Перемін», де чоловіче та жіноче є протилежностями, які утворюють гармонію і є відображенням початку всієї світобудови як Інь та Янь. Кожна протилежність містить у собі також частину іншої, що в єдності утворює нову якість.

У філософії Платона еротична близькість стає протилежною до «платонівської», духовної близькості, де остання є більш міцною та передає глибокий душевний зв'язок між чоловіком та жінкою. Цицерон називає сім'ю найважливішим щаблем суспільства.

Грунтовніші емпіричні дослідження емоційної палітри стосунків віднаходимо в поглядах З. Фрейда, який розглядає здібність до емоційної близькості через виявлення з несвідомого власних сексуальних імпульсів, що веде до збагачення людини.

У теорії об'єктних відносин (М. Кляйн, Р. Фейрнберн, Д. Віннікот, М. Балінт, О. Кернберг, Е. Якобсон та ін.) стосунки розглядаються крізь призму інтерналізованих зовнішніх об'єктів – людей та елементи їхнього функціонування, що набувають у психіці структури «внутрішніх об'єктів». Таким чином, відносини з важливими об'єктами в ранніх роках життя безпосередньо впливають на майбутні стосунки як відображення інтерналізованих об'єктів з минулого.

О. Кернберг у праці «Відносини любові: норма і патологія», аналізуючи взаємодію любові та агресії, розглядає роль емоційної близькості [4]. Мислитель вважає, що разом із сексуальною близькістю приходить близькість емоційна як амбівалентність едипових та доедипових стосунків. Тобто стосунки чоловіка в ранньому дитинстві зі своєю то збуджуючою, то фруструючою мамою є амбівалентними, що згодом впливає на формування дихотомії еротизованих або десекуалізованих відносин із жінками.

Американський психолог Г.С. Салліван у своїх лекціях відзначає, що людина починає відчувати потребу в близькості з ранньої юності. У підлітковому віці вона має потребу ділитися зі своїми ровесниками різними найпотаємнішими думками, секретами з метою відчуття себе почутою. Таким чином, реалізується потреба в дружбі та прийнятті. Хоча дружба розвивається одностатевими однолітками, проте більша реалізація емоційної близькості, згідно з Г.С. Салліваном, є в гетеросексуальних стосунках [5].

У теорії прив'язаності Дж. Боулбі перші стосунки, які опановує людина це стосунки в діаді, які впливають на формування стосунків у дорослому житті [6]. Згідно з висновками мислителя, дитина має вроджену потребу в близькості, що забезпечує новонародженій дитині безпеку, захист від фізичних та психологічних загроз. Емоційна доступність батьків чи опікунів є необхідною еволюційною потребою немовлят для виживання та здорового розвитку. Тому потреба в близьких стосунках стає актуальною протягом усього життя. Близькість виконує роль психологічної рекреації та «безпечного місця», дуже важливими складниками якої є довіра до інших людей та знання, на кого можна спиратися в стресових ситуаціях [7, с. 133–135].

Американський психоаналітик Е. Еріксон розглядає ідею близькості крізь призму психосоціальних стадій, які проходить людина протягом свого життя. На кожній зі стадій людина зустрічається із полярним вибором позитивного чи негативного ставлення до світу, до себе та інших, наприклад, із довірою чи недовірою. На шостій стадії (рання зрілість) людина зустрічається із конфліктом близькості та дистанції – відкрити своє приховане «Я»

чи закритись у собі – соціальна ізоляція. Молода людина переживає кризу близькості, інтимності, яка криється не в сексуальній близькості, а насамперед у дружній близькості [8, 135–136]. Таким чином, за Е. Еріксоном, близькість – це здібність присвятити себе партнерським стосункам та дотримуватись відповідальності перед близькою людиною.

У поглядах Н. Коллінг та Б. Фіні поняття близькість – closeness включає в себе не тільки емоційну, але й когнітивну та поведінкову взаємозалежність. Взаємна залежність партнерів вчені розглядають як участь у задоволенні емоційних, фізичних та соціальних потреб [9]. Поряд із поняттям близькість – closeness учені розглядають більш вузьке поняття близькість – intimacy як взаємодію, під час якої відбувається ділення між партнерами глибокими переживаннями через емоційний відгук та прийняття, що дає відчуття в стосунках турботи та розуміння [9, с. 164–165].

Е. Кунескі та Д. Олсон аналізують по-іншому поняття близькість – closeness та близькість – intimacy як взаємопов'язані феномени. Близькість – closeness мислителі розглядають як глибокі відносини, а близькість – intimacy як уже налагоджену комунікацію [10, с. 125].

Американська дослідниця К. Прагер у своїй праці «Психологія близькості» розглядає близькість через модель відносин. Партнер «А» своїми діями, словами впливає на поведінку партнера «Б», який своєю чергою дає певну зворотну реакцію, що можна назвати близькістю. Якщо зворотня реакція є позитивною, то партнер «А» отримує задоволення в стосунках із партнером «Б», якщо ні, то виникає необхідність розвитку відносин [11, с. 72].

М. Шерман та М. Гелен у своєму дослідженні шкали страху близькості стверджують, що чоловіки мають більший страх близькості в дружбі з іншими чоловіками, тоді як жінки вказали на більший страх близькості під час побачень із чоловіками [12]. Учені описують три види близькості: глибинна, псевдо- і трансцендентна близькість. Глибинна близькість характеризується відкритістю партнерів одне до одного, де соціальні маски й ролі є знятими. У псевдоблизькості головний акцент на перетворенні стосунків у вічне щастя, позитив, свято, де є багато замовчувань про інші важливі дрібниці. Трансцендентний вид близькості можливий при психологічній зрілості партнерів, які здатні відчувати вищий рівень духовного єднання. У цьому виді близькості партнери перебувають у взаємозалежності, не розчиняючись одне в одному, як можна спостерігати у співзалежних стосунках.

У гуманістичній психології А. Маслоу акцентує увагу на мотиваційних чинниках близької емоційної взаємодії. Емоційна близькість у поглядах клінічного психолога виступає як потреба в розвитку здорової особистості на етапі самоактуалізації, де спочатку потрібно задовільнити чотири фундаментальні базові потреби: фізіологічні, безпеки, приналежності, поваги та визнання. Близькість виступає власне одним із аспектів самоактуалізованої особистості, яка вмє давати схвалення собі та іншим, увагу, здатність до розуміння інших людей, доброзичливість.

Натомість представники емпіричного підходу вважають, що сімейні стосунки формуються на емоційній близькості всіх членів сім'ї, а також на їхніх потребах. Зокрема П'єр Гійом Фредерік Ле Пле вважав у межах свого часу, що сімейні відносини мають нестабільний характер, оскільки вони опинилися під «пресингом індустріалізації та урбанізації, що проявляється в розрізненому існуванні батьків і дітей, у послабленні батьківського авторитету» [13, с. 18].

Мислителі теорії соціального обміну, однієї з новітніх теорій у дослідженні шлюбу та сім'ї, недооцінюють ролі емоційних зв'язків у близьких стосунках, перебільшуючи раціональну складову стосунків. Базове положення цієї теорії виражено

у формулі «результат=вигода–збитки», тобто процес інтеракції індивіди намагаються мінімізувати збитки і максималізувати вигоди при досягненні найбільш вигідних результатів [13, с. 21–22].

Дослідження емоційної близькості та визначення якості стосунків є одним із результатів складання генограми – методу, запропонованого американським психотерапевтом М. Боуен у 1978 році. Генограма – це вивчення сімейних історій, що відображають собою певну емоційну навантаженість. Схематично зображуючи стосунки, людина самостійно оцінює ступінь їхньої близькості – від дуже близьких стосунків до дуже слабких стосунків, таким чином відкриваючи підсвідомі уявлення про близькі стосунки.

Р. Стернберг у теорії «Трикутник любові» виділяє три компоненти природи: кохання – любов, пристрасть та рішення/зобов'язання. Близькість автор розглядає як те, що охоплює почуття інтимності та зв'язку, що виникає в любовних стосунках. На основі цих складників мислитель виділяє три види любові: романтичну, дружню та досконалу [1]. Кількість любові залежить від абсолютної сили кожного з компонентів та їхньої взаємодії. Таким чином, трикутна теорія любові відображає основу близьких стосунків.

Л.К. Гібсон у своїй книзі «Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками» визначає емоційну близькість як зв'язок, де може відбуватися обмін поглядами, словами, почуттями в безпечній, довірливій атмосфері, «емоційна близькість дарує глибоке задоволення, створюючи відчуття, що нас бачать справжніми» [14, с. 10].

В. Шутц виділяє три потреби особистості в близьких відносинах: потреба контролю, потреба в афекті та потреба включення. Американський психолог вважає, що саме потреба в афекті відображає міжособистісну взаємодію і виступає як потреба створювати відносини та отримувати через них задоволення, емоційні стосунки та любов [15].

У концепції емоційної грамотності транзактного аналітика К. Стайнера знаходимо ще інші погляди на «емоційну близькість». Мислитель використовує поняття емоційний інтелект для аналізу поняття «емоційна грамотність». Емоційний інтелект складається з чотирьох аспектів: самоконтроль, самосвідомість, емпатія та здібності до відносин. Основою кращого розвитку та близьких відносин з іншими людьми є здібність називати свої емоції та розпізнавати їх в інших людях, уміти співчувати, виявляти прихильне ставлення. Такий набір здібностей К. Стайнер називає емоційною грамотністю [16, 100–102].

Ширший аналіз емоційної компетентності знаходимо в поглядах О. Лазуренко. На думку дослідниці, у психологічній науці використовується низка понять, пов'язаних з емоційною грамотністю, зокрема «емоційний інтелект», «емоційна культура», «емоційне самоусвідомлення», «емоційна розумність» та ін. Емоційна компетентність виступає як «цілісний прогресивний розвиток особистості», відображає емоційну зрілість особистості, збагачує досвід особистості та виступає аспектом «спеціального тренування» [17, с. 129].

Міжособистісні стосунки – це зв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються та об'єктивно виявляються в характері й способах міжособистісної взаємодії, тобто взаємних впливів людей одне на одного в процесі їхньої спільної діяльності та спілкування; саме завдяки міжособистісним стосункам поглиблюються психологічний і соціальний контакти.

Українська дослідниця Р. Федоренко відзначає, що «унікальність сімейно-шлюбних взаємин прихована в їхньому емоційному та кровно-родинному потенціалі» [13, с. 9]. Сімейні взаємини виступають, на думку вченої, як феномен результату єднання з рідними людьми через мистецтво бути разом. Саме мистецтво «бути разом» неможливе без вільного вибору людини творити ці стосунки, а особливо без емоційної складової.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні та розвитку позитивних взаємин. Адже добре розвинутий емоційний інтелект допомагає розуміти інших людей, прояви їхніх емоцій, настроїв, вияви темпераменту, усвідомлювати їхні мотиви й прагнення та ефективно з ними взаємодіяти.

А. Вараксіна вважає емоційний інтелект важливим чинником міжособистісних стосунків. Оскільки міжособистісні стосунки виявляються у характері взаємодії, близькості, тобто взаємному впливі людей одне на одного, то емоційний інтелект допомагає людині розпізнати емоції, краще зрозуміти іншу людину, через розуміння її емоцій [18].

Українська дослідниця Е. Носенко до змісту емоційного інтелекту відносить поняття «розумність», яка «не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатися з наших переваг, талантів та добродійності» [19, 104]. Емоційний інтелект, М. Шпак вважає, інтегративною особистісною властивістю, що спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших [20, 284]. Дж. Майер, П. Селовой визначають емоційний інтелект як «сукупність ментальних здібностей» [20, 284].

Поняття емоційний інтелект було введено Р. Бар-Оном у 1988 році, яке містило такі складники: внутрішньоособисту сферу, адаптивність, управління стресом, загальний настрій. До міжособистісного складника вчений відніс здатність до емпатії, соціальну відповідальність, комунікабельність. Згодом, спираючись на праці Дж. Мейера та П. Селовея у 1995 році, Д. Гоулман поглибив модель емоційного інтелекту. Американський психолог виокремлює чотири компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість та управління взаєминами [21].

Важливим компонентом емоційного інтелекту для нашого дослідження є соціальна чутливість як здібність розуміти невисловлені почуття людей, співпереживати з ними й уміти подумки ставити себе на місце іншого. Соціальна чутливість стосується іншої людини через призму емоційного інтелекту, зокрема міжособистісного його аспекту.

К. В. Петрідес та Е. Фернхем розглядають емоційний інтелект як інтегральну особистісну рису, за розвитку якої людина почуває себе достатньо емпатійною, щирою, відвертою, відкритою тощо. У структурі емоційного інтелекту дослідники виділяють аспект міжособистісних взаємин, із яким пов'язують доброзичливість та гармонію в стосунках [22].

Окремий погляд на специфіку та структуру емоційного інтелекту належить К. Саарні, який конкретизує його складники в концепції емоційної компетентності. Емоційну компетентність автор розглядає як сукупність здібностей та вмінь, важливих для емоційної регуляції повсякденних комунікативних ситуацій [23]. Серед восьми складників емоційної компетентності знаходимо здатність до адекватного вираження емоційного ставлення до партнерів у міжособистісному спілкуванні та здатність до розуміння емоційного опосередкування міжособистісних взаємин.

М. Манойлова в структурі емоційного інтелекту також розрізняє близький для нас поділ на внутрішньо-особистісний та міжособистісний аспекти. До останнього вчена відносить комунікабельність, відкритість, емпатію, здатність враховувати й розвивати інтереси іншої людини, повагу до людей, здатність адекватно оцінювати та прогнозувати міжособистісні відносини, уміння працювати в команді [24, 42].

Спираючись на висновки аналізу поняття та структури емоційного інтелекту в працях Е. Носенко, відмітимо два основні компоненти. Перший – це розпізнавання та розуміння емоцій, котрі виникають в інших людей, другий – «реалізується в умінні підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми, тобто своєрідне мистецтво позитивного

ставлення до оточення...» [19, с. 103]. Тобто міжособистісний аспект емоційного інтелекту можна простежити в ставленні до інших людей, через розрізнення їхніх емоцій та позитивному ставленні.

Таким чином, аналіз емоційної палітри стосунків у різних психологічних концепціях представлена у двох аспектах. По-перше, історичний аспект, пов'язаний із розвитком експериментальної психології та пізніша верифікація теорій. По-друге, емоційні зв'язки є невід'ємним аспектом формування стосунків, їхньої довготривалості та задоволеності. Емоційна близькість є «місцем» психологічної рекреації та безпеки.

Досліджено, що психоаналітичні теорії емоційні стосунки розглядають крізь призму інтроспективних – інтерналізованих зовнішніх об'єктів, через досвід з якими реалізується потреба в дружбі та прийнятті. Близькість виконує роль психологічної рекреації, «безпечного місця».

З'ясовано, у психологічних концепціях емоційна близькість представлена через емоційну, когнітивну, поведінкову взаємозалежність (Н. Коллінг та Б. Фіні) та глибокі відносини – інтимність (Е. Кунескі та Д. Олсон), тобто обмін реакціями задоволення (К. Прагер), глибинна відкритість, де соціальні маски і ролі є знятими (М. Шерман та М. Гелен).

Проаналізовано, що міжособистісна взаємодія неможлива без емоційних стосунків (В. Шутц) та емоційної грамотності як здатності називати свої емоції та розпізнавати їх в інших людях (К. Стайнер). Емоційна грамотність та емоційна компетентність відображають зрілість особистості (О. Лазуренко), яка найбільше реалізується у шлюбно-сімейних стосунках через мистецтво «бути разом» (Р. Федоренко).

Доведено, що саме емоційний інтелект є важливим елементом міжособистісних для формування міцних та інтимних стосунків (А. Вараксіна). Поняття «емоційний інтелект» виступає індикатором інтеграції особистості в соціумі, що характеризується такими проявами як емпатія, самосвідомість, самконтроль, комунікабельність (Е. Носенко, М. Шпак, Дж. Мейер, П. Селовой, Д. Гоулман).

### Список використаної літератури

1. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119> (дата звернення 20.05.2024)
2. Ложкін Г. В., Воляннюк Н. Ю. Психологічна дистанція як фактор організаційного клімату. *Соціальна психологія*. 2003. № 4 (6). С. 36–42.
3. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. № 1(19), квітень 2018. С. 47–51.
4. Kernberg O. F. *Love Relations: Normality and Pathology*. Yale University Press, Jan 1, 1998. Psychology. 203 p.
5. Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W. W. Norton & Co. 394 p. URL: [https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Sullivan\\_Interpersonal\\_Theory\\_of\\_Psychiatry.pdf](https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Sullivan_Interpersonal_Theory_of_Psychiatry.pdf) (дата звернення 20.05.2024)
6. Bowlby J. Attachment and loss. Volume 1. URL: [https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT\\_AND\\_LOSS\\_VOLUME\\_I\\_ATTACHMENT.pdf](https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf) (дата звернення 20.05.2024)
7. Ainsworth M. D. S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. *American psychologist*. 1991. Vol. 46. P. 331–341.
8. Erikson E. H. *Identity Youth and Crisis* 1968, W. W. Norton & Company 336 p. URL: [https://www.academia.edu/37327712/Erik\\_H\\_Erikson\\_Identity\\_Youth\\_and\\_Crisis\\_1\\_1968\\_W\\_W\\_Norton\\_and\\_Company\\_1\\_](https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1_) (дата звернення 20.05.2024)

9. Collins N. L., Feeney B. C. An attachment theory perspective on closeness and intimacy. *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey, 2004. P. 163–189.
10. Kouneski E. F., Olson D. H. A practical look at intimacy: ENRICH couple topology. *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey, 2004. P. 117–137.
11. Prager K. J. The psychology of intimacy. New York: Guilford Press, 1985. 367 p.
12. Sherman M., Thelen M. Fear of Intimacy Scale: Validation and Extension with Adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1996. Vol. 13. P. 507–521.
13. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
14. Гібсон Л. К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками. Київ, Видавництво Наталії Переверзевої, 2021. URL: <https://kniga.biz.ua/pdf/33380-dorosli-dity.pdf> (дата звернення 20.05.2024)
15. Schutz William C. FIRO: A Three-Dimensional Theory of Interpersonal Behavior. New York, NY: Rinehart (1958) 267 p.
16. Bar-On R. The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto : Multi-Health Systems., 1997. 236 p.
17. Лазуренко О. До проблеми визначення змісту емоційної компетентності. *Молодь і ринок*. 2014. № 2. С. 124–130. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir\\_2014\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2014_2_25) (дата звернення 20.05.2024)
18. Вараксіна А. В. Емоційний інтелект як чинник конгруентних міжособистісних стосунків. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості*: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28–29 квітня 2022 р., м. Полтава). Полтава, 2022. 264 с. С. 42–46.
19. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
20. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. Вип. 1(2). С. 282–288.
21. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
22. Petrides K. V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol.29. P. 313–320.
23. Saarni C. The development of emotional competence. New York: Guilford Press, 1999. 381 p.
24. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49.

## STUDY OF EMOTIONAL PALETTE OF RELATIONSHIPS IN VARIOUS PSYCHOLOGICAL THEORIES: HISTORICAL AND PHILOSOPHICAL ANALYSIS

**Lyubomyr Andrusiv**

*Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas,  
Karpatska str., 15 Ivano-Frankivsk, 76019, Ukraine  
e-mail: alyubomyr50@gmail.com*

The article examines psychological theories of emotional intimacy between men and women. On the basis of historical and philosophical analysis, two aspects of the emotional palette in various psychological concepts are established: the historical aspect associated with the development of theories of Experimental Psychology and the recreational aspect—an integral part of the formation of long-term relationships. It is noted that the emotional palette of relationships is closely related to such concepts as “emotional intimacy”, intimacy, deep relationships, emotional intelligence, love, interpersonal relationships.

It is analyzed that an important part of emotional intimacy is emotional intelligence and its components: self-control, self-awareness, empathy and relationship abilities. It is proved that the basis for a better establishment of relationships and forming close relationships with other people is the ability to understand and express your own emotions and recognize them in other people, be able to sympathize, and show a positive attitude. It is shown that practical research of emotional intimacy and determination of the quality of relationships is possible by drawing up a genogram – a method proposed by the American psychotherapist M. Bowen. It is proved that emotional competence is a significant part of the holistic development of the individual; a criterion for the emotional maturity of the individual; and it also multiplies experience. Interpersonal relationships are connections between people that are subjectively experienced and objectively manifested in the nature and ways of interpersonal interaction, that is, the mutual influence of people on each other in the process of their joint activities and communication; it is thanks to interpersonal relationships that psychological and social contacts are deepened.

Emotional intelligence has been shown to play an important role in the formation and development of positive relationships. After all, well-developed emotional intelligence helps to understand other people, the manifestations of their emotions, moods, temperament, be aware of their motives and aspirations and interact effectively with them. The interpersonal component of emotional intelligence includes the ability to empathize, social responsibility, and sociability. Thus, the interpersonal aspect of emotional intelligence can be traced through relationships with other people, differentiation of their emotions, and positive attitudes.

*Key words:* emotional intimacy, intimacy, emotional intelligence, empathy, emotional competence.