

Е. В. Бондарчук, М. В. Крыжановская
Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка, Минск

E. V. Bondarchuk, M. V. Kryzhanovskaya
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk

УДК [159.923:159.942]-057.875

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СТИЛЕЙ ПРИВЯЗАННОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ СТУДЕНТОВ

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ATTACHMENT STYLES IN STUDENTS' INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

В статье рассматривается взаимосвязь эмоционального интеллекта и стилей привязанности в межличностных отношениях студентов. В процессе исследования было выявлено, что девушки и юноши с высоким эмоциональным интеллектом проявляют преимущественно безопасный (близкий) стиль привязанности. Девушки и юноши с низким уровнем эмоционального интеллекта, напротив, проявляют небезопасные стили привязанности (зависимый, тревожный, избегающий) в связи с недостаточным распознаванием и управлением своими эмоциями, что может приводить к затруднениям в установлении стабильных и безопасных эмоциональных связей.

Ключевые слова: интеллект; эмоциональный интеллект; межличностные отношения; стили привязанности; студенты.

The article considers the relationship between emotional intelligence and attachment styles in interpersonal relationships of students. In the process of the study, it was revealed that girls and boys with higher emotional intelligence, show predominantly secure (close) attachment styles. Girls and boys with a lower level of emotional intelligence, on the contrary, show insecure attachment styles (dependent, anxious, avoidant) due to insufficient recognition and management of their emotions, which can lead to difficulties in establishing stable and secure emotional ties.

Keywords: intelligence; emotional intelligence; interpersonal relationships; attachment styles; students.

В настоящее время актуальной является проблема взаимосвязи эмоционального интеллекта человека и стилей привязанности в межличностных отношениях. Исследования ученых (Д. Гоулмана, Дж. Майера, Д. Карузо, П. Саловея) показывают, что эмоциональный интеллект способствует успешности человека в различных сферах жизни. Традиционные методы измерения интеллекта часто оказываются недостаточными для понимания успешности человека в общении и установлении близких отношений.

Эмоциональный интеллект и стили привязанности играют важную роль в установлении эффективных межличностных отношений. Их изучение мо-

жет способствовать более глубокому пониманию факторов, определяющих качество и стабильность межличностных отношений [1]. Особенно актуальна проблема взаимосвязи эмоционального интеллекта и стилей привязанности в юношеском возрасте, поскольку в данный период завершается становление личности, происходит личностное и профессиональное самоопределение.

Проблемам развития эмоционального интеллекта посвящены исследования Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея; Т. Х. Ахмадовой, Л. Л. Баландиной, Д. В. Люсина, М. А. Манойловой; И. Н. Андреевой, А. П. Лобанова и др.

Анализ научной психолого-педагогической литературы показал, что «эмоциональный интеллект» достаточно новое понятие. Данное понятие впервые предложил У. Пэйн в своей диссертационной работе в 1985 г. В модели способностей Дж. Майера и П. Саловея эмоциональный интеллект также определяется как возможность адекватно ощущать, определять и отражать эмоции, получать доступ к чувствам, понимать эмоции, а также регулировать их таким образом, чтобы поддерживать эмоциональное-интеллектуальное развитие индивидуума (1990). В отличие от моделей эмоционального интеллекта, основанных на чертах личности или навыках, модель Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея сосредоточена на способностях, то есть на индивидуальных различиях в эмоциональной обработке информации и управлении эмоциями [2; 3].

Среди смешанных моделей наибольшую популярность получили теории Р. Бар-Она и Д. Гоулмана [4; 5]. Р. Бар-Он на основе литературных источников о чертах личности выяснил, почему одни люди более успешны в жизни, чем другие. Он сформулировал термин «эмоциональный интеллект», который определяется как совокупность взаимосвязанных эмоциональных и социальных компетенций, способностей и особенностей, эффективно определяющих понимание и выражение себя, понимание других людей и отношений с ними [4]. Автором второй смешанной модели является Д. Гоулман, который отмечает, что эмоциональный интеллект включает следующие пять навыков: мотивация и настойчивость в достижении намеченной цели, способность контролировать собственные влечения и откладывать их удовлетворение, регулировать свое настроение и не поддаваться заботам, которые мешают мыслить, сопереживать настроениям других людей [5].

Мы разделяем мнение Д. Карузо, Дж. Мейера, П. Саловея, согласно которому эмоциональный интеллект является компонентом социального интеллекта и включает в себя: способность отслеживать собственные чувства и чувства других людей; способности различать собственные чувства и чувства других людей и использовать данную информацию для управления мышлением и действиями; возможность понимать значения эмоций и их взаимосвязей; способность рассуждать и решать проблемы на основе: понимания значения эмоций и их взаимосвязей;

отношения к эмоциям чувств; понимания эмоциональной информации и управления эмоциями [3].

Из вышесказанного можем сделать вывод, что эмоциональный интеллект способствует развитию более качественных межличностных взаимоотношений. Мы согласны с В. Н. Мясичевым по поводу того, что межличностные отношения – субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в деятельности и общении [6]. Вслед за Я. Л. Коломинским, В. Н. Мясичевым, Б. Д. Парыгиным мы рассматриваем межличностные отношения как внутренний компонент межличностного взаимодействия. Одним из видов межличностных отношений являются романтические отношения.

В межличностных отношениях формируется привязанность человека к человеку. Под привязанностью принято понимать эмоциональную взаимосвязь между двумя индивидами, формирующую стабильную чувственную базу, с помощью которой люди и общество устанавливают взаимодействие друг с другом [7]. Теория привязанности была впервые представлена Дж. Боулби как первичная потребность. Согласно этой теории, младенцы проявляют комбинацию врожденных форм поведения привязанности, таких как плач, смех, сосание и хватание, и основной причиной такого поведения является поддержание физической близости с главным объектом привязанности, что позволяет младенцу выжить в условиях возможных опасностей окружающей среды [8].

С. Хазан и П. Шейвер перенесли концептуальное исследование Дж. Боулби на зрелых людей. В итоге было определено, что в основе межличностных и сексуальных отношений у взрослых лежат некоторые стабильные системы поведения, в числе которых привязанность – теплое чувство любви, похожее на чувство, которое испытывает ребенок к матери.

М. Johnson доказывает, что наша потребность в привязанности, то есть эмоциональной близости, не завершается вместе с детством, и взрослые романтические отношения – это воспроизведение детской привязанности. В любом возрасте человек стремится установить контакт как минимум с одним значимым для него объектом. Более того, этот объект близости нужен нам наиболее обостренно, когда мы расстроены, напуганы, или же встревожены.

У каждого человека проявляется свой стиль привязанности в межличностных отношениях. Концепция Дж. Боулби свидетельствует о том, что стиль привязанности детерминируется внутренней моделью привязанности [8]. Логичный и теоретически обоснованный подход к исследованию и пониманию стилей привязанности был предложен К. Бартоломью и Л. Хоровиц. По их мнению, стиль привязанности строится на основе обобщенного образа значимого другого и обобщенного образа себя. Основываясь на работах Дж. Боулби [8], С. Хазана и П. Шейвера, К. Бартоломью и Л. Хоровица мы рассматриваем безопасный и небезопасные (зависимый, тревожный и избегающий) стили привязанности в межличностных (романтических) от-

ношениях. Таким образом, надежный стиль привязанности характеризуется комфортностью во взаимоотношениях и оптимистическим отношением к ним. Девушки и юноши с зависимым стилем отличаются беспокойством и подозрительностью, остро реагируя на любую угрозу в отношениях. Такие индивиды часто испытывают ревность и высокие требования к партнеру. Тревожный стиль привязанности характеризуется страхом отвержения и недоверием к окружающим. Люди с этим стилем могут проявлять подозрительность и застенчивость в отношениях. Наконец, избегающий стиль привязанности выражается в предпочтении самостоятельности и независимости. Такие люди избегают близких отношений, оставаясь равнодушными ко взаимодействию с другими [7].

Особенно ярко стиль привязанности проявляется в юношеском возрасте, который характеризуется значительными изменениями в эмоциональной, когнитивной и социальной сферах. Социальные взаимодействия становятся особенно важными в юношеском возрасте. Молодые люди ищут поддержку, дружеские и любовные связи, развивают навыки коммуникации и взаимодействия в коллективе. Они сталкиваются с вопросами самоидентификации, принятия своей роли в обществе и установления близких отношений. Отношения занимают важное место в личностном развитии юношей и девушек, в достижении ими высокого уровня субъективного благополучия. Период студенчества относится к юношескому возрасту.

Развитие эмоционального интеллекта обеспечивает девушкам и юношам успешную включенность в межличностные взаимоотношения, поскольку дает им возможность эффективно распознавать и понимать эмоциональные сигналы окружающих, адекватно реагировать на них и строить гармоничные взаимосвязи на основе взаимопонимания и эмоциональной поддержки [9].

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме взаимосвязи эмоционального интеллекта человека и стилей привязанности в межличностных отношениях показал, что в ней достаточно полно исследованы вопросы эмоционального интеллекта человека в целом и его стилей привязанности. Однако вопросы эмоционального интеллекта студентов и их стилей привязанности исследованы недостаточно.

Нами было проведено исследование, направленное на изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и стилей привязанности в межличностных отношениях студентов. В исследование были включены 240 студентов (девушки, N = 120; юноши, N = 120), 1–3 курсов, представляющих разные факультеты университетов города Минска, такие как: Белорусский государственный педагогический университет (БГПУ = 15 %), Белорусский государственный университет (БГУ = 45 %), Белорусский государственный экономический университет (БГЭУ = 20 %) и Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники (БГУИР = 20 %). Средний возраст респондентов составил 20 лет

($M=19,83$). В процессе исследования использовались психодиагностические методы и методы математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена). Применялась методика «МЭИ» М. А. Манойловой, направленная на изучение эмоционального интеллекта, и методика «Шкала взрослой привязанности» в адаптации И. А. Фурманова, направленная на изучение стилей привязанности.

На первом этапе исследования нами была осуществлена организация исследования и сформирована выборка из студентов различных учебных заведений г. Минска. На втором этапе исследования был выявлен уровень эмоционального интеллекта у юношей и девушек с помощью стандартизированной методики «МЭИ» М. А. Манойловой (таблица 1).

Таблица 1

**Эмоциональный интеллект у девушек и юношей
(по методике «МЭИ» М. А. Манойловой)**

Девушки и юноши	Эмоциональный интеллект					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Девушки	24	20	50	41,67	46	38,33
Юноши	15	12,5	60	50	45	37,5
Итого:	39	16,25	110	45,83	91	37,92

Из результатов, представленных в таблице 1, видно, что в целом юноши и девушки имеют средний и низкий уровни развития эмоционального интеллекта. При этом девушки характеризуются более высоким уровнем эмоционального интеллекта, чем юноши.

Нами были выявлены также уровни эмоционального интеллекта у юношей и девушек по шкалам (таблица 2).

Таблица 2

**Уровни эмоционального интеллекта у девушек и юношей по шкалам
(по методике «МЭИ» М. А. Манойловой)**

Шкалы	Девушки		Юноши	
	Среднее значение	Уровень	Среднее значение	Уровень
1. Осознание своих чувств и эмоций	5	высокий	4	средний
2. Управление своими чувствами и эмоциями	4	средний	4	средний
3. Осознание чувств и эмоций других людей	5	высокий	4	средний
4. Управление чувствами и эмоциями других людей	4	средний	4	средний

Результаты, представленные в таблице 2, показывают, что девушки демонстрируют более высокий уровень эмоционального интеллекта, чем юноши, по шкалам «Осознание своих чувств и эмоций», а также «Осознание чувств и эмоций других людей».

На третьем этапе исследования для определения показателей стилей привязанности индивидов нами использовалась методика «Шкала взрослой привязанности» К. Бартоломью и Л. Хоровица [7], адаптированная И. А. Фурмановым (рис. 1).

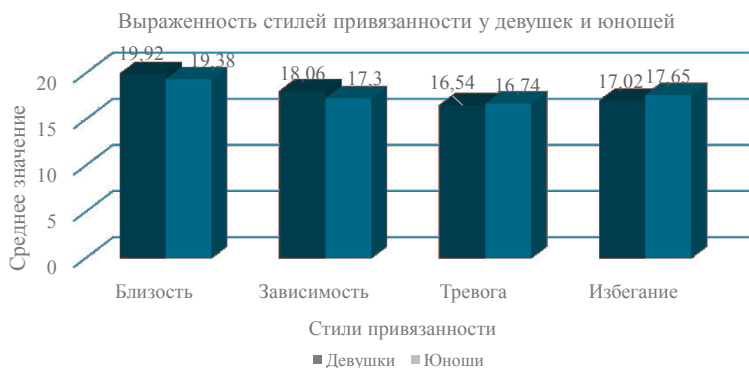


Рис. 1. Различия в стилях привязанности у девушек и юношей (по методике «ШВП» К. Бартоломью и Л. Хоровица, в адаптации И. А. Фурманова)

В процессе исследования были выявлены статистически значимые различия в стилях привязанности для девушек и юношей по следующим показателям: близость ($p \leq 0,05$), зависимость ($p \leq 0,05$), тревога ($p \leq 0,05$) и избегание ($p \leq 0,05$).

Из анализа данных, представленных на рис. 1, можно сделать вывод, что девушки в большей степени проявляют стили привязанности, связанные с близостью и зависимостью, а юноши – стили привязанности, связанные с близостью и избеганием. Для юношей в межличностных отношениях в большей степени, чем для девушек, характерны тревожный и избегающий стили привязанности.

Для выявления взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и стилями привязанности был проведен корреляционный анализ отдельно как для девушек, так и для юношей в межличностных отношениях с помощью методик «МЭИ» М. А. Манойловой и «Шкала взрослой привязанности» К. Бартоломью и Л. Хоровица, в адаптации И. А. Фурманова. Результаты исследования для девушек представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Связь эмоционального интеллекта и стилей привязанности у девушек
(по методикам «МЭИ» М. А. Манойловой и «Шкала взрослой привязанности»
К. Бартоломью и Л. Хоровица, в адаптации И. А. Фурманова;
с использованием критерия ранговой корреляции Ч. Спирмена)**

Стили привязанности и шкалы эмоц. интеллекта	Коэффициент корреляции (r) и Значимость (p)							
	Ш1		Ш2		Ш3		Ш4	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Близость	0.497	0.001	0.472	0.001	0.417	0.001	0.432	0.001
Зависимость	0,116	0,208	0,126	0,170	0,060	0,517	0,115	0,211
Тревога	-0.221	0.015	-0.206	0.024	-0.219	0.016	-0.240	0.008
Избегание	-0.341	0.001	-0.336	0.001	-0.261	0.004	-0.305	0.001

Примечание. Условные обозначения: Ш1: Осознание своих чувств и эмоций; Ш2: Управление своими чувствами и эмоциями; Ш3: Осознание чувств и эмоций других людей; Ш4: Управление чувствами и эмоциями других людей.

Результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и стилей привязанности у девушек, представленные в таблице 2, показывают статистически значимую положительную корреляцию между стилем привязанности «близость» и всеми основными четырьмя шкалами эмоционального интеллекта. Это означает, что девушки, которые проявляют близость в отношениях, обычно обладают более высоким уровнем эмоционального интеллекта, что в свою очередь способствует гармоничным и близким взаимоотношениям. Кроме того, отмечается статистически значимая отрицательная корреляция между стилями привязанности «тревога» и «избегание», что указывает на то, что девушки с выраженными небезопасными стилями в межличностных отношениях склонны к менее развитому эмоциональному интеллекту. Связь стиля привязанности «зависимость» с эмоциональным интеллектом оказалась в нашем исследовании статистически незначимой.

Результаты взаимосвязи шкал эмоционального интеллекта у юношей по методике «МЭИ» М. А. Манойловой со стилями привязанности по методике «Шкала взрослой привязанности» К. Бартоломью и Л. Хоровица, в адаптации И. А. Фурманова представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Связь эмоционального интеллекта и стилей привязанности у юношей
(по методикам «МЭИ» М. А. Манойловой и «Шкала взрослой привязанности»
К. Бартоломью и Л. Хоровица, в адаптации И. А. Фурманова;
с использованием критерия ранговой корреляции Ч. Спирмена)**

Стили привязанности и шкалы эмоц. интеллекта	Коэффициент корреляции (r) и Значимость (p)							
	Ш1		Ш2		Ш3		Ш4	
	г	р	г	р	г	р	г	р
Близость	0.553	0.001	0.427	0.001	0.493	0.001	0.428	0.001
Зависимость	0,163	0,075	0,076	0,408	0,104	0,257	0,073	0,429
Тревога	-0.376	0.001	-0.308	0.001	-0.341	0.001	-0.225	0.014
Избегание	-0.395	0.001	-0.249	0.006	-0.305	0.001	-0.316	0.001

Примечание. Условные обозначения: Ш1: Осознание своих чувств и эмоций; Ш2: Управление своими чувствами и эмоциями; Ш3: Осознание чувств и эмоций других людей; Ш4: Управление чувствами и эмоциями других людей.

Результаты исследования у юношей так же, как у девушек, показывают статистически значимую положительную корреляцию между стилем привязанности «близость» и всеми шкалами эмоционального интеллекта. Выводы исследования у юношей подтверждают результаты, полученные у девушек, показывая, что стиль привязанности «близость» коррелирует с высоким уровнем эмоционального интеллекта, благодаря которому индивид воспринимает и управляет не только своими эмоциями, но и эмоциями других людей. Это указывает на то, что юноши, проявляющие близость в отношениях, обычно обладают лучшими навыками эмоционального восприятия и управления эмоциями. В процессе исследования выявлена статистически значимая отрицательная корреляция эмоционального интеллекта со стилями «тревога» и «избегание». Связь стиля привязанности «зависимость» с эмоциональным интеллектом оказалась в нашем исследовании статистически незначимой.

Таким образом, в процессе исследования были обнаружены похожие корреляционные связи между эмоциональным интеллектом и стилями привязанности у юношей и девушек. Это свидетельствует об универсальной роли эмоционального интеллекта в формировании устойчивых и гармоничных партнерских отношений независимо от гендерных различий.

Выводы, полученные в нашем исследовании, подтверждаются результатами исследования A. Ramalho, V. Rooy, Ch. Viswesvaran о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта связан с многочисленными внутриличностными и межличностными позитивными эффектами. Корреляты высокого эмоционального интеллекта включают хорошее физическое самочувствие, здоровье, а также высокую производительность на работе.

Таким образом, проведенный корреляционный анализ в нашем исследовании подтверждает, что существует прямая статистически значимая взаи-

мосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и стилями привязанности у девушек и юношей. Чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем вероятнее проявление безопасного стиля привязанности (близкого), в то время как более низкий уровень эмоционального интеллекта связан с небезопасными стилями привязанности (зависимым, тревожным и избегающим). Это подчеркивает важность развития эмоциональной компетенции как фактора, способствующего установлению и поддержанию стабильных, удовлетворительных межличностных отношений.

Результаты исследования показали необходимость развития эмоционального интеллекта у студентов для формирования гармоничных межличностных взаимоотношений, в особенности осознания и управления своими эмоциями, понимания и управления эмоциями других людей.

Список использованных источников

1. *Бондарчук, Е. В.* Особенности развития эмоционального и социального интеллекта у будущих социальных педагогов и педагогов-психологов / Е. В. Бондарчук // Научные труды Республиканского института высшей школы: сб. науч. ст. Исторические и психолого-педагогические науки: в 4-х ч. / РИВШ; пред. редкол. В. А. Гайсенюк. – Минск, 2021. – Вып. 21. – Ч. 4. – С. 65–73.
2. *Андреева, И. Н.* Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65.
3. *Mayer, J. D.* Emotional intelligence as zeitgeist, as personality and as a standard intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.). Handbook of emotional intelligence. – New York: Jossey-Bass, 2000. – P. 92–117.
4. *Bar-On, R.* Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997. – 236 p.
5. *Гоулман, Д.* Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: М. Манн, И. Иванов и И. Фербер, 2013. – 560 с.
6. *Мясищев, В. Н.* Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясищев. – М.: Институт практической психологии, 1998. – 368 с.
7. *Bartholomew, K.* Attachment styles among young adults: A test of a four-category model / K. Bartholomew, L. M. Horowitz // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – № 61. – P. 226–244.
8. *Bowlby, J.* Attachment and loss: Vol. 1. Attachment / J. Bowlby. – New York: Basic Book, 1969. – 428 p.
9. *Крыжановская, М. В.* Взаимосвязь самооценки и стилей привязанности в межличностных отношениях студентов [Электронный ресурс] / М. В. Крыжановская // Условия успешной социализации детей и молодежи: перспективные исследования будущих педагогов-психологов, социальных педагогов и социальных работников: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 12 апр. 2023 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. пед. ун-т; редкол.: В. В. Маргынова (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2023. – Ч. 1. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

(Дата подачи: 25.02.2024 г.)