

АКСІОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЗАПОРУКА КОНГРУЕНТНОГО ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Євген КАРПЕНКО

УДК 159.923 : 159.942

Yevhen Karpenko
**AXIOLOGICAL CONTENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE
AS A BASIS FOR CONGRUENT LIFE FULFILMENT**

Постановка проблеми. На сьогодні спостерігається стрімке зростання інтересу науковців до вивчення емоційного інтелекту (ЕІ), що пояснюється як відносною новизною даного поняття, так і потребами практики. У тезаурусі сучасної психології це поняття активно використовують у контексті роботи з психосоматичними розладами, технологіях досягнення успіху в сфері професійної самореалізації та міжособистісної комунікації. Таким чином, спираючись на концепцію Н. Пезешкіана, слушно говорити про те, що функціонування ЕІ першочергово досліджується у сферах Тіла, Діяльності та Контактів. Однак модель згаданого вченого містить і четверту сферу реалізації життєвої енергії – Сенси (про що йтиметься нижче). Вона інтегрує у собі ціннісно-смісловне поле особистості (або/ і соціуму), її фантазії та духовність. Саме з цієї, аксіологічної й телеологічної, точки зору емоційний інтелект є найменш вивченим.

Проте потенціал досліджуваного теоретичного конструкту виходить далеко за межі побутових життєвих ситуацій, у яких суб'єкт домагається бажаного йому результату. Трансцендуючись, він сягає конструювання особистістю (і навіть суспільством) власної – автентичної і конгруентної – Я-траєкторії життєвого шляху. Під цим ракурсом прийняття

вибору і його послідовне втілення є наріжною темою сучасних постнекласичних досліджень. Згідно з ними особистість постає плинним явищем, яке формується в домінуючому дискурсі й одночасно формує його. Вона повсякчасно конструює власну інтра- та екстрапсихічну реальність і проявляє себе в ній. Таке конструювання відбувається на підґрунті попереднього досвіду, втіленого в когнітивних еталонах, базових емоційних установах, привласнених сценаріях, заборонах і драйверах, які часто “заселені” значною кількістю інтроєктів, що можуть спотворювати вибір конгруентного Я вектору життєздійснення, віддаляти особистість від самої себе. У зв'язку з цим актуальності набувають питання диференціації “свого” і “чужого”, “хочу” і “треба” та, відповідно, написання і втілення власного життєвого сценарію. Це потребує від особистості розвинених здібностей-умінь до налагодження контакту із собою і Світом, а також адекватного розуміння та інтерпретації внутрішніх і зовнішніх сигналів, за що й відповідає емоційний інтелект. Отож дослідження ЕІ зумовлені не тільки теоретичними прогалинами у з'ясуванні ролі його аксіологічної компоненти у процесі життєздійснення чи потребами практики, але й концептуально і методологічно вплетені в сучасний науковий психологічний дискурс.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Слід зазначити, що, попри відносну новизну концепту ЕІ, його дослідження здобули велику популярність як в Україні, так і за кордоном. Започаткування інтересу до нього пов'язане з ім'ям Г. Гарднера, який розвивав теорію множинного інтелекту і розглядав такі його види, як вербальний, логіко-математичний, просторово-візуальний, музикально-ритмічний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний та внутрішньоособистісний [15]. Саме останні два різновиди лягли у підвалини уявлень про ЕІ.

Продовжуючи ідеї Г. Гарднера, Дж. Мейер і П. Селовей уперше презентували широкому загалу термін “емоційний інтелект”, який вважали “когнітивною здібністю міркувати про емоції і використовувати емоції для поліпшення розумової діяльності” [1, с. 89]. Це пов'язувало ЕІ з IQ, а інтенсивність емоційного реагування залежала від рівня (само-) усвідомлення і навичок інтелектуального (само-) контролю емоцій. Втім ідея підпорядкування емоцій мисленню зустрічається у поглядах більшості вчених, які М. Шпак вдало уклала в три основні моделі ЕІ: 1) модель здібностей; 2) модель змішаного типу; 3) інтегративна модель [14]. Власне Дж. Мейер і П. Селовей є родоначальниками першої моделі.

Розробниками другої моделі є Р. Бар-Он, Д. Гоулман і Д. Люсін. Так, Р. Бар-Он виокремив п'ять компонентів ЕІ, кожен з яких містить певні особистісні здатності: самопізнання, навички міжособистісного спілкування, адаптаційні здібності, управління стресовими ситуаціями, домінування позитивного настрою [13, с. 285]. Своєю чергою, Д. Гоулман чи не найбільше спричинився до популяризації цього конструкту. Він доводив, що мозковими структурами, які забезпечують функціонування ЕІ, є тісно пов'язані між собою мигдалеподібне тіло та префронтальні ділянки кори головного мозку [3]. Вчений також досліджував вплив ЕІ на досягнення успіху на робочому місці. Подібною проблематикою займалася А. Четверик-Бурчак, яка вивчала механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості [12]. Д. Люсін розробив опитувальник емоційного інтелекту і трактував його як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та керівництва ними [8].

Виразником третьої моделі є І. Андреева. Згідно із запропонованою нею моделлю ЕІ являє собою “сукупність інтелектуальних здібностей до розуміння емоцій та керування ними, а також [система] знань, умінь і навичок, операцій та стратегій інтелектуальної діяльності,

пов'язаних з обробкою і перетворенням емоційної інформації” [14, с. 92–93].

Окремо слід наголосити на здобутках Е. Носенко та її послідовників у дослідженні ЕІ. Вчена трактує його як “інтегральну властивість особистості, котра ґрунтується на відповідних знаннях стосовно того, що є добро і що є зло у ставленні людини до світу, до себе як суб'єкта життєдіяльності та інших партнерів у спілкуванні” [9, с. 107]. Вагомий внесок у розуміння феномену ЕІ на теренах України здійснили й такі вчені, як С. Дерев'янка, В. Зарицька, Н. Коврига, І. Опанасюк та ін. Це підкреслює як високий науковий інтерес до даної проблемної теми, так і її багатогранність.

Метою статті є розкриття аксіологічного змісту емоційного інтелекту як чинника, що зумовлює конгруентний Я-вибір, проектування й торування автентичної траєкторії життєвого шляху особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Незважаючи на наявну поліфонію поглядів на ЕІ та особливості його функціонування, більшість учених розглядає його через категорію “розумності”, підпорядкування емоцій мисленню. Інші ж стверджують, що “водієм є афект, а раціональність – лише пасажир” [2, с. 138]. Однак і ті, й інші, як уже зазначалося, не приділяють достатньо уваги впливу ЕІ на якість життєздійснення, яке є одночасно процесом і результатом конструювання особистості, її самоконституювання. Водночас, з погляду постнекласичної раціональності та принципу взаємного детермінізму, і сама особистість загалом та її емоції зокрема перебувають у постійній динаміці і взаємообміні з навколишнім світом. “Ваші сприйняття, зауважує Л. Барретт, такі ж живі й безпосередні, що змушують вас вважати, ніби ви сприймаєте світ, як він є, тоді як насправді ви сприймаєте світ вашого власного виконання. Більша частина того, що ви сприймаєте як зовнішній світ починається у вашій голові” [2, с. 147]. Такий погляд уможливує оновлене сприйняття ролі емоцій та афекту в конструюванні життєвого шляху. Вони постають не стільки реакцією на зовнішні чинники, скільки сконструйованою суб'єктом реальністю. З точки зору неврології таке конструювання відбувається завдяки актуалізації вже наявних зв'язків між нейронними структурами мозку, які сформувалися завдяки минулому досвіду та мають соціокультурне й цільове спричинення. Відтак мозок *передбачає* розгортання ситуації в реальності, *прогнозує* енергетичні витрати організму, *обирає* варі-

анти реагування та *запускає* їхнє втілення у життя. З одного боку, це значно економить “бюджет тіла”, регулює його ресурси, а з іншого, – свідчить про конструювання мозком як внутрішньої дійсності, так і зовнішньої реальності особи.

Окреслені процеси забезпечуються емоційним інтелектом і такими його компонентами, як організмичне чуття та емоційна компетентність. Перше, маючи аксіологічний зміст, відповідає за розуміння інтра- та екстрапсихічної реальності, сконструйованої особою як психосоматичним індивідом. Друга характеризується соціокультурним змістом і передбачає втілення інтрапсихічної інтенціональності у життєздатні проекти, а також інтерпретацію значущих сигналів, що надходять іззовні. Отож указані компоненти ЕІ виявляються активно задіяними не тільки у процесі емоційної саморегуляції, усвідомлення, взаємодії людини з оточенням тощо, а й відповідають за фіксацію і конструювання смислу, що допомагає їй окреслити вектори власного життєздійснення й реалізувати на практиці свої життєві вибори як особистості та індивідуальності.

Людський розум надає значення потребним станам (інтенціям) власного тіла, звіряє їх з об'єктивною дійсністю і, в разі розходження з можливостями, вносить корекцію. За аналогією до цього ЕІ використовується задля перевірки адекватності власних ціннісно-сміслових орієнтирів і корекції траєкторії свого життєвого шляху. В цьому випадку особистісна гнучкість, будучи однією з показників розвинутого ЕІ, що пов'язана з гнучкістю розуму, потрібна для тестування соціальної реальності та вибору найуспішнішої стратегії життєздійснення. Отже, що ширший діапазон можливих прогностичних моделей, то більше варіантів і моделей життєздійснення є в арсеналі людини. Тому на перший план виходить проблема вибору з усього їх розмаїття тих варіантів, які будуть максимально конгруентними як Я, так і зовнішній реальності [16].

Розв'язанню цієї проблеми сприяє організмичне чуття, за допомогою якого особистість фіксує свої автентичні бажання й потреби та відокремлює їх від інтроєктів. Завдяки такому чуттю відбувається ідентифікація афекту та первинної емоції, яка, за А. Ленгле, містить “афективну первинну оцінку сприйнятого” [7, с. 307]. Іншими словами, завдяки організмичному чуттю суб'єкт здійснює найбільш імовірне передбачення, за реалізацію якого відповідає емоційна компетентність. Коли ж мовиться про сприйняття Іншого, то тут

емоційна компетентність відповідає за якість інтерпретації зовнішніх сигналів (значень) і конструювання на цьому підґрунті внутрішньої, несуперечливої картини світу та сприяє особистісному самовизначенню. Своєю чергою, організмичне чуття покликане налагоджувати розуміння між суб'єктами взаємодії. Разом з емпатією та активним слуханням воно сприяє встановленню рапорту, який забезпечує максимально тісний міжособистісний контакт, що не засвідчує конфлюенції двох Я. Власне йдеться про налагодження такого взаємозв'язку, за якого не відбувається порушення контактної межі між Я та Іншим. У такий спосіб взаєморозуміння забезпечується саморозумінням, що й викликає ефект емоційного резонансу, відомий як емпатія. Примітно, що емпатія, з одного боку, – один із важливих засобів встановлення рапорту, з іншого – його результативна ознака-властивість.

У будь-якому разі якщо інформація ідентифікується суб'єктом як персонально значуща, то це вказує на розвинене організмичне чуття. Останнє також може сигналізувати про те, що людина рухається хибною життєвою траєкторією. Це виявляється в дочасному вичерпанні “бюджету тіла” і простежується у психосоматичних, соціальних, ментальних та ціннісно-сміслових відхиленнях. Висловлена думка суголосо поглядам Н. Пезешкіана, який виділив чотири шляхи трансформації конфліктів: через тіло, діяльність, контакти і сенси. Причому дисгармонія у цих сферах може бути зумовлена втечею особистості в одну з них [10]. Таким чином розвинений емоційний інтелект, з одного боку, попереджуватиме виникнення таких проблем, а з іншого – сприятиме швидшому їх розв'язанню, інтеграції життєвого досвіду і творенню нових стратегій життєздійснення. Вони будуть більшою мірою адаптовані до віку, системи ціннісно-сміслових орієнтацій, життєвого контексту конкретної особистості, а відтак більш відповідні Я як її осереддю.

Окреслені сфери трансформації конфліктів співзвучні з основними життєвими завданнями, які виокремлює А. Четверик-Бурчак у контексті дослідження механізмів впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості. Серед них: “1) забезпечення власного суб'єктивного благополуччя; 2) підтримання доброзичливих стосунків з оточуючими...; 3) праця як засіб забезпечення добробуту і здійснення самореалізації особи; 4) самовдосконалення як засіб повного розкриття особистісного потенціалу” [12, с. 63]. Результативність проведеного цієї авторкою

дослідження опосередковано засвідчує потенціал позитивної психотерапії для з'ясування ролі ЕІ у процесі життєздійснення.

Прихильники класичного погляду на ЕІ (Д. Гоулман, Дж. Мейєр, П. Селовей та ін.) вважають, що для того щоб емоції не вийшли з-під контролю людини, потрібно вміти дистанціюватися від них [3]. На мою думку, набути емоційну компетентність із її здатністю до дистанціювання цілком реально. Так, Л.Ф. Барретт пропонує “перекатегоризувати” страждання, відділяючи афект від фізичних відчуттів [2]. Цим самим афект наділяється іншим смислом, що зменшує негативні наслідки від фізичних страждань. І хоча цей спосіб дещо нагадує навчіння, але він теж являє собою спосіб розвитку емоційного інтелекту. Я, своєю чергою, пропоную клієнтам психологічного консультування прислухатися до власних тілесних відчуттів, потреб і бажань, які перебувають за емоціями; експлікувати наявний у них латентний смисл. Це дає їм змогу зрозуміти хибність чи правильність як обраного вектору життєздійснення та засобів його втілення, так і раціональність сценаріїв поведінки в щоденних життєвих ситуаціях.

Прихильники постмодерністського підходу в науці вважають, що емоції набувають уреалення завдяки двом людським здібностям – колективній інтенційності й мові [2]. Отож вони становлять ті умови, в контексті яких ЕІ функціонує і розвивається. Колективна інтенційність і мова як характеристики соціального середовища та способи генерування соціокультурних смислів інтерналізуються особистістю, на ґрунті чого відбувається формування персональної картини світу, яка охоплює як асимільовані та гармонійно інтегровані у структуру Я зовнішні об'єкти, так і інтроєкти, що є чужорідними елементами й ускладнюють контакт із собою справжнім [16].

З огляду на сказане, зазначу, що при дослідженні ролі ЕІ у процесі життєздійснення доцільніше вести мову про вміння як перебувати у потоці емоцій, так і не піддаватися їхньому руйнівному впливу (дистанціюватися від них). Дотримання вказаних теоретичних поглядів стає можливим завдяки використанню концептуальних положень позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Зокрема В. Карікаш розглядає три рівні ідентичності – базову, характерологічну і ситуативну, які витікають із трьох видів конфлікту, за Н. Пезешкіаном, – базового, внутрішнього й актуального [4; 10]. Перший являє собою досвід батьків, кон-

вертований у базові емоційні установки дитини, котрі проявляються у вигляді різноманітних способів задоволення первинних потреб за допомогою вторинних (наприклад, задоволення потреби в любові завдяки послуху) [17]. Другий є конфліктом між ранніми дитячими установками і мінливою дійсністю та здається невіршуваним, “породжує почуття безвиході, безнадії і виявляється у фізичній (хвороба) або психічній маніфестації конфлікту” [5, с. 20]. Третій становить актуальні переживання людини, які мають характер симптоматичних й оприявнюються у сферах Тіла, Діяльності, Контактів і Сенсів.

Отже, теоретичний аналіз ролі ЕІ у процесі життєздійснення, проведений крізь формат позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, дозволяє припустити, що дистанціювання від емоцій на рівні актуального конфлікту може бути досить успішною стратегією з погляду адаптації особистості до умов навколишнього середовища, її самореалізації тощо. Однак істинне само- і взаєморозуміння не обмежується цим. Воно означає глибоке проникнення у власне Я та Я іншого і можливе тільки завдяки чутливості до своїх емоцій та емоційної сфери партнера. Оминаючи інтроєкти, такий контакт із собою та Іншим забезпечує доступ до справжнього Я і досягається завдяки умінню не стільки дистанціюватися від емоцій, скільки розуміннево осягнути їх значення. Це першочергово уможлиблюється завдяки налагодженому вмінню перебувати у їхньому “потоці”, а вже потім – через розвинені навички керівництва емоціями (що в тому числі передбачають і помірне дистанціювання від них у разі їх високої інтенсивності). Таке перебування у “потоці” відбувається на рівні основного конфлікту, забезпечує розуміння базової ідентичності, що, безумовно, сприяє і конгруентному життєздійсненню. Зі свого боку, внутрішній конфлікт з цієї позиції спровокований намаганням особистості поєднати обидві стратегії, а також адаптацію з індивідуацією, соціалізацією із самоактуалізацією.

Емоції мають ціннісно-цільове спрямування і являють собою передбачення мозку щодо різноманітних персонально значущих життєвих ситуацій, цілей та способів їх реалізації. Вони ґрунтуються на минулому досвіді та, з одного боку, супроводжують ті з них, які найбільшою мірою відповідають освоєним життєвим сценаріям, базовим емоційним установкам, а з іншого – сигналізують про відхід особи від заданої траєкторії розвитку,

бажання такого відходу та конструювання конгруентного Я як центрального вектору життєздійснення. Тож виправдано стверджувати, що відчуття, почуття, емоції та афекти сповіщають як про наближення особистості до себе, так і про її самовіддалення. При цьому обидва процеси можуть супроводжуватися різними за валентністю емоційними станами. Це пов'язано як із ситуацією вибору, за якого з-поміж усіх можливих варіантів обирається лише один, а інші втрачаються, так і з болісним розривом із добре второваним вектором життєздійснення (й також відповідними когнітивними, поведінковими, ціннісно-мотиваційними та афективними еталонами) та прокладанням нової траєкторії. Останнє неминуче супроводжується страхом перед невизначеністю, втратою почуття безпеки, захищеності, але водночас може означати вихід особистості за свої межі, її духовний саморозвиток, індивідуалізацію.

Емоції та ЕІ, з аксіологічної точки зору, активуються в обох стратегіях життєздійснення – нарративній і ментативній, також при переході від однієї до іншої. “У формі нарративу і ментативу зазвичай проявляються фонові і перетворювальні практики життєконструювання” [11, с. 231]. При цьому перші мають зрежисований, репродуктивний, рутинний характер, а другі – творчий, непередбачуваний.

Розгляд емоцій та ЕІ крізь призму стратегій життєздійснення найдоречніше проводити на рівні базового конфлікту (базової ідентичності), згідно з яким наявність тих чи інших відчуттів, почуттів, емоцій та афектів може свідчити про дезадаптивність старих концепцій у нових соціально-психологічних реаліях, а також сигналізувати про необхідність їх зміни і пов'язані з цим ризики. Цей випадок слушно проілюструвати на прикладі все того ж страху – базової емоції, до якої часто апелюють прихильники класичного підходу до дослідження ЕІ. З одного боку, на рівні актуального конфлікту його присутність вказує на присутність відображеного в інтрапсихічній площині реального чи вигаданого загрозливого об'єкта, з іншого, – на базовому рівні, – йдеться здебільшого про екзистенційну тривогу. Наявність взаємозв'язку між ними є свідченням існування внутрішнього конфлікту.

Загалом поява страху на рівні ситуативної ідентичності (актуальний конфлікт, за Н. Пезешкіаном) є сигналом особі про те, що вона перебуває в небезпеці, потребує захисту. Одночасно страх тут може бути реакцією як на

реальну чи уявну зовнішню загрозу, так і корелювати з її базовою потребою в безпеці, неусвідомленим бажанням контролю. При цьому в обох випадках емоція страху постає не тільки наслідком впливу навколишньої дійсності, відображає домінуючу життєву концепцію, але й спрямовує особистість на розуміння власного цільового призначення – на захист від потенційно загрозливих факторів, набуття внутрішнього спокою, зміну вектору життєздійснення Я на більш конгруентний.

Таким чином, результатом появи емоції страху є виникнення реакції “бий або тікай”, яка на рівні базової ідентичності спонукає особистість до повернення у звичне русло життєздійснення, або ж до його зміни чи корекції наявного. Інакше кажучи, емоції сигналізують суб'єктові про вибір нарративної чи ментативної стратегії життєздійснення і про особливості їх змістового наповнення. ЕІ, своєю чергою, сприяє не тільки подоланню негативного афекту, а й стимулює термінальну та інструментальну орієнтаційні лінії вчинення особистості у власному життєздійсненні.

Яка ж роль організмичного чуття в обранні зазначених стратегій? Спираючись на концептуальні положення екзистенційно-гуманістичної парадигми у психології загалом та позитивної психотерапії зокрема, які наголошують на “базовій позитивній природі людини”, я вважаю, що організмичне чуття допомагає особистості почути свій власний внутрішній голос, а саме відокремити інтроекти від автентичного Я, зрозумівши його ціннісно-цільові пріоритети, потреби, бажання. Завдяки цьому вона постає перед вибором: витіснення чи заміщення власних інтенцій шляхом пролонгації неконгруентних життєвих сценаріїв, або їх утілення в якісно новому форматі життєздійснення. Під таким ракурсом мова не йтиме про обрання нарративної чи ментативної стратегії, які, за висловом В. Климчука, передбачають, відповідно, “осюжетнення смислів та осмислення сюжетів” [6]. Адже і те, й інше в ідеалі передбачає наявність індивідуально значущих і конгруентних Я-смислів. Тут радше йтиметься про вибір між репродукцією застарілих і дезадаптивних сценаріїв і творення нових, а відтак про посилення базового конфлікту чи про його подолання на даному етапі життєздійснення. Перший шлях задовольняє почуття безпеки, але суперечить людській природі, натомість другий – зумовлює появу страху перед невідомим, проте є свідченням розвитку особистості.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Дослідження емоційного інтелекту, з точки зору базового конфлікту та відповідного йому рівня ідентичності, що здійснене в межах позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, є найбільш оптимальним, зважаючи на з'ясування його значення для життєздійснення особистості. Такий ракурс бачення репрезентує домінуючу в сучасній науці постнекласичну методологічну орієнтацію і дозволяє виокремити два взаємодоповнювані вектори реалізації ЕІ у процесі життєреалізування особистості: ціннісний (телеологічний, термінальний, інтрапсихічний) та соціокультурний (інструментальний, екстрапсихічний). За втілення першого відповідає організмичне чуття, другого – емоційна компетентність; відповідно функціонування і розвиток першого відбувається головню в інтрапсихічному просторі, другої – в міжособистісній взаємодії. Їхній взаємозв'язок вказує на те, що вдосконалення одного компоненту ЕІ сприятливо позначається на іншому (що, однак, не забезпечує від можливих диспропорцій). Таким чином високий ЕІ є запорукою успішного торування особистістю власного життєвого шляху.

Перспективою подальших досліджень вважаю емпіричне підтвердження окреслених теоретичних міркувань, а відтак експлікацію картографії емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева И. Об истории развития понятия “эмоциональный интеллект”. *Вопросы психологии*. 2008. № 5. С. 83–95.
2. Барретт Л. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
3. Гюлман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2018. 512 с.
4. Карикаш В. Пять вершин на жизненном пути: психотерапия посредством трансформации экзистенциальной идентичности. *Позитум Украина*. 2008. №2. С. 18–20.
5. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібн. Дрогобич : Вид. відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. 120 с.
6. Климчик В. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2015. 290 с.
7. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. Харків: Гуманитарный Центр, 2011. 332 с.
8. Люсин Д. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭИИ. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3–22.
9. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психо-*

логія і суспільство. 2004. № 4. С. 95–109.

10. Пезешкіан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Москва: Медицина, 1996. 464 с.

11. Титаренко Т. Особистісні практики конструювання життя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. Вип. 4. С. 226–238.

12. Четверик-Бурчак А. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.

13. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1(2). С. 282–288.

14. Шпак М. Психологічні основи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 560 с.

15. Gardner H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligence*. New York : Basic Books, 2011. 528 p.

16. Karpenko E. Emotional intelligence as a key for successful personal life fulfillment. *Modernization of the educational system : world trends and national peculiarities* : Conference proceedings, Kaunas, February 22nd, 2019. Kaunas, 2019. P. 21–23.

17. Peseschkian H., Remmers A. *Positive psychotherapie*. Munich: Reinhardt, 2013. 190 s.

REFERENCES

1. Andreeva, I. (2008). Ob istorii razvitiia poniatiiia “Emotcionalnyi intellekt” [About the development history of the concept “Emotional Intelligence”]. *Voprosy psikhologii – Questions of psychology*, 5, 83–95 [in Russian].
2. Barrett, L. (2018). *Yak narodzhuiutsia emotsii: Taiemne zhyttia mozku [How emotions are made: Secret life of the brain]*. Kharkiv : Klub simeinoho dozvillia [in Ukrainian].
3. Goulman, D. (2018). *Emotsiinyi intelekt [Emotional intelligence]*. Kharkiv : Vivat [in Ukrainian].
4. Karikash, V. (2008). Piat verшин na zhiznennom puti : psikhoterapiia posredstvom transformatsii ekzistentsialnoi identichnosti [Five peaks on the way of life : psychotherapy by transforming existential identities]. *Pozitum Ukraina – Positum Ukraine*, 2, 18–20 [in Russian].
5. Karpenko, Ye. (2015). *Metody suchasnoi psikhoterapii [Methods of modern psychotherapy]*. Drohobych : Vyd. viddil DDPU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
6. Klymchuk, V. (2015). *Motyvatsiinyi dyskurs osobystosti : na shliakhu do sotsialnoi psikhologii motyvatsii [Motivational discourse of the person : on the way to social psychology of motivation]*. Zhytomyr: Vydvo ZhDU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
7. Lengle, A. (2011). *Emotcii i ekzistentciia [Emotions and existences]*. Kharkiv: Gumanitarnyi Tcentr [in Ukrainian].
8. Liusin, D. (2006). Novaia metodika dlia izmereniia emotcionalnogo intellekta: oprosnik EmIn [New method for measuring emotional intelligence : questionnaire EmIn]. *Psikhologicheskaiia diagnostika – Psychological diagnostics*, 4, 3–22 [in Russian].
9. Nosenko, E. (2004). Emotsiinyi intelekt yak sotsialno znachushcha intehralna vlastyvist osobystosti [Emotional intelligence as a socially significant integral property of the individual]. *Psikhologhiia i suspilstvo – Psychology and Society*, 4, 95–109 [in Ukrainian].
10. Pezeshkian, N. (1996). *Psikhosomatika i pozitivnaia psikhoterapiia [Psychosomatic and positive psychotherapy]*. Moskva : Meditsina [in Russian].
11. Tytarenko, T. (2013). Osobystisni praktyky konstruiuvannia zhyttia [Personal life design practices]. *Psikhologichni nauky: problemy i zdobutky – Psycho-*

logical Sciences : Problems and Achievements, 4, 226–238 [in Ukrainian].

12. Chetveryk-Burchak, A. (2015). *Mekhanizmy vplyvu emotsiinoho intelektu na uspishnist zhyttiedialnosti osobystosti* [Mechanisms of the influence of emotional intelligence on life success of personality]: Candidate's thesis in psychology : 19.00.01. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].

13. Shpak, M. (2011). *Emotsiyni intelekt v konteksti suchasnykh psykhologichnykh doslidzhen* [Emotional intelligence in the context of modern psychological researches]. *Psykhologhiia osobystosti – Psychology of personality*, 1(2), 282-288 [in Ukrainian].

14. Shpak, M. (2018). *Psykhologichni osnovy rozvytku emotsiinoho intelektu molodshykh shkoliariv* [Psychological foundations of the development of emotional intelligence of junior schoolchildren] : Doctor's thesis in psychology : 19.00.07. Kyiv [in Ukrainian].

15. Gardner, H. (2011). *Frames of mind : The theory of multiple intelligence*. New York: Basic Books.

16. Karpenko, E. (2019). Emotional intelligence as a key for successful personal life fulfilment. *Modernization of the educational system: world trends and national peculiarities*: Conference proceedings, February 22th, 2019. Kaunas : Izdevnieciba "Baltija Publishing", P. 21?23.

17. Peseschkian, H., & Remmers, A. (2013). *Positive psychotherapie*. Munich : Reinhardt [in German].

АНОТАЦІЯ

Карпенко Євген Володимирович.

Аксіологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості.

У статті розкрито аксіологічний потенціал емоційного інтелекту у процесі життєздійснення особистості. Концептуальною основою окреслених теоретичних міркувань слугують позитивна психотерапія Н. Пезешкіана, а також логіка постнекласичної раціональності. Згідно з нею мозок конструює емоції, які мають соціокультурну і цільову детермінацію і покликані економити "бюджет тіла". Розуміння та інтерпретація емоцій забезпечується такими компонентами емоційного інтелекту, як організмичне чуття та емоційна компетентність. Перше, маючи аксіологічний зміст, відповідає за розуміння інтра- та екстрапсихічної реальності, сконструйованої особою як психосоматичним індивідом. Друга характеризується соціологічним змістом і передбачає втілення інтрапсихічної реальності у життєздатні проекти та інтерпретацію значущих сигналів, що надходять іззовні. Загалом доведено, що позитивна психотерапія Н. Пезешкіана створює сприятливе поле для дослідження значення емоцій та емоційного інтелекту в процесі життєздійснення завдяки виокремленню актуального, внутрішнього і базового конфліктів і відповідних їм рівнів ідентичності. З'ясовано, що на актуальному рівні найбільш сприятливою стратегією керування емоціями і спрямування їх у конструктивне русло є вироблення вміння дистанціюватися від них. Однак аксіологічний зміст емоційного інтелекту найбільш чітко актуалізується на рівні базового конфлікту (базової ідентичності), згідно з яким наявність тих чи інших відчуттів, почуттів, емоцій та афектів може свідчити про дезадаптивність старих концепцій у нових соціокультурних реаліях, а також сигналізувати про потребу їх зміни і про подолання пов'язаних із цим ризиків. Це умож-

ливноється завдяки налагодженому контакту із собою і через помірне входження в емоційний "потік", що допомагає відокремити інтроєкти від справжнього Я й у підсумку обрати конгруентний шлях життєздійснення. Індикатором правильності вибору тут слугуватиме відсутність в особистості внутрішнього конфлікту, що виявляється у почутті безвиході та психосоматичних порушеннях.

Ключові слова: особистість, емоційний інтелект, організмичне чуття, емоційна компетентність, позитивна психотерапія Н. Пезешкіана, ідентичність, конфлікт, життєздійснення.

ANOTATION

Yevhen Karpenko.

Axiological content of emotional intelligence as a basis for congruent life fulfilment.

The article reveals axiological potential of emotional intelligence in the process of a person's life fulfilment. The conceptual basis for the above-mentioned theoretical considerations is N. Peseschkian's positive psychotherapy, as well as the logic of post-non-classical rationality. According to it, the brain constructs emotions that have social-cultural and target determination and are intended to save the "body budget". Emotions are understood and interpreted via such components of emotional intelligence as an organismic sense and emotional competence. The first component, having axiological content, is responsible for understanding the intra- and extra-psychic reality constructed by a person as a psychosomatic individual. The second one is characterized by social content, helps implement intra-psychic reality into viable projects, and interprets of meaningful signals coming from outside.

N. Peseschkian's positive psychotherapy creates a favourable field for research on importance of emotions and emotional intelligence for life fulfilment due to separation of actual, internal and basic conflicts and their corresponding levels of identity. At the actual level, the most favourable strategy for emotion managing and directing into a constructive way is development of an individual's ability to distance from own emotions. However, the axiological content of emotional intelligence is most clearly traced at the level of a basic conflict (basic identity), according to which existence of certain feelings, emotions and affects may indicate incongruence of old concepts to new social-cultural realities, and be a signal for necessity to make changes in these concepts, as well a signal on risks related to such changes. The changes become possible due to an established contact with oneself, moderate being in an emotional "flow", which helps separate intros from true Self, and thus choose a congruent path of life fulfilment. Absence of internal conflicts, which are manifested in a sense of hopelessness and psychosomatic disorders, can serve as an indicator showing correctness of the made choices.

Key words: *personality, emotional intelligence, organismic sense, emotional competence, N. Peseschkian's positive psychotherapy, identity, conflict, life-fulfilment.*

Рецензенти:

**д. психол. н., проф. Саннікова О.П.
д. психол. н., проф. Фурман О.Є.**

**Надійшла до редакції 19.02.2019.
Підписана до друку 04.04.2019.**

Бібліографічний опис для цитування:

Карпенко Є.В. Аксіологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. №1. С. 67–73.