

11. Psychologija sui'cydu: posib. [Psychology of suicide: manual] / [editor V.P.Moskalets]. – K.: Akademvydav, 2004. – 288 s.
12. Starshenbaum G.V. Suicydologija y kryzysnaja psyhoterapyja [Suicidology and crisis psychotherapy] / G.V. Starshenbaum. – M. : Kogito-center, 2005. – 376 s.

УДК 159.923

Євген Карпенко

МЕТОДОЛОГІЧНІ НАСТАНОВИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПАРАДИГМІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

У статті аналізується поняття емоційного інтелекту з точки зору екзистенційно-аналітичної терапії (Альфред Ленгле) та розглядаються його функції в парадигмі позитивної психотерапії (Носсрат Пезешкіан). Вважається, що емоційний інтелект, як інтегральна функція суб'єкта, покликаний вчуватися в первинні емоції, інтегрувати їх у структуру базових вартостей особистості, рефлексувати, доцільно та конгруентно реалізовувати інтенції Я. Натомість при прагненні взяти під жорсткий контроль власні переживання можливі різноманітні реакції втечі: у Тіло, Діяльність, Контакти, Сенси (Фантазії).

Опираючись на теоретико-методологічну базу позитивної психотерапії, у статті проаналізовано специфіку іррадіації емоційного інтелекту на три рівні функціонування психіки: поведінковий (симптоматичний), змістовний та базовий, що має різну міру усвідомленості.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоція, відчуття, почуття, рефлексія, емпатія, особистість, суб'єкт, позитивна психотерапія, екзистенційно-аналітична терапія, конгруентність.

В статье анализируется понятие эмоционального интеллекта с точки зрения экзистенциально-аналитической терапии (Альфред Лэнгле) и рассматриваются его функции в парадигме позитивной психотерапии (Носсрат Пезешкиан). Считается, что эмоциональный интеллект, как интегральная функция субъекта, призван вчувствоваться в первичные эмоции, интегрировать их в структуру базисных ценностей личности, рефлексировать, целесообразно и конгруэнтно реализовывать интенции Я. Вместо этого при стремлении взять под жесткий контроль собственные переживания возможны разнообразные реакции бегства: в Тело, Деятельность, Контакты, Смыслы (Фантазии).

Опираєсь на теоретико-методологічний базис позитивної психотерапії, в статті проаналізована специфіка іррадіації емоціонального інтелекту на три рівня функціонування психіки: поведінчеський (симптоматический), содержательный и базисный, имеющие разную степень осознанности.

Ключевые слова: емоціональний інтелект, емоція, оощуєння, чувства, рефлексія, емпатія, личность, субъект, позитивная психотерапія, екзистенціально-аналитическая терапия, конгруэнтность.

There is an analysis of concept of emotional intelligence from the perspective of existential-analytic therapy (Alfrid Langley) and consideration of its function in the paradigm of Positive Psychotherapy (Nossrat Peseschkian) in the article. It is believed that emotional intelligence as an integral feature of subject, called to feel empathy primary emotions, to integrate them into the structure of the basic values of the individual, to reflect, and to sell appropriate and congruently intentions of I. Instead, in an effort to take control of their own hard experience there are possible different reactions of escaping: in the body, Activities, Contacts, meaning (Fantasy).

Based on the theoretical and methodological basis of positive psychotherapy, the article analyzes the specific irradiation of emotional intelligence in three levels of mental functioning, behavioral (symptomatic), substantial and base that has a different degree of awareness.

Keywords: emotional intelligence, emotion, feeling, reflection, empathy, person, entity, positive psychotherapy, existential-analytic therapy, congruence.

Постановка проблеми. З давніх-давен людство турбує одвічне екзистенційне питання "бути чи не бути?". Гамлет намагається знайти відповідь на нього як за допомогою зважених та розсудливих міркувань, так і піддаючись впливу емоцій. При цьому, за словами Володимира Висоцького, – одного з найвідоміших виконавців цієї ролі, – трагедія головного героя полягає не стільки в тому, що він не може зробити вибір, а в тому, що він взагалі змушений його робити, адже людині притаманно Бути. Таким чином акцент зміщується на те, як бути. Переводячи це фундаментальне філософське запитання в площину наукових психологічних пошуків, ми запитуємо: як можна відчувати всю повноту людської екзистенції, що проявляється в умінні Бути в житті, в його різноманітних актуальних ситуаціях і, водночас, управляти своїми емоціями, не даючи їм зруйнувати себе і живучи в балансі розуму й серця, гасію та емпірію? Як бути присутнім у цих ситуаціях, залишатися щирим із собою та відкритим до світу й оточуючих людей і не псувати стосунки з ними? Як можна домогтися екологічної взаємодії з Іншим без загрози дифузії власної неповторної суті? Відповідь на ці питання стає можливою при вивченні емоційного інтелекту (EQ).

Метою нашого дослідження є з'ясування змісту та ролі емоційного інтелекту в житті людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні вивченням феномену емоційного інтелекту займаються не тільки психологи-дослідники, але й практики в галузі навчання персоналу та управління. З одного боку, зростання зацікавленості даною темою зумовлена ефективністю впровадження тренінгових та коучінгових технологій для підвищення рівня EQ учасників. З іншого, – тема емоційного інтелекту має вагоме екзистенційне коріння. Так, ще В. Франкл називав три види цінностей, серед яких були й цінності переживання, що тісно пов'язані з афективно-когнітивною регуляцією поведінки особистості. Його учень А. Ленгле виділяв емоційно орієнтовані копінги, а також відводив емоціям ключову роль у з'ясуванні й вирішенні психологічних проблем та досягненні повноцінної екзистенції. Суттєву роль у вивченні емоційного інтелекту відіграли праці Г. Гарднера, Д. Гоулмана, І. Трімаскіної та інших.

Виклад основного матеріалу. Під емоційним інтелектом ми розуміємо "здібність усвідомлювати емоції, досягати і генерувати їх так, щоб сприяти мисленню, розуміти емоції і те, що вони означають, і власне управляти ними таким чином, щоб сприяти своєму емоційному та інтелектуальному росту" [5, 6]. За Д. Гоулманом, емоційний інтелект є основою емоційної компетентності, яка включає в себе "особисту компетентність" (самосвідомість, саморегуляція і мотивація) та "соціальну компетентність" (емпатія та соціальні навички) [1]. Їх, своєю чергою, автор виводить із теорії семи інтелектів, запропонованої Говардом Гарднером, до яких належать вербальний, логіко-математичний, просторово-візуальний, музикально-ритмічний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний та внутрішньо-особистісний інтелекти [7, 8]. Останні два стосуються вектору взаємодії особистості, – з оточенням (зовнішній) та з самою собою (внутрішній), – і саме в них локалізований емоційний інтелект. Міжособистісний інтелект означає "здібність розуміти інших людей і співпрацювати з ними", а внутрішньоособистісний – "здібність розуміти власний внутрішній світ..., бути незалежними і повністю самостійно визначати свої цілі" [6; 8, 177].

У класичному розумінні інтелект – це ум, розсудок, розум; здатність людини мислити [9, 178]. Таке визначення передбачає активну роботу лівої півкулі. Проте коли ми вживаємо термін "емоційний інтелект", то мова не йде про контроль і підпорядкування афективної сфери когнітивній. Під ним скоріше розуміється здатність людини відчувати власні інтенції, регулювати їх та втілювати в життя, а також проявляти емпатію до сутності та поведінки інших людей і відповідно реагувати. Систематичний контроль власних почуттів, що утвердився у сценарії життя, означає тільки створення небезпечної ілюзії їхнього контролю. Насправді ж, саме почуття починають контролювати життя суб'єкта, який мимоволі стає їхнім рабом. Адже жодні емоційно-вольові, когнітивні чи інші психічні зусилля не в змозі ні заблокувати його афективну сферу, ні свідомо породити певні очікувані чи соціально регламентовані почуття. Як не залежить від нашого ставлення чи бажання факт шкідливого впливу радіації на організм людини або

ультрафіолетового випромінювання на вироблення серотоніну. У разі виникнення такої ілюзії, спровоковане неефективним самоменеджментом, тиск афекту може поширитися в індивідуальне несвідоме і звідти управляти життям суб'єкта. А відтак, створюється небезпечне джерело внутрішньоособистісного конфлікту, яке звучить рефреном у всіх сферах життя людини.

Отже, поняття контролю є неконструктивним і навіть шкідливим для ефективного управління своїми емоціями. Прагнення володіти своїми почуттями, емоціями, що проявляється в їх ігноруванні, витісненні в несвідоме за допомогою механізмів психологічного захисту, підміні їх переживанням менш інтенсивних та аксіологічно значущих почуттів часто-густо призводить до виникнення реакцій втечі, описаних Н. Пезешкіаном. До них належать втеча в Тіло (соматизація психологічних проблем), Діяльність (соціальна та ментальна активність особистості як спосіб уникнення психологічної травматизації, що можлива внаслідок усвідомлення справжнього джерела її проблем), Контакти (побудова компенсаторних та неконгруентних стосунків з оточуючими, світом), Фантазії, Сенси (уявне моделювання життя на противагу реальному самоздійсненню) [4]. При систематичному повторенні ці реакції втечі формують нав'язливі невротичні сценарії як поведінки, так і екзистенції в цілому.

Тому важливо зрозуміти, що ми не можемо володіти своїми емоціями протягом тривалого часу без загрози виникнення психологічних травм. Потрібно навчитися уповні їх відчувати (санкціонувати), присвоїти їх собі, зрозуміти, інтегрувати, прийняти та каналізувати в конструктивне русло або, як мінімум, у менш травматичне. Для цього людина повинна стати менеджером для самої себе. Ця роль співвідноситься з роллю виконавчого директора емоційної сфери власного Я, проте не її власника, а того, хто інтегрує, регулює і спрямовує, а не того, хто підпорядковує, змушує. Користуючись термінологією транзактного аналізу, оптимальним шляхом самоменеджменту емоційно-вольової сфери є не стільки позиція зверху, – Контролюючий Родитель (Я) – Адаптивна Дитина (емоції, почуття), скільки партнерська діалогічна позиція Дорослий – Дорослий.

Така позиція потребує деяких методологічних роз'яснень, зокрема, стосовно зумовленості власного ества, складовою частиною якого є відчуття, емоції, почуття, переживання тощо. Воно спричинене активністю особистості чи залежить від непідвладних їй сил, природи людського буття тощо? Адже, якщо дотримуватися думки, що людина здійснює тільки управлінські функції щодо власної емоційної сфери, то висновуємо, що та їй непідвладна, а, отже, людині непідвладне і її життя загалом. Це змушує замислитися над тим, що детермінує внутрішню та зовнішню активність людини: несвідома енергія Ід, божественне начало чи щось інше.

Ми вважаємо, що для вирішення цієї проблеми варто розібратися в дефініціях особистості та суб'єкта. Як відомо, особистість є артефактом суспільного розвитку, якістю індивіда, що виникає внаслідок його інтеграції

в соціум (засвоєнні його норм та саморозгортання в ньому) під контролем свідомості. Особистість характеризується: 1) активністю – прагненням суб'єкта вийти за власні межі, розширити сферу діяльності, діяти за межами вимог ситуації та рольових приписів; 2) спрямованістю – стійкою домінуючою системою мотивів, у яких виявляються потреби людини; 3) глибинними смисловими структурами, що зумовлюють її свідомість і поведінку; 4) ступенем усвідомленості свого ставлення до дійсності [9, 307]. Попри те, що в зазначених характеристиках особистості присутні деякі властивості суб'єкта (активність), у них все ж таки можна виділити окремі суттєві елементи, важливі для нашого дослідження, а саме: "систему мотивів", "глибинні смислові структури". Їхня наявність дає нам підстави стверджувати, що серед іншого особистість виконує смислопороджувальну функцію в житті людини. На її основі формується позиція людини відносно власного життя, її система цінностей та різнорівневих установок.

Суб'єктом називають людину, "що пізнає зовнішній світ (об'єкт) і впливає на нього у своїй практичній діяльності" [9, 307]. А для того, щоб пізнавати, йому конче необхідно відчувати його, рефлексувати та інтегрувати отриману інформацію у структуру власного досвіду і ціннісних орієнтацій. Адже ми говоримо про пізнання не тільки як про когнітивний процес, але й маємо на увазі емоційне вчування, емпатійне резонування із зовнішнім світом. Таким чином, суб'єкт відповідає за реалізацію смислорефлексууючої, смислоспрямовуючої і смислореалізуючої функцій. Тільки відчуваючи особистісні смисли, наповнюючи їх загальнолюдськими цінностями, він здійснює активну діяльність по їх втіленню в життя.

Дотримуючись принципу цілісності у психологічному вивченні людини, ми зовсім не прагнемо протиставити особистість суб'єктові. Очевидно, що вони відповідають за реалізацію різних завдань, проте є іпостасями однієї сутності. Ймовірно також, що обидві поступово виникають у процесі онтогенезу і мають ієрархічний характер. Суб'єкт розвивається і функціонує на основі особистості. Адже людське життя не обмежується породженням смислів на базі загальнолюдських цінностей. Зрештою, цей процес часто носить несвідомий характер. Самореалізація людини, як і власне її повноцінна екзистенція, потребує чутливості та активності суб'єкта. Причому останній не тільки вчувається у внутрішній, іманентний особистісний матеріал, але й емпатійно сприймає та реагує на меседжі зовнішнього світу, які в подальшому опрацьовуються особистістю. Загалом, цей процес можна порівняти із взаємодією центральної та периферійної нервових систем, де остання виконує функції сприймання та передачі нервових імпульсів, а перша – їх обробляє та формує реакцію на них. І жодна не може функціонувати окремо.

У цьому контексті ми вважаємо емоційний інтелект функцією вищого рівня – суб'єкта. Саме він покликаний вловлювати та інтерпретувати особистісні сигнали, які дуже часто носять несвідомий характер, а також сигнали ззовні. Останні фіксуються та, накладаючись на матрицю особистісних цінностей, диференціюються на значущі та незначні, приємні

та неприємні, корисні та шкідливі тощо. Таким чином емоційний інтелект виконує роль радіолокаційної станції суб'єкта, що розпізнає індивідуально значущі об'єкти, підсилюючи внутрішньоособистісний діалог, саморозуміння та сприяючи самоздійсненню. Це відбувається за допомогою фіксації та інтеграції первинних емоцій. "Первинною емоцією позначають те, що відчувається вперше, часто неусвідомлену чи навіть витіснену, ще не опрацьовану в мисленневих процесах якість емоції, яка викликана відчуттям чи сприйняттям об'єкту чи процесу із зовнішнього чи внутрішнього світу. Первинна емоція містить афективну первинну оцінку сприйнятого. Ця оцінка формується за допомогою віднесення сприйнятого до базового ставлення до життя" [3, 307]. Отже, первинна емоція є таким відчуттям, яке викликається зовнішніми та внутрішніми подразниками і передує будь-яким когнітивним чи емоційним реакціям. У подальшому ця емоція інтегрується в структуру базових установок людини та систему її ціннісних орієнтацій. Інтегрована емоція, на думку А. Ленгле, – це викликана безпосереднім (пов'язаним із визначеним об'єктом) враженням емоція, яка узгоджується із загальною структурою всіх значущих (для враження) відношень до цінності [3, 313]. Тільки інтегрувавши первинну емоцію, суб'єкт отримує основу як для конгруентного життєздійснення, так і для повсякденного існування. І чим краще це йому вдається, тим вищий у нього рівень емоційного інтелекту, який наближає людину до себе та до світу. Це узгоджується із розумінням Г. Гарднером міжособистісного та внутрішньоособистісного інтелектів як складових елементів емоційного інтелекту.

Проте, часто трапляється так, що в людей порушується діалог між їхнім особистісним і суб'єктним началом. Мова йде про свідоме чи несвідоме блокування на рівні суб'єкта рефлексії особистісних смислів та втілення їх у життя, що безумовно призводить до травматизації психіки та негативно позначається на соціальній взаємодії індивіда. В таких випадках можемо говорити про недостатній рівень інтеграції первинних емоцій і, відповідно, низький рівень емоційного інтелекту. Ми вважаємо, що таке блокування може здійснюватися на трьох рівнях функціонування психіки: поведінковому (симптоматичному), змістовному та базовому. Це саме ті рівні, які виокремлюються, інтерпретуються та опрацьовуються в напрямі позитивної психотерапії і є безпосередньо пов'язаними один з одним [4].

Блокування на симптоматичному рівні пов'язане з неконгруентною поведінкою, коли людина свідомо чи позасвідомо ігнорує сигнали первинних емоцій і обирає той сценарій поведінки, який не корелює з її уявленнями про себе, світ і взаємодію в ньому. Перешкоди в діалозі між особистістю та суб'єктом, пов'язані з дисфункцією емоційного інтелекту, можуть позначатися й на змістовному рівні. До них ми відносимо гіпо- чи гіпертрофовану актуалізацію власних актуальних здібностей, дисбаланс у розвитку яких, на думку Н. Пезешкіана та послідовників позитивної психотерапії, провокує внутрішній конфлікт [4]. Можемо припустити, що його розгортання інтегрує в собі як усвідомлені, так і несвідомі психічні процеси і проявляється у різноспрямованих копінгових стратегіях і реакціях.

Їхня неконгруентність Я призводить до зростання рівня психічної напруги і, як наслідок, до виникнення реакцій втечі. Блокування ж рефлексії особистісних смислів на базовому рівні являє собою найглибше та несвідоме виникнення психологічних бар'єрів, в утворенні яких беруть участь механізми психологічного захисту. Воно полягає в ригідних базових емоційних установках, що засновані на моделях для наслідування. "Ґрунтуючись на певних когнітивних та емоційних еталонах, засвоєних у дитинстві, моделі для наслідування визначають специфіку базових емоційних установок, які детермінують щоденну поведінку людини" [2, 126]. Таким чином, при недостатньому рівні розвитку емоційного інтелекту базові емоційні установки не відображають актуальних потреб особистості і, загалом, є неконгруентними її сутності.

У зв'язку з наявністю зазначеної вертикалі залучення емоційного інтелекту в життя людини можна зробити висновок про різний ступінь його усвідомленості в ланцюгу каузальної детермінації поведінки. Так, труднощі в розпізнаванні своїх глибинних (несвідомих) імпульсів, що існують на базовому рівні, провакують певні характерологічні порушення, що проявляються на змістовному рівні та, відповідно, впливають на поведінку людини. Остання здебільшого усвідомлюється людиною, а от змістовному рівню функціонування психіки притаманна різна міра усвідомлення.

Насамкінець слід зауважити, що на відмінну від класичного уявлення про інтелект, який вважається відносно сталим протягом життя, емоційний інтелект є таким, що може як знижуватися, так і зростати. Це відбувається під впливом життєвих мікро- і макроподій. Тому завдання розвитку цієї здатності актуальне для всіх, тим більше для психологів (психотерапевтів, консультантів), педагогів, соціальних працівників, менеджерів з персоналу, правоохоронців та представниками інших спеціальностей типу людина-людина.

Висновки

Окреслені теоретичні конструкції дають нам підстави твердити про значну роль емоційного інтелекту в житті людини. Він є тим фактором, що сприяє повноцінній екзистенції, самоактуалізації та здоров'ю особистості (у визначенні ВООЗ) і покликаний вловлювати, розрізняти і трактувати власні відчуття, почуття, емоції, інтуїтивні передчущання, що розуміються суб'єктом як послання, сигнали внутрішнього та зовнішнього світу. Емоційний інтелект є функцією суб'єкта і покликаний вловлювати, інтерпретувати та формувати вибірково реакцію на ці сигнали. Він характеризується різним рівнем усвідомленості й реалізується на трьох щаблях функціонування психіки: поведінковому (симптоматичному), змістовному та базовому.

Перспективним вектором подальших досліджень ми вважаємо співвіднесення логіки інтеграції первинних емоцій з розгортанням психотерапевтичного процесу в напрямі позитивної психотерапії. Крім того, широке коло наукових інтересів складає емпіричне вивчення особливостей функціонування емоційного інтелекту за віковими, гендерними,

професійними, національними та іншими особливостями. Зрештою, неабиякої ваги набуває питання розробки цілісної теорії інтелекту, яка би включала в себе всі його види і складові та була б спроможною ефективно їх діагностувати і коректувати.

1. *Goalman D.* Emotsionalnij intellect na rabote [Emotional intelligence in the job] / Deniel Goalman: per. s angl. A.P. Isaevoj. – M. : AST: AST MOSKVA; Vladimir: VKT, 2010. – 476 s.
2. *Karpenko E.* Samoaktulizatsija i adaptatsija: vid konfrontatsii do kooperatsii [Self-actualization and adaptation: from confrontation to cooperation] / Evhen Karpenko. – Ivano-Frankivsk : Nova Zoria, 2013. – 272 s.
3. *Langley A.* Emotsii i ekzistentsija [Emotions and existence] / Alfrid Langley: per. s nem. O.A.Shipilovoj. – H. : Gumanitarnij tsestr, 2011. – 332 s.
4. *Pezeshkian N.* Psihosomatika i pozitivnaja psihoterapija [Psychosomatics and positive psychotherapy] / Nossrat Pezeshkian: per. s nem. – M. : Meditsina, 1996. – 464 s.
5. *Stein S. Dzh.* Perevahy EQ: Emotsijnyj intelekt ta vashi uspihy [Emotional intelligence and your progress] / S.Dzh. Stein, G.I.Buk. – Dnipropetrovsk : Balns Biznes Buks, 2007. – 384 s.
6. *Suliatytskij I.V.* Sotsiopsihologichni osoblyvosti emotsijnogo intelektu u strukturi pravovyh nastanov pratsivnykav OVS [Sociopsychological features of emotional intelligence in the structure of the legal guidelines of policemen] / I.V. Suliatytskij, E.V. Karpenko, Yu.V. Koliadintsev // Aktualni proplemy suchasnoi psihologii ta pedagogiky vushchih navchalnyh zakladiv MVS Ukrainy: materialy nauk.-prakt. konferentsii. – Harkiv : Harkivskij nats. un-t vnutrishnih sprav, 2013. – S. 64-66.
7. *Trimaskina I.V.* Trening emitsionalnogo intelektu i razvitija lichnoj effektivnosti [Emotional intelligence training and development of personal effectiveness] / I.V. Trimaskina, D.B. Tarantin, S.V. Matvienko. – SPb. : Rech, 2010. – 157 s.
8. *Fopel K.* Psihologicheskie printsipy obuchenija vzroslyh. Provedenie vorkshopov: seminarov, master-klassov [Psychological principles of adult learning. Conducting workshops: seminars, master-class] / Klaus Fopel: per. s nem. – M. : Genezis, 2010. – 360 s.
9. *Shapar B.V.* Suchasnij tlumachnyj psihologichnyj slovnyk [Modern psychological interpretative dictionary] / B.V. Shapar. – H. : Prapor, 2007. – 640 s.