

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КАРПЕНКО ЄВГЕН ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 159.923:159.942

ДИСЕРТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
В ДИСКУРСІ ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Є. В. Карпенко

Науковий консультант:
Заграй Лариса Дмитрівна,
доктор психологічних наук, професор

Івано-Франківськ – 2020

Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, 2020.

Історія концептуалізації емоційного інтелекту як здатності людини до розуміння емоцій та управління ними на сьогодні оформилася у три основні моделі (традиції): модель здібностей, диспозиційну модель (модель особистісних рис) і змішану модель. На пострадянському просторі з'явилися інтегративні моделі емоційного інтелекту як різновиди моделей змішаного типу, але з відображенням ієрархічної структури емоційного інтелекту.

Психолого-герменевтичний погляд на структуру емоційного інтелекту як єдності організмичного чуття та емоційної компетентності визначає його функції: ідентифікацію і розуміння власних смислових переживань та інтерпретацію смислів, представлених у просторі міжособистісної взаємодії.

Сучасні нейропсихологічні дослідження підтримують конструктивістську парадигму природи і функцій емоційного інтелекту та узгоджуються з концептуально-методичним арсеналом позитивної психотерапії. Так, організмичне чуття, що забезпечує розуміння, та емоційна компетентність, яка відповідає за інтерпретацію, розвиваються із вроджених здатностей до любові й пізнання. Дисбаланс у їхньому розвитку призводить до формування наївно-первинного або вторинно-реактивного типів особистості, яким притаманні, відповідно, інтернальний або екстернальний модуси життєздійснення. Баланс обох здатностей формує оптимальний, інтегративний модус життєздійснення. У свою чергу, базові емоційні установки, представлені сферами Я і Пра-Ми, є джерелами розвитку організмичного чуття, а сфери Ми і Ти – емоційної компетентності. Удосконалення організмичного чуття відбувається головно у сферах Тіла і Сенсів, а емоційної компетентності – в Діяльності і Kontakтах.

Провідною тенденцією сучасних досліджень емоційного інтелекту є визначення його ролі і функцій у прикладних галузях психологічної науки (організаційної, клінічної, спортивної тощо) і психологічної практики.

У результаті аналізу феномену життєздійснення визначено класичний (субстанційно-есенціальний), некласичний (феноменологічно-екзистенційний) ракурси його трактування. Постнекласичний погляд на процес життєздійснення передбачає виокремлення трьох його аспектів: проєктувально-моделювального (життєві домагання), діяльнісно-реалізаційного (виконання життєвих завдань) і аксіологічного (життєвий вибір) аспектів. Поняття «дискурс життєздійснення особистості» визначено як цілісний хронотоп психічного моделювання та реалізації бажаних і гідних людини сенсів і цілей життєдіяльності з урахуванням набутого життєвого досвіду й умов актуальної життєвої ситуації, представлений у різноманітних мовленнєвих практиках.

Смисловий горизонт діяльного життєздійснення формують цінності творення зі стратегією знаходження сенсу. Стратегією осягнення сенсу в разі актуалізації цінностей ставлення є його інтуїтивно-феноменологічне вбачання. Прийняття трансцендентних цінностей як стратегія діалогічного конструювання сенсу використовується у фасилітативних психотерапевтичних стосунках. Екстремальними екзистенційно-феноменологічними проявами життєздійснення особистості є переживання щастя на позитивному емоційно-когнітивному полюсі та переживання втрати на його негативному полюсі.

Психолого-герменевтичними механізмами емоційного інтелекту у дискурсі життєздійснення особистості виступають розуміння, завдяки якому відбувається осягнення смислу на ситуативному, характерологічному і базовому рівнях ідентичності, та інтерпретація, завдяки якій суб'єкт знаходить сенс життя та втілює його в просторі міжособистісної взаємодії.

Тріангуляційну модель емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості утворюють три модуси: 1) інтернальний з домінуванням організмичного чуття і герменевтичного механізму розуміння;

2) екстернальний з домінуванням емоційної компетентності й герменевтичного механізму інтерпретації; 3) інтегративний зі збалансованим проявом організмичного чуття й емоційної компетентності та механізмом герменевтичного кола як передумови автентичного життєконструювання.

Розгортання ціннісно-цільового потенціалу емоційного інтелекту його інтернальним напрямом відбувається у спосіб ментативної трансформації (цінності ставлення до критичних життєвих ситуацій), що представлено рухом від дискурсивної позиції Спостерігача (функція індивідуації) до Інсайдера (функція самоактуалізації) з використанням психологічних механізмів інтуїції й антиципації, а також таких способів пізнання/реалізації смислів, як їх осягнення й освоєння.

Розгортання діяльнісно-реалізаційного потенціалу емоційного інтелекту екстернальним напрямом (цінності творення) відбувається у спосіб наративного конструювання, що представлено рухом від дискурсивної позиції Епігона (функція соціалізації) до Експерта (функція адаптації) з використанням психологічних механізмів децентрації та рефлексії, а також таких способів пізнання/реалізації смислів, як їх знаходження і засвоєння.

Синергійне узгодження обох потенціалів емоційного інтелекту в інтегративному модусі життєздійснення особистості представлено зближенням дискурсивних позицій Інсайдера за допомогою механізму фасилітації й Експерта за допомогою механізму емпатії у «точці збирання» Автора як абсолютного (інтегрального) суб'єкта автентичного життєздійснення (цінності переживання як любовного прийняття Іншого). Протилежна Автору дискурсивна позиція Читача є стартовим майданчиком для формування тезаурусу як атрибуту дискурсу цілісного життєздійснення особистості та синтезується на підставі рецептивної здатності Спостерігача й Епігона.

Обґрунтовано доцільність застосування змішаної методології (методологічної тріангуляції), що узгоджується з вимогами постнекласичної раціональності й метамодернізму. Використання змішаних методів потребує почергового або паралельного проведення номотетичних (кількісних) або

ідеографічних (якісних) досліджень у психології. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості здійснювалося як двома паралельними лініями, так і у форматі їх узгодженого поєднання.

Згідно зі зразком номотетичного дослідження було проведено пілотажне дослідження з метою визначення чутливості відібраних психодіагностичних методик до експлікації незалежної (емоційний інтелект з асоційованими з ним характеристиками особистості) і залежної (особливості персонального життєздійснення) змінних, а згодом і скринінгове дослідження на розширеній вибірці з використанням меншої кількості психодіагностичних методик.

За зразком ідеографічного дослідження відбувалося вивчення емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення впродовж і в результаті застосування психотехнічного підходу (індивідуальне психотерапевтичне консультування і груповий тренінг). Представлено методологічні аспекти застосування якісних методів у психології: системний підхід; поєднання діагностики і психологічного впливу; особливості якісних досліджень (холізм, експлікація смислів та їх інтерпретацій, контекстуальність, рефлексивність, інтерактивність, недирективність, індуктивний підхід до даних, ситуативність, увага до окремих випадків тощо); види якісних досліджень – діагностичні, експлораційні, верифікаційні або експлораційно-верифікаційні та варіантів їх поєднання; принципи якісних досліджень – концептуальної чутливості, інтерпретативної реконструкції, рефлексивності; критерії валідності якісних методів тощо.

Психолого-педагогічний (формувальний) експеримент дозволив інтегрувати обидві лінії емпіричного дослідження шляхом порівняння висновків психотерапевтичного наративу з динамікою результатів констатувального і контрольного зрізів.

У результаті пілотажного дослідження діагностовано середній рівень розвитку більшості показників, за винятком внутрішньоособистісного інтелекту, розуміння емоцій та управління ними, погляду на природу людини, які перебувають на нижчому від середнього рівні розвитку. На

низькому рівні розвитку перебуває здатність до самотрансценденції. Показники, вищі за середні, отримано за шкалами автономії й особистісного зростання. Внаслідок факторного аналізу було виокремлено 16 факторів, з яких найбільш інформативним є фактор «Автор – суб'єкт життєтворчості в інтегративному модусі життєздійснення», який утворюють такі чинники, як осмисленість і мета в житті, психологічне благополуччя, екзистенційна наповненість смислом, самоконтроль і самоприйняття, активність, локус контролю-життя та ін.

У результаті скринінгового дослідження майбутніх психологів діагностовано виключно середній рівень розвитку показників за методиками, з яких дві стосувалися здібностей емоційного інтелекту й асоційованих із ним ціннісних диспозицій особистості (незалежна змінна), а дві інші – особливостей життєздійснення (залежна змінна). З-поміж виокремлених 8 факторів лиш фактор, маркований як «Автор – суб'єкт життєтворчості в інтегративному модусі життєздійснення», пояснює близько третини всієї дисперсії. Наповнення фактора зумовили показники осмисленої екзистенції та розуміння особистістю своїх емоцій. Фактори «Екстернальний вектор емоційного інтелекту – Експерт», «Дескриптори Авторства», «Інтернальний вектор емоційного інтелекту – Інсайдер», «Епігон – Експерт – Автор», «Спостерігач – Інсайдер – Автор», «Самоствердження як атрибут Авторства», «Адаптація – атрибут Епігона» представляють або різні модуси життєздійснення, утворені за допомогою емоційно-ціннісного потенціалу особистості, або вектори формування відповідних дискурсивних позицій особистості в процесі її життєздійснення, або характерні атрибути цих позицій.

Регресійний аналіз дозволив установити, що емоційний інтелект впливає на якість життєздійснення опосередковано, через ціннісні орієнтації особистості, на що вказують результати кореляційного аналізу. Назагал реалізація номотетичної лінії емпіричного дослідження підтверджує триангуляційну модель емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення.

З метою якісного аналізу було використано метод case study, що враховує як логіку некласичної раціональності та застосування герменевтико-феноменологічного підходу, так і постнекласичної раціональності, що відображено в увазі до соціального контексту функціонування клієнтів. Було сконструйовано низку психотерапевтичних нарративів на основі роботи з клієнтами у методі позитивної психотерапії. Презентація випадків здійснювалася у форматі психотерапевтичного нарративу, який містив такі розділи: 1) загальні відомості про клієнта; 2) психотерапевтичний контракт та загальна інформація про роботу; 3) особистість клієнта; 4) соціальний контекст життя клієнта; 5) діяльність клієнта; 6) сенси клієнта; 7) актуальний конфлікт; 8) внутрішній конфлікт; 9) базовий конфлікт; 10) психотерапевтичні стосунки; 11) тематичні, процесуальні та результативні характеристики психотерапії.

Увага до якісних методів дала змогу перевірити їх діагностичну спроможність у дослідженні емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. З їх допомогою з'ясовано, що клієнту С. притаманний екстернальний модус життєздійснення, наївно-первинний тип особистості, а також комбінація параноїдної та депресивної акцентуації. Відтак пріоритетним завданням психотерапії став розвиток організмичного чуття, що сприяло актуалізації потенціалу інтернального модусу з позиціями Спостерігача й Інсайдера, розвитку емоційної компетентності та переходу в інтегративний модус життєздійснення.

У випадку клієнтки О. превалує інтернальний модус життєздійснення, депресивна характерологія і наївно-первинний тип особистості. Відтак психотерапію було спрямовано на деблокування інтуїції як механізму організмичного чуття та децентрації як механізму емоційної компетентності, що сприяло становленню інтегративного модусу життєздійснення.

Інші психотерапевтичні нарративи репрезентують роботу з різними типами особистостей, які володіють індивідуально неповторною комбінацією захисних механізмів і перебувають у різних модусах життєздійснення.

Тренінг «Хочу і треба: три стратегії життя» було побудовано з використанням моделі навчального циклу Д. Колба і стадій розвитку групи, за Л. Мітіною, шляхом синтезу концептуально-методичних положень позитивної психотерапії, транзактного аналізу, психоаналізу, аналітичної психології, узгоджених із тріангуляційною моделлю емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. Тренінг передбачав збалансовану увагу до актуалізації як ціннісно-цільового, так і діяльнісно-реалізаційного векторів життєздійснення особистості, що проявлялося в роботі над афективно-інтенціональною інстанцією «хочу» (его-стан Дитини, архетип Тіні, диспозиція «Я для себе» та функція Ід) і когнітивно-нормативною інстанцією «треба» (его-стан Родителя, архетип Персони, диспозиція «Я для інших», функція Супер-Его). Інтеграція обох інстанцій за допомогою актуалізації механізмів фасилітації й емпатії забезпечила розвиток інтегративного модусу дискурсу життєздійснення, що репрезентується в креативно-волюнтативній інстанції «вибираю» (его-стан Дорослого, архетип Самості, диспозиція «Я цілісний (-а)», функція Его).

Повторна психодіагностика показників емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення показала позитивну динаміку, досягнуту в результаті формувального експерименту.

Ключові слова: емоційний інтелект, організмичне чуття, емоційна компетентність, змішані методи, тріангуляційна модель, психолого-герменевтичні механізми, дискурс життєздійснення, психотерапевтичний наратив, позитивна психотерапія, рання дорослість.

Karpenko Ye. V. The psychology of emotional intelligence within a discourse on an individual's life fulfillment. – Qualifying scientific work with the rights of a manuscript.

Thesis for a DSc. degree in Psychology, specialty 19.00.07 – Pedagogical and Age Psychology. Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. Ivano-Frankivsk, 2020.

Today, the historical concepts of emotional intelligence as an individual's ability to understand and manage emotions have formed into three main models (traditions): the model of abilities, the dispositional model (model of personal traits) and the mixed model. The integrative models of emotional intelligence appeared in the post-Soviet space are a variety of mixed models, but they reflect additionally the hierarchical structure of emotional intelligence.

The psychological-hermeneutic view on emotional intelligence as a unity of bodily sensation and emotional competence help to determine emotional intelligence functions: identification and understanding of one's own meaning experiences and interpretation of meanings existing in the field of interpersonal interactions.

Modern neuropsychological studies are based on the constructivist approach to the emotional intelligence nature and functions and are consistent with the conceptual and methodological arsenal of positive psychotherapy. Thus, the bodily sensation, which provides understanding, and emotional competence, which is responsible for interpretations, are developed from innate abilities for love and cognition. Imbalance in their development leads to the formation of naive-primary or secondary-reactive personality types, which are characterized by, respectively, internal or external modes of life fulfilment. The balance between both abilities forms the optimal, integrative mode of life fulfilment. In turn, the basic emotional attitudes represented by the spheres of Self and Pra-We are the sources for the bodily sensation, and the spheres of We and You are the sources of emotional competence. The bodily sensation is improved mainly in the spheres of the Body and the Senses, and the emotional competence is done in Activities and Contacts.

The leading trend in modern research of emotional intelligence is to determine its role and functions in the applied fields of psychological science (organizational, clinical, sports, etc.) and psychological practice.

As it was said above, the structure of emotional intelligence from the psychological-hermeneutic view unites bodily sensation and emotional competence. Thus, the first performs identification and understanding of senses

existing in emotions, and the second interprets the meanings presented in the field of interpersonal interactions.

Modern neuropsychological research indicates the prospects for emotional intelligence studies in the discourse of an individual's holistic life fulfilment. In turn, the conceptual-methodological arsenal of positive psychotherapy allows us to combine such components of emotional intelligence as bodily sensation, based on the mechanism of understanding, and emotional competence, based on the mechanism of interpretation, because they are developed from innate abilities to love and cognition..

The performed analysis of the phenomenon of life fulfilment has revealed the classical (substantial-essential) and non-classical (phenomenological-existential) points of view on its interpretation. The post-non-classical view on life fulfilment defines its three aspects: planning and modelling (life aspirations), activity-implementing (life tasks) and axiological (life choices). The concept of «a discourse on life fulfilment of a personality» is defined as a holistic chronotope of mental modelling and implementation of desirable and worthy human meanings and goals of life fulfilment, taking into account the acquired life experience and a current life situation, that takes place through various speech practices.

The semantic horizon of active life fulfilment is formed by creativity as a value together with the searching strategy for meanings. If the values of attitudes are actualized, an intuitive-phenomenological vision becomes the strategy for comprehension of meanings. Accepted transcendental values, as a strategy for dialogic construction of meanings, are used in facilitative psychotherapeutic relationships. The experience of happiness at the positive emotional-cognitive pole and the experience of loss at the negative pole are extreme existential-phenomenological manifestations of an individual's life fulfilment.

The psychological-hermeneutic mechanisms of emotional intelligence in the discourse of life fulfilment are: understanding, with which meanings are comprehended at the situational, characteriological and basic identity levels, and interpretations, with which an individual finds life meanings and embodies it in interpersonal interactions.

The triangulation model of emotional intelligence in a discourse on an individual's life fulfilment is formed by the following three modes: 1) internal, when the bodily sensation and the hermeneutic understanding mechanism are dominant; 2) external, with dominant emotional competence and hermeneutic interpreting mechanism; 3) integrative with a balanced manifestation of bodily sensation and emotional competence and the hermeneutic circle as a hermeneutic mechanism, which are a prerequisite for authentic life construction.

The value-target potential of emotional intelligence is deployed onto the internal direction as mental transformation (the value of attitudes to critical life situations), which is represented by the movement from an Observer's discursive position (individualization) to an Insider's one (self-actualization) with the psychological mechanisms of intuition and anticipation and also with such ways of cognition / meaning realization as their comprehension and mastering.

The activity-implementing potential of emotional intelligence is deployed onto the external direction (the value of creativity) at narrative designing, which is represented by the movement from an Epigone's discursive position (socialization) to an Expert's one (adaptation) with the psychological mechanisms of decentralization and reflection and also with such ways of cognition / meaning realization as their finding and assimilation.

Both potentials of emotional intelligence are synergistically coordinated in the integrative mode of an individual's life fulfilment by the convergence of discursive positions of an Insider, through facilitation, and an Expert, through empathy, into the «gathering point» of an Author as the absolute (integral) agent of authentic life fulfilment. A Reader's discursive position, which is opposite to an Author's one, is a starting point for the formation of a thesaurus as an attribute of the discourse of an individual's integral life fulfilment; it is synthesized on the basis of the receptive abilities of an Observer and an Epigone.

The author substantiates usage of the mixed methodology (the methodological triangulation) that is consistent with the requirements of post-non-classical rationality and meta-modernism. The mixed methods requires nomothetic (quantitative) and ideographic (qualitative) psychological studies organised

alternatively or in parallel. The empirical research on emotional intelligence within the discourse on an individual's life fulfilment was carried out both in two parallel lines and in their coordinated combination.

The pilot study was conducted in accordance with the model nomothetic study to determine the sensitivity of selected psychological diagnostic techniques to the independent variable (emotional intelligence with associated personal traits) and dependent variables (features of an individual's life fulfilment). The subsequent screening study with a broader sample used a smaller number of psychological diagnostic techniques.

Following the model ideographic research, emotional intelligence within the discourse on an individual's life fulfilment was studied with the applied psychotechnical approach (individual psychotherapeutic counselling and group training) and during obtained data analysis. The methodological aspects of applied psychological qualitative methods are the following: the system approach; combined diagnosing and psychological impacts; features of qualitative research (holism, explication of meanings and their interpretations, contextuality, reflexivity, interactivity, non-directiveness, inductive approach to data, situationality, attention to individual cases, etc.); types of qualitative studies - diagnostic, exploration, verification or exploration-verification and options for their combination; principles of qualitative studies - conceptual sensitivity, interpretive reconstruction, reflexivity; validity criteria for qualitative methods, etc.

The psychological and pedagogical (formative) experiment allowed the author to integrate both lines of the empirical research by comparing the conclusions from psychotherapeutic narratives with the dynamics between the statement and control examinations.

The performed pilot study demonstrated the average level for the most examined indicators, except for intrapersonal intelligence, understanding of emotions and their management, views on human nature, which were below average. Ability to self-transcendence was low. The above-average figures were obtained for the scales of autonomy and personal growth. As a result of factor analysis, 16 factors were identified, the most informative of them was the factor of

«An Author – a life-creating agent in the integrative mode of life implementation», which was formed by such indicators as meaningfulness and purpose in life, psychological well-being, existential meaning, self-control, self-acceptance, activity, locus of control-life, etc.

The performed screening study of future psychologists revealed that they had only average indicators for the used examining methods, two of which concerned an individual's abilities of emotional intelligence and associated value dispositions (independent variables), and the other two examined the features of life fulfilment (the dependent variable). Of 8 identified factors, the factor named «An Author – a life-creating agent in the integrative mode of life implementation» explained about a third of the variance. The factor content was determined by the indicators of meaningful existence and understanding of one's emotions. The factors: «The external vector of emotional intelligence – an Expert», «Authorship's descriptors», «The internal vector of emotional intelligence – an Insider», «Epigone – Expert – Author», «Observer – Insider – Author», «Self-affirmation as an Authorship's attribute», «Adaptation as an Epigone's attribute» described either different modes of life fulfilment, formed by an individual's emotional and value potential, or the vectors showing the formation of an individual's corresponding discursive positions during life fulfilment, or the characteristic attributes of these positions.

The performed regression analysis revealed that emotional intelligence affected indirectly the life quality, through an individual's value orientations, as indicated by the correlation analysis. In general, the nomothetic line of the performed empirical research confirmed the triangulation model of emotional intelligence in a discourse on an individual's life fulfilment.

For the purpose of qualitative analysis, the case study method was used, which took into account both the logic of non-classical rationality with the hermeneutic-phenomenological approach and post-non-classical rationality, reflected in the social context of clients' functioning. Several psychotherapeutic narratives were constructed based on working with clients within the positive psychotherapy methodology. The examined cases were presented in the format of

psychotherapeutic narratives, containing the following sections: 1) general information about a client; 2) psychotherapeutic contract and general information about the work; 3) a client's identity; 4) a social context for a client's life; 5) a client's activities; 6) a client's meanings; 7) a current conflict; 8) an internal conflict; 9) a basic conflict; 10) psychotherapeutic relations; 11) thematic, procedural and effective characteristics of psychotherapy.

Attention to qualitative methods allowed the author to test their diagnostic capabilities for examination of emotional intelligence in a discourse on an individual's life fulfilment. Thus, it was found out that the client S. had an external mode of life fulfilment, a naive-primary type of personality, as well as a combination of paranoid and depressive accentuations. Therefore, the psychotherapeutic work with them should be focused on the development of his bodily sensation, which contributed to the actualization of the internal mode potential with the positions of an Observer and an Insider, emotional competence development and the transition to an integrative mode of life fulfilment.

In the case of the client O., the internal mode of life fulfilment, depressive characteristics, and the naive-primary personality type prevailed. Thus, psychotherapeutic work was aimed at unblocking intuition as a mechanism of bodily sensation and decentration as a mechanism of emotional competence, which contributed to the formation of the integrative life fulfilment mode.

Other psychotherapeutic narratives represented work with different types of personalities with individually unique combinations of protective mechanisms and with different modes of life fulfilment.

The training «I want and need: three life strategies» was developed based at D. Kolb's learning cycle and L. Mitina's group development stages, by synthesizing the conceptual-methodological provisions of positive psychotherapy, transactional analysis, psychoanalysis and analytical psychology that were consistent with the triangulation model of emotional intelligence in the discourse of an individual's life fulfilment. The training paid a balanced attention to the actualization of both value-target and activity-implementing vectors of an individual's life fulfilment and worked with the affective-intentional instance of

«want» (a Child's ego-state, the archetype of a Shadow, the disposition of «I for myself» and Id function) and the cognitive-normative instance of «must» (a Parent's ego-state, the archetype of a Person, the disposition of «I am for others», Super-Ego function). The integration of both instances through actualized facilitation and empathy helped develop the integrative mode of a life fulfilment discourse, represented in the creative-voluntaristic instance of «choose» (an Adult's ego-state, the archetype of Self, disposition of «I am integral», Ego function).

The repeated psychological examination of the emotional intelligence indicators in the discourse on an individual's life fulfilment showed the positive dynamics achieved during the formative experiment.

Key words: emotional intelligence, bodily sensation, emotional competence, mixed methods, triangulation model, psychological-hermeneutic mechanisms, discourse of life fulfilment, psychotherapeutic narrative, positive psychotherapy, early adulthood.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Монографії:

1.1. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

1.2. Карпенко Є. В. Аксіопсихологічні засади позитивної психокорекції духовного розвитку особистості. Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави : кол. монографія / за заг. ред. З. Ковальчук. Львів : Ліга-Прес, 2015. С. 276–300.

1.3. Карпенко Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації : монографія. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. 272 с.

2. Статті, надруковані у виданнях, що затверджені як фахові у галузі психології:

2.1. Карпенко Є. В. Аксіологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. Вип. 1. С. 67–73.

2.2. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок адаптації із самоактуалізацією: віковий та гендерний аспекти. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Вип. 1. С. 42–52.

2.3. Карпенко Є. В. Духовність і психотерапія у ціннісному співвідношенні. *Психологія і суспільство*. 2013. Вип. 1 (51). С. 126–131.

2.4. Карпенко Є. В. Епістемологічні джерела дослідження механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2012. Вип. 36 (60). С. 128–133.

2.5. Карпенко Є. В. Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. Вип. 66. С. 23–27.

2.6. Карпенко Є. В. Корекція мазохістичної характерології як чинник фасилітації процесу самоактуалізації особистості. *Науковий вісник*

Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна. 2013. Вип. 2. С. 175–183.

2.7. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості.* 2014. Вип. 1 (5). С. 90 – 97.

2.8. Карпенко Є. В. Робота з втратами та екзистенційними кризами: системний позитивно-психологічний формат. *Актуальні проблеми психології.* 2012. Вип. 29. Т. VII. С. 205–214.

2.9. Карпенко Є. В. Ціннісно-цільові моделі переживання онтологічного почуття щастя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки.* 2012. Вип. 103 (1). С. 142–146.

2.10. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Трансформація захисних механізмів у копінг-стратегії в процесі професійної соціалізації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* 2012. Т. XIV. Ч. 2. С. 140–151.

3. *Статті у наукових періодичних виданнях інших держав та у наукових фахових виданнях України, включених до міжнародних наукометричних баз даних:*

3.1. Карпенко Е. В. Интегративная модель психотерапии экзистенциальных кризисов и жизненных потерь. *Вестник Брестского университета. Серия: Филология, Педагогика, Психология.* 2016. Вып. 1. С. 147–153.

3.2. Karpenko Y. V. Personal comprehension of meaning: content, strategies, peculiarities. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J – Paedagogia-Psychologia.* 2015. Vol. 28 (2). P. 35–45.

3.3. Karpenko Y. V. Teoretyczno-metodologiczna analiza porownawcza kierunkow psychoterapii rodzinnej. *Pedagogika rodziny.* 2013. Vol. 3 (4). S. 175 – 183.

3.4. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 50–63.

3.5. Карпенко Є. В. Значення емоційної компетентності особистості в дискурсі життєтворення. *Психологія особистості*. 2016. Вип. 1 (7). С. 198–207.

3.6. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. Т. 1. С. 30–37.

3.7. Карпенко Є. В. Репрезентація аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту в працях українських учених. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. Вип. 3 (50). Т. 3. С. 127–143.

3.8. Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал*. 2018. Вип. 1 (7). С. 74–85.

3.9. Карпенко Є. В. Структура та функції емоційної компетентності в процесі життєтворення. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 155–169.

3.10. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72.

3.11. Karpenko Y. V., Abramcirov R. The problem of qualitative methods applicable in the psychology of personality. *Психологія особистості*. 2019. Вип. 1 (10). С. 152–159.

3.12. Karpenko Y. V., Kovalchuk Z. Ya. Reflective activities of an individual in a crisis society. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. Вип. 11. С. 66–72.

4. Статті в інших наукових виданнях

та матеріалах науково-практичних конференцій:

4.1. Карпенко Е. В. Аксиопсихологический вектор позитивной психотерапии в работе с потерями и экзистенциальными кризисами. *Педагогические и психологические науки: актуальные вопросы: материалы*

международ. заочной научн.-практ. конф. (31 октября 2012 г.). Ч. II. Новосибирск : Изд. «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. С. 123–130.

4.2. Карпенко Є. В. Аксіологічний вимір емоційного інтелекту. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи* : зб. наук. матеріалів IV міжнар. наук.-практ. конф. до 105-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка і 100-річчя фізико-математичного факультету, м. Полтава, 22 травня 2019 р. Полтава, 2019. С. 79–81.

4.3. Карпенко Є. В. Аксіологічний формат емоційного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 18 жовтня 2019 р. / уклад. З. Р. Кісіль. Львів, 2019. С. 114–116.

4.4. Карпенко Є. В. Аксіопсихологічний потенціал позитивної психотерапії в контексті оптимізації освітнього простору в Україні. *Формування цінностей особистості: європейський вектор і національний контекст* : збірник матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 26-27 жовтня 2017 р. / за заг. ред. Марії Чепіль. Дрогобич : Ред.-вид. відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2017. С. 129–133.

4.5. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок мови й емоційного інтелекту в контексті персонального життєздійснення. *Психологічні вектори розвитку гуманітарної освіти в умовах євроінтеграції освітнього простору: результати і перспективи дослідження* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 4-5 жовтня 2019 р. / за ред. І. М. Галяна. Дрогобич, 2019. С. 53–54.

4.6. Карпенко Є. В. Динаміка інтрапсихічної детермінації в процесі професіоналізації майбутніх психологів. *Детермінанти професіоналізації як умова розвитку освітнього простору суспільства* : збірник тез міжкафедрального круглого столу факультету психології / упоряд. М. П. Козирєв, м. Львів, 22 березня 2013 р. Львів, 2013. С. 67–69.

4.7. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у роботі психотерапевта. *Психологічні виміри розвитку сучасної освіти України в умовах євроінтеграції*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. з нагоди 20-річчя кафедри практичної психології, м. Тернопіль, 19-20 жовтня 2018 р. / упор. Г. К. Радчук, З. М. Адамська, І. П. Андрійчук. Тернопіль, 2018. С. 124–126.

4.8. Карпенко Є. В. Емоційно-інтелектуальні механізми життєздійснення особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник тез II всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 20 жовтня 2017 р. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів, 2017. С. 157–161.

4.9. Карпенко Є. В. Значення організмичного чуття для психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник тез III всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 19 жовтня 2018 р. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів, 2018. С. 172–174.

4.10. Карпенко Є. В. Ідентичність та емоційна компетентність в епоху постмодерну. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник тез всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак, м. Львів, 21 жовтня 2016 р. Львів, 2016. С. 123–126.

4.11. Карпенко Є. В. Метод case study у дослідженнях емоційного інтелекту. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців*: тези доповідей VII всеукр. наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 9-10 квітня 2020 р. / голов. ред. Є. М. Потапчук. Хмельницький, 2020. С. 43–44.

4.12. Карпенко Є. В. Пейоративна лексика як маркер емоційно-інтелектуальної дисфункції особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: збірник наук. праць за матеріалами II міжнар. наук.-практ. конф., м. Херсон, 26-27 вересня 2019 р. / ред. колегія О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька. Херсон, 2019. С. 117–118.

4.13. Карпенко Є. В. Позитивна психотерапія в роботі з макропсихотравмами й екзистенційними питаннями клієнта. *Проблеми*

особистості в освітньому просторі держави : матеріали круглого столу, м. Львів, 15 квітня 2015 р. Львів, 2015. С. 129–132.

4.14. Карпенко Є. В. Ціннісний копінг як поняття і феномен. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи* : матеріали доповідей учасників II всеукр. конгресу із соціальної психології, м. Київ, 7-8 листопада 2019 р. Київ, 2019. С. 153–154.

4.15. Карпенко Є. В., Демкович Х. Теоретичний аналіз дитячих страхів та шляхи їх психокорекції. *Видатні постаті психології: історія та сучасність* : збірник тез IV наук. міжкафедрального семінару (до Дня психолога), м. Львів, 20 квітня 2017 р. Львів, 2017. С. 44–49.

4.16. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Методологічна триангуляція в організації емпіричних психологічних досліджень. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів I міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 2-3 червня 2020 р. Полтава, 2020. С. 110–114.

4.17. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Психологічні знаряддя і герменевтичні механізми усвідомлення аксіопсихічних феноменів. *Психологія людини: свідомість і реальність* : тези VIII міжнар. наук.-практ. конф., м. Ніжин, 30-31 жовтня 2018 р. Ніжин, 2018. С. 312–314.

4.18. Karpenko Y. V. Emotional intelligence as a key for successful personal life fulfilment. *Modernization of the educational system: world trends and national peculiarities* : II International scientific conference proceedings, Kaunas, February 22th, 2019. Kaunas : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2019. P. 21–23.

4.19. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Суб'єктні механізми аксіогенезу особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. Вип. 3-4 (48-49). С. 5–10.

ЗМІСТ

ВСТУП	25
РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТУДІЙ	37
1.1 Ретроспективний аналіз природи, структури і функцій емоційного інтелекту в дослідженнях зарубіжних учених	37
1.1.1 Поняття про емоційний інтелект: передісторія вивчення й основоположна концептуалізація	37
1.1.2 Сучасні дослідження емоційного інтелекту (на матеріалі англомовних джерел)	48
1.2 Актуальні проблеми, здобутки і перспективи досліджень емоційного інтелекту в Україні та східнослов'янських країнах	61
1.2.1 Дослідження емоційного інтелекту на пострадянському просторі	61
1.2.2 Проблема репрезентації аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту	71
1.3 Методологічні передумови постнекласичної концепціалізації феномену емоційного інтелекту	85
1.3.1 Нейропсихологічні передумови емоційного інтелекту: методологічна дилема класики і постнекласики	85
1.3.2 Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті розвитку і використання емоційного інтелекту особистості	96
Висновки до першого розділу	107
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГО-ГЕРМЕНЕВТИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЕКЦІЇ НА ДИСКУРС ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ	113
2.1 Поняття дискурсу життєздійснення особистості	113
2.2 Ціннісно-смісловий простір людської екзистенції	124
2.3 Екзистенційно-феноменологічні екстремуми життєздійснення	

особистості	137
2.3.1 Ціннісно-цільові моделі переживання щастя	138
2.3.2 Екзистенційна криза життєздійснення	148
2.4 Емоційно-інтелектуальні аплікації в дискурсі життєздійснення особистості	159
2.4.1 Психолого-герменевтичні механізми емоційного інтелекту та модули життєздійснення.....	159
2.4.2 Функції емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення.....	170
2.5 Тріангуляційна модель емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості	178
Висновки до другого розділу	190
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	197
3.1 Методологічна тріангуляція в організації та дизайні вибірки емпіричного дослідження	197
3.2 Характеристика психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження	208
3.3 Особливості застосування якісних методів у психологічному дослідженні	231
Висновки до третього розділу	240
РОЗДІЛ 4. НОМОТЕТИЧНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДИСКУРСІ ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	243
4.1 Показники розвитку і факторна структура емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення майбутніх журналістів	243
4.1.1 Результати описової статистики	243
4.1.2 Результати факторного аналізу емпіричних даних	252
4.2 Показники розвитку і факторна структура емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення майбутніх психологів	262

4.2.1	Результати описової статистики	262
4.2.2	Результати факторного аналізу емпіричних даних	267
4.3	Предиктори якості життєздійснення майбутніх психологів: результати регресійного аналізу	274
	Висновки до четвертого розділу	279
РОЗДІЛ 5. ІДЕОГРАФІЧНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДИСКУРСІ ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ		
	282	
5.1	Наративний аналіз індивідуальних психотерапевтичних випадків ...	282
5.2	Експлікація екстернального модусу життєздійснення у психотерапевтичному наративі: кейс клієнта С.	289
5.3	Експлікація інтернального модусу життєздійснення у психотерапевтичному наративі: кейс клієнтки О.	302
	Висновки до п'ятого розділу	320
РОЗДІЛ 6. ЗМІШАНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДИСКУРСІ ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ		
	324	
6.1	Експлікація інтегративного модусу життєздійснення: кейс клієнтки Н.	324
6.2	Експлікація інтернального модусу життєздійснення: кейс клієнтки М.	343
6.3	Експлікація екстернального модусу життєздійснення: кейс клієнтки Ю.	372
6.4	Розвивально-корекційний потенціал позитивної психотерапії: груповий тренінг емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення	396
	Висновки до шостого розділу	412
ВИСНОВКИ		416
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		423
ДОДАТКИ		471

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток сучасної психологічної думки відбувається під впливом метамодерністських методологічних засад, що відображають канони постнекласичної раціональності, в контексті якої переосмислюються способи експлікації й оптимізації процесу життєздійснення особистості. Це актуалізує проблему застосування у царині вікової та педагогічної психології змішаних методів, здатних довільно змінювати оптику прикладних досліджень складно організованих відкритих систем з такими їх характеристиками, як спонтанність і координація, нерівномірність, незавершеність і транзитивність розвитку, саморегуляція й автопоезис, віртуальність і дигітальність, інтерактивність і ціннісність, поєднання феноменології з екзистенцією та цілісності з диференціацією функцій тощо (С. Абрамсон, Р. ван ден Аккер, Т. Вермюлен, М. Гусельцева, М. Епштейн, Т. Марценківська, Е. Моден, Н. Сміт, В. Стьопін, Ю. Турушева та ін.).

У контексті новітніх методологічних, епістемологічних і світоглядних зрушень в Україні загострюється інтерес до таких категорій психологічної герменевтики і психолінгвістики, як розуміння, інтерпретація, тлумачення, наратив і ментатив, текст, дискурс, конструювання, смисл тощо (Л. Заграй, К. Вілбер, Л. Засекіна, Л. Калмикова, З. Карпенко, В. Климчук, О. Кочубейник, М. Орап, Н. Савелюк, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.), через призму яких вивчаються традиційні для психології проблеми соціалізації індивіда, актуалізації й розвитку особистісного потенціалу, психокорекції відхилень.

У світлі ідей пост- і метамодернізму та соціального конструкціонізму особистість перестає сприйматися як стійка у часі та прогнозована у поведінковому вияві структура. Натомість вона розглядається як процесуальне, полімотивоване, біо-, психо- й культурально зумовлене, дискурсивно залежне та водночас і самодетерміноване утворення. Такий

погляд актуалізує дослідження взаємозв'язку інтра- та екстрапсихічних чинників конструювання людиною власного життєвого шляху. У зв'язку з цим гостро постають питання способів і механізмів забезпечення контакту особи з собою та із зовнішнім середовищем, наслідків дії цих механізмів, а відтак і чинників конструювання відповідних модусів персонального життєздійснення (О. Асмолов, Г. Балл, Г. Гандзілевська, Р. Інглхарт, С. Кузікова, С. Максименко, Л. Міщиха, М. Савчин, Р. Семюелс, Л. Сохань, В. Татенко, Т. Титаренко, С. Яланська, В. Ямницький та ін.).

Вирішення цих питань неможливе без ретельного дослідження афективно-когнітивної сфери, яка забезпечує ціннісно-цільове трансцендування й експресивно-комунікативне функціонування особистості, адже «розумні емоції» (термін Е. Носенко) сприяють не тільки осмисленню і присвоєнню наявних соціокультурних цінностей, а й досягненню глибинних інтенцій індивіда та розгортанню його суб'єктного потенціалу в просторі інтерперсональної взаємодії. Фактором, який уможливорює розуміння, інтерпретацію, саморегуляцію і спрямування емоцій у просторі між- та внутрішньоособистісної взаємодії, є емоційний інтелект.

До виокремлення емоційного інтелекту як особливого виду інтелекту привело поглиблення студій розумових здібностей, спрямованих на успішну адаптацію особистості в процесі розв'язання проблем і нових життєвих завдань (Г. Айзенк, Д. Векслер, Дж. Гілфорд, Т. Доцевич, Е. Івашкевич, Р. Каламаж, Р. Кеттелл, І. Пасічник, Ж. Піаже, М. Смульсон, Ч. Спірмен, Р. Стернберг, Л. Терстоун, Р. Торндайк, М. Холодна та ін.).

Сильним імпульсом до висунення першої теорії емоційного інтелекту Дж. Мейера і П. Селовея слугувала концепція множинного інтелекту Г. Гарднера. Фундатори теорії емоційного інтелекту як окремої здібності запропонували чотирикомпонентну структуру цього конструкту: розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, їх оцінка і вираження, використання емоцій та управління ними. К. Петрідес і Е. Фернхем висунули диспозиційну теорію емоційного інтелекту, в складі якої виокремили адаптивність,

асертивність, емоційну експресивність, оптимізм, самоконтроль та ін. риси особистості. Д. Гоулман об'єднав обидва підходи до вивчення емоційного інтелекту, вказавши на такі його складники, як самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість, управління взаєминами. Паралельно розвивалися суміжні з емоційним інтелектом концепти емоційної компетентності К. Саарні, емоційної грамотності К. Штайнера, емоційної креативності Дж. Еверілл. На сьогодні сформувалися основні теоретичні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей, диспозиційна модель (модель особистісних рис) і змішана модель. Сучасні зарубіжні дослідження емоційного інтелекту спрямовані на уточнення і конкретизацію трьох його засадничих моделей у різних царинах психологічної науки і практики, насамперед організаційної психології та психології лідерства, вікової та педагогічної психології, клінічної психології та психотерапії.

В Україні та країнах пострадянського простору дослідники тяжіють до змішаних (інтегративних) моделей емоційного інтелекту (В. Зарицька, О. Лящ, А. Четверик-Бурчак), часто вказуючи на його ієрархічну побудову (І. Андрєєва, Е. Носенко і Н. Коврига, М. Шпак). Автор відомого опитувальника емоційного інтелекту Д. Люсін обстоює модель здібностей.

Вікові та психолого-педагогічні аспекти емоційного інтелекту вивчали О. Амплєєва, Т. Березовська, Ю. Бреус, Л. Вахрушева, Г. Геранюшкіна, Ю. Давидова, О. Джеджеря, С. Дерев'янка, Н. Жигайло, М. Журавльова, Є. Іванова, Я. Куценко, М. Манойлова, І. Мещерякова, О. Милославська, М. Нгуен, І. Опанасюк, Т. Солодкова, М. Шпак та ін. Проблеми, дотичні до психології емоційного інтелекту, досліджували І. Аршава, Л. Журавльова, В. Потапова, О. Саннікова, О. Чебикін та ін. Водночас недостатньо вивченим залишається ціннісно-цільовий потенціал емоційного інтелекту, зокрема в контексті розгортання аксіопсихологічних студій в Україні (І. Галян, З. Карпенко, О. Климишин, Г. Радчук, В. Рибалка, А. А. Фурман).

Бракує також оригінальних концепцій емоційного інтелекту, виконаних на засадах метамодернізму, соціального конструкціонізму, психотехнічного

підходу, релевантних сучасним гуманітарним викликам і запитам психологічної практики.

З огляду на вказані обставини тема дисертаційного дослідження «Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості» є актуальною і перспективною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, програмами.

Дисертаційне дослідження здійснювалося відповідно до плану наукових досліджень кафедри соціальної психології та психології розвитку Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника «Інноваційні психотехнології оптимізації аксіогенезу особистості» (номер державної реєстрації 0109U001408). Тему затверджено Вченою радою вищевказаного навчального закладу (протокол № 10 від 30 жовтня 2018 р).

Мета дослідження: керуючись логікою постнекласичної раціональності та методологічними засадами метамодернізму, теоретично обґрунтувати й емпірично верифікувати тріангуляційну модель емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості, з'ясувати його структурно-функціональні, вікові й професійно-орієнтовані характеристики.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати дослідження емоційного інтелекту в контексті різних теоретичних підходів, моделей і концепцій.

2. Здійснити психолого-герменевтичну концептуалізацію емоційного інтелекту в проекції на дискурс життєздійснення особистості, обґрунтувати його тріангуляційну модель.

3. Розкрити особливості застосування змішаної методології щодо організації, відбору методів діагностики, реалізації експериментального впливу та формування дизайну вибірки емпіричного дослідження.

4. Реалізувати номотетичну лінію емпіричного дослідження емоційного інтелекту на пілотажному і скринінговому етапах; представити результати кількісного аналізу.

5. Реалізувати формат ідеографічного (якісного) дослідження емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення шляхом нарративного аналізу психотерапевтичних випадків.

6. Представити результати використання змішаних методів емпіричного дослідження в контексті реалізації позитивно-психотерапевтичної програми формувального експерименту.

Об'єкт дослідження – дискурс життєздійснення особистості в його ціннісно-цільовій визначеності та процесуально-діяльнісній реалізації.

Предмет дослідження – структура, функції, психологічні механізми, дискурсивні позиції, позитивно-психотерапевтична технологія розвитку емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості на етапі ранньої дорослості.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та завдань використано сукупність теоретичних та емпіричних методів: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація основних положень теоретико-методологічних підходів до вивчення досліджуваної проблематики та отриманих емпіричних даних, концептуальне моделювання, психологічна герменевтика; *емпіричні* – *кількісні методи* (порівняльний, кореляційний, факторний і регресійний аналізи) у форматі констатувального експерименту на його пілотажному та скрінінговому етапах та в процесі психолого-педагогічного (формувального) експерименту із застосуванням комплексу 13-ти психодіагностичних методик, з яких 3 стосувалися *залежної змінної* – *особливостей життєздійснення особистості* (Шкала екзистенції А. Ленгле, К. Орглер, опитувальник самооефективності І. Брунової-Калісецької, опитувальник «Самооцінка життєстійкості» – модифікація Т. Ларіної опитувальника контактності М. Форверга); 2 методики (опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна, методика оцінки емоційного інтелекту – опитувальник EQ Н. Холла) були прямо спрямовані на вимірювання складників *емоційного інтелекту як незалежної змінної*; 3 інші методики (методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків, діагностика рівня емпатійних

здібностей, за В. Бойком, особистісний опитувальник САМОАО Е. Шострома в адаптації А. Лазукіна і Н. Каліної) розглядалися як асоційовані з емоційним інтелектом і сумарно утворювали *розширену (комплексну) незалежну змінну* (всього 5 методик). Решта опитувальників – шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Н. Лепешинського, опитувальник «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т. Титаренко), тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва, опитувальник суб'єктності Є. Волкової та І. Серьогіної – містили шкали, асоційовані або з незалежною, або із залежною змінними; *якісні методи* у формі методу кейсів, наративного (клієнтського і психотерапевтичного), біографічного аналізів; *змішані методи* у форматі індивідуальної позитивної психотерапії та групового тренінгу, представлені психолого-педагогічним експериментом на базі поєднання кількісного та якісного аналізів емпіричних даних. Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію отриманих результатів здійснювали на базі стандартизованих пакетів комп'ютерних програм Microsoft Office Excel 2007 і IBM SPSS Statistics 22.

Емпірична база дослідження. Пілотажний етап емпіричного дослідження охоплював 34 студенти третього курсу, що навчалися на спеціальності «Журналістика» у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника; на скринінговому етапі емпіричного дослідження було використано вибірку студентів випускних курсів освітніх рівнів «бакалавр» і «магістр», що навчалися за спеціальністю «Психологія» (всього 220 осіб, з яких 120 – студенти стаціонарної та 100 – заочної форм навчання) з Львівського державного університету внутрішніх справ, Львівського національного університету імені Івана Франка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича; представлено 5 кейсів індивідуальної психотерапії та результати 5 учасників

групового тренінгу «Хочу і треба: три стратегії життя». Загальний обсяг вибірки становить 261 особа.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що *вперше*:

– *визначено поняття* «дискурс життєздійснення особистості» як цілісний хронотоп ціннісно-цільового моделювання і реалізації життєдіяльності з релевантним соціокультурним змістом, представлений різноманітними мовленнєвими практиками;

– *обґрунтовано триангуляційну модель* емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості у складі інтернального, екстернального й інтегративного модусів;

– *представлено взаємозв'язок* структури емоційного інтелекту з психолого-герменевтичними механізмами життєздійснення: 1) інтернальний модус пов'язаний з домінуванням організмичного чуття і герменевтичним механізмом розуміння; 2) екстернальний – з емоційною компетентністю й механізмом інтерпретації; 3) інтегративний – з балансом організмичного чуття й емоційної компетентності та замиканням герменевтичного кола;

– *виокремлено спарені дискурсивні позиції* Спостерігача-Інсайдера в інтернальному, Епігона-Експерта в екстернальному і Читача-Автора в інтегративному модусах життєздійснення особистості;

– *встановлено функції* емоційного інтелекту, пов'язані з відповідними дискурсивними позиціями: Спостерігач – індивідуація, Інсайдер – самоактуалізація, Епігон – соціалізація, Експерт – адаптація, Читач – самовизначення, Автор – життєтворчість;

– *обґрунтовано психологічні механізми* емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: інтуїція й антиципація в інтернальному, децентрація й рефлексія в екстернальному і фасилітація й емпатія в інтегративному модусах життєздійснення особистості;

– *виокремлено дискурсивні форми* персонального життєздійснення: ментатив у інтернальному, наратив у екстернальному й тезаурус в інтегративному модусах життєздійснення;

– *введено у вжиток поняття* «дискурсивні дії особистості», які репрезентують способи актуалізації аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту, зокрема: осягнення й освоєння смислів у інтернальному, знаходження і засвоєння смислів у екстернальному і синтезування та впровадження смислів у інтегративному модусах життєздійснення особистості;

– *адаптовано психотехнічний арсенал* позитивної психотерапії до завдань розвитку емоційного інтелекту з метою поліпшення якості людського життя;

– *розроблено схему* психотерапевтичного наративу як засобу рефлексії ефективності консультативно-терапевтичної роботи з клієнтом;

– *експліковано факторну структуру* емоційно-ціннісних, цільових і рефлексивно-оцінних чинників життєздійснення особистості в період ранньої дорослості;

– *встановлено предиктори* якості життєздійснення майбутніх психологів, серед яких емоційний інтелект виконує функцію медіації – узгодження й обслуговування ціннісно-цільових устремлінь особистості;

– *доповнено й уточнено уявлення* про можливості застосування змішаної методології та процедури методологічної тріангуляції в психологічних дослідженнях;

– *поглиблено взаємозв'язок* академічної та практичної (позитивної психотерапії) психології.

Практичне значення дослідження полягає в розробленні методичних рекомендацій щодо застосування психотехнічного арсеналу індивідуальної та групової позитивної психотерапії для різних вікових і професійних груп з метою розвитку організмичного чуття і набуття емоційної компетентності,

використання емоційного інтелекту як засобу поліпшення якості життя особистості. Результати дослідження можуть бути використані в процесі викладання таких дисциплін, як «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Основи психологічного консультування», «Психотерапія», «Психологія особистості», «Психологія управління», низки дисциплін з варіативної частини професійної освітньої програми, зокрема «Розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів», а також організації цільових тренінгів з метою гармонізації подружніх і сімейних взаємин, оптимізації соціально-психологічного клімату в організаціях тощо.

Результати дослідження **впроваджено** у практику професійної підготовки студентів – майбутніх психологів і журналістів у процесі викладання низки навчальних дисциплін: «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія особистості», «Основи психологічного консультування», «Психотерапія», «Психологія вищої школи», «Практикум з розвитку емоційної сфери особистості», «Психологічні основи роботи з почуттями та поведінковими проблемами» у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (довідка № 01-23/141 від 05.06.2020), Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича (довідка № 17/17-1064 від 02.06.2020), Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки (довідка № 03-28/04/1258 від 05.06.2020), Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка (довідка № 1107 від 05.06.2020), Львівському державному університеті внутрішніх справ (акт № 18 від 01.06.2020), Південноукраїнському національному університеті імені К. Д. Ушинського (довідка № 728/27.1-02 від 09.06.2020), Кременецькій обласній гуманітарно-педагогічній академії ім. Тараса Шевченка (довідка № 05-16/116/1 від 02.04.2020), Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського (довідка № 06/31 від 17.06.2020), Українському Інституті позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту.

Надійність і достовірність результатів забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням процедури методологічної тріангуляції та змішаних методів емпіричного дослідження, репрезентативністю вибірки, кількісно-якісним аналізом емпіричних даних, застосуванням сучасних методів математичної статистики, апробацією результатів на практиці.

Особистий внесок здобувача. У працях, опублікованих у співавторстві, автором виокремлено суб'єктні механізми аксіогенезу особистості, роль рефлексії в кризовому консультуванні, специфіку роботи з дитячими страхами, особливості застосування якісних методів психологічного дослідження, обґрунтовано психолого-герменевтичні механізми життєздійснення і формат використання змішаних методів у контексті з'ясування впливу емоційного інтелекту на якість життя особистості, запропоновано структуру і процедуру конструювання психотерапевтичного наративу.

Апробація результатів дослідження. Результати дисертаційної роботи стали предметом виступів та обговорення на *5 міжнародних наукових конференціях, симпозіумах за кордоном*: «Педагогические и психологические науки: актуальные вопросы» (Новосибирск, Росія, 2012, заочна), «Cultures in front of God: challenges, research, projections from Mediterranean area to the world» (Рим, Італія, 2013, очна), «Psychopedagogic problems of human education and functioning – theory and practice» (Люблін, Польща, 2015, очна), «The child's development in the social environment» (Люблін, Польща, 2015, очна), «Modernization of the educational system: world trends and national peculiarities» (Каунас, Литва, 2019, заочна);

– *11 міжнародних науково-практичних конференціях, читаннях, симпозіумах, семінарах в Україні*: «Педагог третього тисячоліття: теоретико-методологічний дискурс» (Дрогобич, 2013, очна), «Модернізація педагогічної освіти як основа інтенсифікації професійної та світоглядно-методологічної підготовки вчителя сучасної школи» (Дрогобич, 2014, очна), «Особистість у

соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя» (Луцьк, 2016, очна), «Соціально-педагогічний супровід сімей з дітьми з особливими потребами» (Дрогобич, 2016, очна), «Формування цінностей особистості: європейський вектор і національний контекст» (Дрогобич, 2017, очна), «Психологічні виміри розвитку сучасної освіти України в умовах євроінтеграції» (Тернопіль, 2018, очна), «Психологія людини: свідомість і реальність» (Ніжин, 2018, очна), «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (Херсон, 2019, заочна), «Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи» (Полтава, 2018; 2019, заочна), «Психолого-педагогічні координати розвитку особистості» (Полтава, 2020, он-лайн);

– 17 *всеукраїнських науково-практичних конференцій*: «Треті Сіверянські соціально-психологічні читання» (Чернігів, 2012, заочна), «Українське національне виховання: реалії, тенденції, перспективи» (Дрогобич, 2013, очна), «Позитивна психотерапія: традиції, новації, сенси» (Івано-Франківськ, 2013, очна), «Дитинство в соціально-педагогічному дискурсі» (Дрогобич, 2015, очна), «Методологічні проблеми психології особистості» (Івано-Франківськ, 2013; 2015; 2017, очна), «Психотравма як наслідок кризової ситуації: способи допомоги» (Львів, 2016, очна), «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» (Львів, 2016; 2017; 2018; 2019, очна), «Видатні постаті психології: історія та сучасність» (Львів, 2017, очна), «Психологічні вектори розвитку гуманітарної освіти в умовах євроінтеграції освітнього простору: результати і перспективи дослідження» (Дрогобич, 2019, очна), «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи» (Київ, 2019, очна), «Розвиток літературних здібностей: експрес-методика написання творів різних жанрів (лінгво-, арт-, казкотерапія)» (Умань, 2020, заочна), «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (Хмельницький, 2020, заочна);

– 5 *регіональних науково-практичних конференцій*: «Детермінанти професіоналізації як умова розвитку освітнього простору суспільства»

(Львів, 2013, очна), «Психологія в середній професійно-технічній освіті та ВНЗ I–II ступенів акредитації» (Львів, 2014, очна), «Формування цінностей особистості: європейський вектор і національний контекст» (Дрогобич, 2014, очна), «Проблеми особистості в освітньому просторі держави» (Львів, 2015, очна), «Видатні постаті психології: історія та сучасність» (Львів, 2017, очна).

Кандидатську дисертацію на тему «Трансформація захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості» (спеціальність 19.00.01 – загальна психологія, історія психології) захищено у 2012 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.457.01 в Інституті соціальної та політичної психології НАПН України. Її матеріали в тексті докторської дисертації не використовувалися.

Публікації. Результати дослідження відображено в 43 публікаціях, з яких: 2 монографії; 22 статті, надрукованих у наукових фахових виданнях, з них 12 статей, надрукованих у наукових періодичних виданнях інших держав та у наукових фахових виданнях України, включених до міжнародних наукометричних баз даних; 19 публікацій у збірниках матеріалів конференцій та інших виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (530 найменувань, з них 93 – іноземними мовами), 5 додатків на 28 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 497 сторінок, з яких 392 сторінки – основний текст. Робота містить 51 таблицю і 26 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТУДІЙ

Перший розділ дисертації присвячено ретроспективному аналізу емоційного інтелекту в контексті історичних моделей і підходів до вивчення інтелекту як такого, що привело до виокремлення особливої царини «розумних емоцій». Проаналізовано передумови й основоположні концепції емоційного інтелекту, що виникли на теренах психології Заходу, а відтак отримали широке розповсюдження і розвиток на пострадянському просторі. Акцентовано на сучасних тенденціях розвитку психології емоційного інтелекту, проблемі обґрунтування його аксіологічного потенціалу, що реалізується в ціннісно-цільовому проектуванні життєздійснення особистості. З'ясовано методологічні передумови постнекласичної концепціалізації феномену емоційного інтелекту з позицій нейропсихології та новітнього напрямку психологічної теорії та практики – позитивної психотерапії.

1.1 Ретроспективний аналіз природи, структури і функцій емоційного інтелекту в дослідженнях зарубіжних учених

У даному підрозділі розкрито передісторію вивчення та досвід основоположної концептуалізації поняття «емоційний інтелект», на матеріалі англomовних періодичних видань представлено напрями розгортання сучасних досліджень емоційного інтелекту.

1.1.1 Поняття про емоційний інтелект: передісторія вивчення й основоположна концептуалізація

Надзвичайна популярність проблемно-тематичного кола питань, пов'язаних із досліджуванним феноменом емоційного інтелекту, з одного боку, слугує своєрідним застереженням від їх переказу (впорядкований

систематичний огляд теорій емоційного інтелекту разом з їх оригінальним прочитанням і розвитком знаходимо, зокрема, в українських учених В. Зарицької, Е. Носенко, М. Шпак), з іншого боку, дедуктивна логіка, що врешті приводить до конструювання авторської концепції емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення, настійливо вимагає почати із родового поняття, якому, як видове, підпорядковується емоційний інтелект. Таким родовим поняттям є «інтелект», кілька дефініцій якого тут наведемо.

«Інтелект. Спочатку цей термін відносився винятково до раціональних мислительних функцій людської психіки; сьогодні це родовий термін, який охоплює пізнавальні процеси в цілому», – стверджує А. Ребер, автор відомого «Великого тлумачного психологічного словника» [318, с. 318].

«Інтелект (від лат. *intellectus* – розуміння, осягнення) – відносна стійка структура розумових здібностей індивіда. В низці психологічних концепцій інтелект ототожнюється з системою розумових операцій, зі стилем і стратегією розв’язання проблем, з ефективністю індивідуального підходу до ситуації, що потребує пізнавальної активності, з когнітивним стилем та ін.» [307, с. 142].

Більш структуроване визначення інтелекту знаходимо в такій дефініції: «Інтелект – 1) загальна здібність до пізнання і розв’язання проблем, яка визначає успішність будь-якої діяльності та лежить в основі інших здібностей; 2) система всіх пізнавальних здібностей індивіда: відчуття, сприймання, пам’яті, мислення, уяви; 3) здатність до розв’язання проблем без проб і помилок «в умі». Поняття інтелекту як загальної розумової здібності застосовується в якості узагальнення поведінкових характеристик, пов’язаних з успішною адаптацією до нових життєвих завдань» [304, с. 138].

Конкретний зміст інтелекту окреслено у польському словнику психологічних термінів, у якому він тлумачиться як «здібність розуміння, оцінки ситуації, перетворення інформації, доцільність ухвалених рішень або ефективність поведінки, зокрема у важких і незнайомих ситуаціях. Рівень

інтелекту залежить від генетичних, середовищних, культурних, виховних чинників» [494, с. 69].

Українська дослідниця М. Смульсон пропонує емке визначення інтелекту як цілісного (інтегрального) психічного утворення, що відповідає за породження, конструювання і перебудову ментальних моделей світу шляхом постановки і розв'язування задач. Вона вказує, що інтелект має міжпроцесуальну і метакогнітивну природу і різні модальності залежно від конкретних поставлених задач і особливостей контексту, в якому вони здійснюються [353, с. 32]. З-поміж трьох провідних функцій інтелекту – відображувальної, ціннісно-орієнтувальної та прогностично-перетворювальної – для дослідження емоційного інтелекту найбільш значущою є друга, що буде слугувати вагомим аргументом у відповідному контексті.

Авторка концепції структурно-функціональної організації інтелекту Л. Засекіна визначає його як пізнавальну здатність до всіх рівнів психічного відображення, передбачення та доцільного перетворення дійсності, яка охоплює всі сфери життєдіяльності людини [132, с. 109]. Вельми плідною ідеєю авторки є виокремлення в структурі інтелекту соціокультурного, метакогнітивного та когнітивно-афективного рівнів, кожен із яких диференціюється на змістовну й операціональну сторони. Таке представлення інтелекту дає змогу відстежити його функціонування в межах тріади «індивід – особистість – суб'єкт».

Визначаючи інтелект як форму організації ментального досвіду суб'єкта, систему психічних механізмів, які забезпечують можливість побудови «зсередини» особи суб'єктивної картини певної події в її індивідуалізованому сприйманні, М. Холодна акцентує увагу на унікальних профілях інтелекту, за якими не стоїть загального фактора [398].

Наведені тут дефініції інтелекту вказують на широкий континуум побутування цього конструкту – від об'єктивного полюсу його породження і прояву до суб'єктивно-неповторного змісту і можливостей застосування

індивідом у процесі життєздійснення (див. також [5, 26, 145, 215, 291, 296, 303, 317, 384, 388, 397, 401, 457, 460, 461, 519, 520]). Все розмаїття підходів до концептуалізації інтелекту Е. Івашкевич укладає у вісім класифікаційних груп [137, с. 16-17]:

1. феноменологічний підхід (М. Вертгеймер, Д. Дей, К. Дункер, М. Карнес та ін.);
2. вимірювальний (або текстологічний) підхід (Р. Амтхауер, А. Анастасі, Б. Бас та Б. Аволіо, Н. Бейлі, А. Біне і Т. Сімон, Ф. Гальтон, Р. Кеттелл, Р. Мейлі, Ч. Спірмен, Р. Стернберг, Р. Торндайк та ін.);
3. генетичний підхід (А. Біне, У. Чарлсворз та ін.);
4. факторний підхід (Д. Векслер, Г. Гарднер, Дж. Гілфорд, Ч. Спірмен, Л. Терстоун та ін.);
5. регуляційний підхід (Ж. Піаже, Р. Стернберг, Л. Терстоун та ін.);
6. структурно-функціональний підхід (Д. Завалишина, Л. Засекіна, М. Смульсон, Б. Теплов);
7. інформаційний підхід (Д. Люсін, Р. Стернберг та ін.).

Окрему групу підходів становлять ті, які стосуються соціального інтелекту особистості, що власне і було безпосереднім предметом дослідження Е. Івашкевича.

Щодо предмету нашого дослідження, то зародок основоположних ідей про природу, структуру і функції емоційного інтелекту знаходимо насамперед у теорії множинного інтелекту Г. Гарднера, хоча сам автор цей термін і не вживав. У монографії вченого «Frames of mind», виданій у 1983 році (див. [73, 459]), обґрунтовано центральну тезу його теорії: людина використовує одну чи декілька основних операцій або механізмів обробки інформації, які працюють із різними її видами. Відтак запропонований автором перелік незалежних видів інтелекту охоплював лінгвістичний, музичний, логіко-математичний, просторовий, тілесно-кінестетичний, особистісний. Останній Г. Гарднер поділив на два підвиди: внутрішньоособистісний і міжособистісний.

Заявлені види інтелекту об'єднано в три групи:

- «об'єктні» (просторовий, логіко-математичний, тілесно-кінестетичний), оскільки вони репрезентують способи здійснення контролю над певними об'єктами зовнішнього середовища або власними тілесними функціями;

- «безоб'єктні» (лінгвістичний і музичний) як такі, що не залежать від матеріального світу, а тільки від особливостей мовленнєвої та слухової систем репрезентації досвіду;

- особистісні інтелекти, які детермінуються умовами соціокультурного контексту, в який індивід занурений від народження.

Отже, міжособистісний інтелект Г. Гарднер трактує як спроможність людини розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої поведінки, ставлення до праці і на цій основі вирішувати, як будувати з ними взаємодію. Сюди належить також здатність людини розпізнавати настрої, враховувати особливості темпераменту, мотиви, прагнення і домагання інших людей і відповідним чином на них реагувати.

Внутрішньоособистісний інтелект позначає властивість особистості, спрямовану на себе, наприклад, уявлення про себе, розуміння своїх почуттів і мотивів поведінки, яка дозволяє більш чи менш ефективно функціонувати в житті.

Зауважмо, що Е. Носенко і Н. Коврига ототожнюють різновиди особистісного інтелекту з емоційним інтелектом [271], тоді як Е. Івашкевич вважає, що вони характеризують зміст соціального інтелекту [137, с. 23]. Своєю чергою М. Смульсон солідаризується із групою дослідників, які не бачать сенсу в диференціації інтелекту, позаяк «інтелект існує як найбільш узагальнена розумова здатність, яка включає здібності до логічного мислення, планування, розв'язування проблем, абстрактного мислення, сприйняття складних ідей, швидкого навчання і навчання за допомогою досвіду...», зазначає вона, цитуючи Г. Алдера [353, с. 14].

Лінію Г. Гарднера поділяє Дж. Стайн, яка виділила шість різновидів інтелекту:

1) емоційний інтелект, охоплює сферу почуттів як своїх власних, так і почуттів інших людей;

2) вербальний інтелект, охоплює різні форми словесного самовираження;

3) візуальний інтелект, охоплює зорові образи і маніпуляції з ними;

4) логічний інтелект, охоплює людське мислення, способи міркування і розв'язання проблем;

5) творчий інтелект, охоплює сферу генерування нових ідей, запровадження інновацій;

6) фізичний інтелект, охоплює сферу тілесних проявів, набуття психомоторних навичок (див. [358, 515]).

Звернімо увагу, що емоційний інтелект у класифікації Дж. Стайн стоїть на першому місці, оскільки вчена вважає, що саме цей вид інтелекту є запорукою успішного життєздійснення. Адже навіть дуже високий розвиток того чи того різновиду інтелекту не гарантує досягнення високих результатів професійної діяльності, якщо людина не вміє налагоджувати сприятливі для втілення своїх планів стосунки з іншими людьми. Водночас нечутливість до власних запитів, ігнорування своїх актуальних потреб, наявність різноманітних комплексів, сформованих на основі хибного уявлення про свої можливості тощо – серйозна перешкода для самореалізації у будь-якій сфері професійної діяльності, яка використовує ресурси відповідного виду інтелекту.

Ще однією теоретичною передумовою появи теорій емоційного інтелекту є триархічна теорія інтелекту Р. Стернберга, оприлюднена в 1985 р. (див. [516, 517]). Вчений стверджує, що інтелект – це форма ментального самоуправління, що забезпечує адаптацію до навколишнього середовища, вибір засобів для впливу на нього, створення відповідних умов для функціонування особи в соціумі. Р. Стернберг виокремлює три різновиди

інтелекту: аналітичний (академічний), творчий (креативний) і практичний. Застосування останнього доцільне в нечітко визначених умовах, які потребують пошуку інформації, високої мотивації до розв'язання задачі, опори на особистий досвід, розгляду різних варіантів вирішення проблеми.

До поняття практичного інтелекту примикає поняття соціального інтелекту, яке вперше застосував Е. Торндайк у 1920 р. За Е. Торндайком, соціальний інтелект – це здатність розуміти людей і взаємодіяти з ними; здатність до здійснення мудрих вчинків у людських стосунках [519].

Поглиблене вивчення практичного і соціального інтелекту призвело до виокремлення нової царини досліджень – власне емоційного інтелекту, який обіймає групу розумових здібностей, які допомагають сприйняти, оцінити й відрегулювати власні почуття, а також почуття інших людей. Від володіння людиною кластером цих здібностей прямо залежить досягнення нею певної якості життя і рівня суб'єктивного благополуччя, що вказує на надзвичайну важливість розвитку емоційного інтелекту, починаючи з ранніх етапів онтогенезу.

У 1988 р. Р. Бар-Он увів поняття емоційно-соціального інтелекту, який містив такі складники (див. [443, 444]):

- 1) внутрішньоособистісну сферу (здатність розуміти себе на основі самоаналізу, самоствердження, впевненості в собі, самоповаги, незалежності, самореалізації);
- 2) міжособистісну сферу (здатність до емпатії, соціальна відповідальність, комунікабельність);
- 3) адаптивність (здатність бути гнучким, реалістичним, розв'язувати проблеми мірою їх накопичення, адекватна оцінка дійсності та ін.);
- 4) управління стресом (стресостійкість і самоконтроль імпульсів);
- 5) загальний настрій (наявність оптимізму і відчуття переживання щастя).

Першою фундаментальною працею, в якій емоційний інтелект розглядається як окремий вид інтелекту, унітарна розумова здатність, стала

монографія Дж. Мейєра і П. Селовея «Емоційний інтелект», видана в 1990 р. Пізніші публікації виходили у співавторстві з Д. Карузо та ін. (див. [483-489]). Автори пропонують чотирикомпонентну структуру емоційного інтелекту в складі:

1) розуміння емоцій (уміння визначати джерело емоцій, розпізнавати зв'язки між словами й емоціями, інтерпретувати значення емоцій у міжлюдських стосунках, розуміти складні (амбівалентні) почуття, усвідомлювати переходи від однієї емоції до іншої та прогнозувати емоційну динаміку);

2) точності оцінки і вираження емоцій (точна ідентифікація емоцій – власних та інших людей, адекватне вираження емоцій, конгруентне емоційне самовираження);

3) врахування емоцій в розумовій діяльності (використання емоцій як мотиваторів до праці, адже емоції можуть як надихати на розв'язання інтелектуальної задачі, так і пригнічувати, гальмувати цей процес);

4) управління емоціями шляхом врахування тієї інформації, яку вони несуть, із тим, щоб мати змогу оцінювати людей та викликані їхніми потребами, інтересами, рисами характеру тощо вчинки з різних перспектив.

Чотири компоненти моделі емоційного інтелекту Дж. Мейєра і П. Селовея утворюють ієрархічну структуру, де найнижчий рівень відображає відносно прості здібності сприйняття і вираження емоцій, а найвищий рівень – усвідомлене регулювання емоцій.

У 1995 р. Д. Гоулман доопрацював модель емоційного інтелекту вищеназваних авторів, виокремивши чотири його компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість, управління взаєминами і набір навичок, що входять до складу цих компонентів [93].

Зокрема, *самосвідомість* уміщає точну самооцінку – розуміння власних сильних сторін і обмежень; емоційне самоусвідомлення – аналіз своїх емоцій та усвідомлення стороннього впливу, використання інтуїції при ухваленні рішень; впевненість у собі, базована на почутті власної гідності й

адекватної оцінки своєї обдарованості; ставлення до себе з гумором, спокійне сприйняття критики.

Самоконтроль, за Д. Гоулманом, передбачає: приборкання емоцій – уміння контролювати руйнівні емоції та імпульси; відкритість – щире вираження своїх почуттів і переконань, чесність, прямота і надійність у взаєминах; адаптивність – здатність гнучкого пристосування до мінливої ситуації та подолання перешкод; воля до перемоги – орієнтація на високі особисті стандарти, постійна робота над собою, бажання вчитися задля досягнення високих цілей; ініціативність – готовність до активних, часто ризикованих дій та вміння не упускати шанси; оптимізм – уміння позитивно дивитися на стан справ, очікуючи від людей прояв їхніх кращих рис; здатність стримувати емоції – регулювання якості та інтенсивності переживань.

Соціальна чутливість дає змогу розуміти невисловлені почуття людей, співчувати їм і подумки ставити себе на їхнє місце. Ця здатність охоплює: співпереживання – вміння проникатися почуттями інших людей, розуміти їх позиції та проявляти чуйність щодо їхніх проблем; ділову обізнаність – розуміння поточних подій, ієрархії відповідальності та владно-підвладної компетентності різних осіб та інституцій на організаційному рівні; прогнозування поведінки і появи потреб – здатність визнавати і задовольняти потреби підлеглих, клієнтів або покупців.

Від *управління взаєминами* як складника емоційного інтелекту залежить успішність здійснення впливу на інших людей, мотивування їх до дружньої командної роботи, надихаючи власним прикладом. Управління взаєминами передбачає: наснагу – вміння вести за собою, малюючи захопливу картину бажаного майбутнього; вплив – володіння різними прийомами переконання; допомогу у самовдосконаленні через заохочення розвитку здібностей та зростання спектру компетентностей інших людей за допомогою відгуку (надання зворотного зв'язку) і порад; сприяння змінам – здатність ініціювати нововведення, удосконалювати методи управління і

спрямовувати працівників на досягнення нових цілей; зміцнення особистих взаємин – культивування і підтримка соціальних зв'язків (узгодження позицій, налагодження взаємодопомоги тощо); командну роботу і співпрацю через формування згуртованості, ціннісно-орієнтаційної єдності, сприятливого морально-психологічного клімату в організації.

Окремий напрям психологічних студій емоційного інтелекту започаткували К. В. Петрідес, Е. Фернхем та ін. (див. [496-499]), які вважають його інтегральною особистісною рисою-диспозицією на зразок емоційної самоефективності, при наявності якої людина відчувається впевнено, вважаючи себе достатньо емпатійною, щирою, відвертою, стресостійкою і т.д. Автори співвідносять аспекти прояву емоційного інтелекту з особистісними властивостями високого рівня розвитку. Відтак аспекту *адаптивності* відповідає гнучкість і швидкість адаптації до нових умов життєдіяльності; аспекту *асертивності* – прямолінійність, відвертість, готовність стати на захист інших людей; аспекту *усвідомлення емоцій* – здатність адекватно сприймати як власні емоції та почуття, так і навколишніх людей; аспекту *емоційної експресії* – своєрідна емоційно-комунікативна конгруентність (уміння адекватно передавати свої почуття іншим людям у процесі спілкування з ними); аспекту *регулювання емоцій інших людей* – здатність впливати на почуття інших людей; аспекту *емоційної саморегуляції* – самоконтроль емоцій; аспекту *імпульсивності* – невіддатливість імпульсам; аспекту *міжособистісних взаємин* – доброзичливість і гармонія у стосунках; аспекту *самооцінки* – впевненість і відчуття себе успішною людиною; аспекту *самотивації* – орієнтація на досягнення стійкого високого рівня самооцінки; аспекту *соціальної обізнаності* – високі соціальні здібності; аспекту *управління стресом* – стресостійкість; аспекту *емпатії* як риси – готовність до співчуття; аспекту *щастя* як риси – відчуття радості й задоволення від життя; аспекту *«оптимізму як риси»* – впевненість у завтрашньому дні і готовність бачити у житті насамперед світлі сторони.

Паралельно з появою психологічних концепцій емоційного інтелекту в останній декаді ХХ століття з'являються концепції, які конкретизують окремі його складники або ж які претендують на самостійний пояснювальний конструкт. До їх числа належить передусім концепція емоційної компетентності К. Саарні як сукупності певних здібностей та вмінь, важливих для забезпечення емоційної регуляції повсякденних комунікативних ситуацій [505]. До складу емоційної компетентності входять здатності до:

- 1) усвідомлення власних емоційних станів;
- 2) розпізнавання емоцій інших людей;
- 3) використання словника емоцій та різних форм їх вираження, прийнятних у даній культурі;
- 4) прояву симпатії та емпатії як способів долучення до переживань інших людей;
- 5) розуміння того, що внутрішній емоційний стан не завжди буває відповідним його зовнішньому вираженню;
- 6) емоційної саморегуляції, зокрема власних негативних переживань;
- 7) розуміння значущості емоційного опосередкування міжособистісних взаємин;
- 8) адекватного вираження емоційного ставлення до партнерів у міжособистісному спілкуванні.

До концепції емоційної компетентності примикає поняття емоційної грамотності К. Штайнера [425]. Бути емоційно грамотним, на думку цього автора, означає володіти системою життєво необхідних здібностей і вмінь, на кшталт здатності розуміти свої емоції, чути інших та співчувати їм, адекватно і доцільно виражати емоції тощо.

Охарактеризовані тут теоретичні моделі емоційного інтелекту започаткували щонайменше три традиції в дослідженні цього феномену:

– *модель здібностей* (Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Селовеї), в якій емоційний інтелект означається як сукупність когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння і управління емоціями;

– *диспозиційна модель* (модель особистісних рис) К. Петрідеса і Е. Фернхема, в якій емоційне функціонування особистості ставиться у залежність від наявності у неї відповідних налаштувань і характерологічних особливостей;

– *змішані моделі* (Р. Бар-Он, Д. Гоулман), в якій емоційний інтелект розглядається в поєднанні когнітивних здібностей та особистісних рис.

1.1.2 Сучасні дослідження емоційного інтелекту (на матеріалі англомовних джерел)

Тематичний огляд найбільш показових досліджень емоційного інтелекту, здійснених в останні роки та опублікованих в англомовних книжках і журналах, вказує на підтримку всіх трьох моделей. Почнімо з узагальнювальних праць.

У посібнику «Позитивна психологія», виданому в 2015 р., міститься розділ «Модель емоційно-інтелектуальних здібностей» авторства Д. Карузо, П. Селовея, М. Брекета, Дж. Мейєра. У розділі розглянуто різні інтерпретації емоційного інтелекту (ЕІ), а також зосереджено увагу на ЕІ як одній із форм інтелекту через призму здібностей. ЕІ безпосередньо пов'язується зі здоров'ям та благополуччям, а також із тривалими стосунками. Автори обґрунтовують валідність ЕІ, а також аналізують програми, які можуть його підвищувати. Вчені обстоюють чотирикомпонентну модель ЕІ, що включає сприйняття емоцій, використання емоцій для сприяння мисленню, розуміння емоцій та управління емоціями з метою особистого зростання, налагодження соціальних зв'язків. Перспективу майбутніх досліджень пов'язують із розробкою інтегративних моделей та знаходження об'єктивних показників різних емоційних здібностей [450].

Г. Елфенбайн, К. МакКанн провели детальний аналіз емоційного інтелекту на основі моделі здібностей: її складових частин та співвідношень між ними.

У дослідженні зосереджено увагу на двох ключових аспектах емоційного інтелекту (ЕІ). По-перше, з'ясовано його можливі складові частини, запропоновано таксономію на основі загальновідомої ієрархічної чотирикомпонентної моделі, куди включено шість вузьких здібностей (сприйняття емоцій, вираження емоцій, регуляція уваги за допомогою емоцій, розуміння емоцій, емоційна саморегуляція та регуляція емоцій інших). По-друге, розглянуто докази, які підтверджують існування взаємозв'язку між цими шістьма вузькими здібностями. Взаємозв'язок вузьких здібностей ЕІ є ключовим критерієм, що дозволяє розглядати ЕІ як вид інтелекту, а не типовий спосіб поведінки. Зроблено висновок, що між шістьма вузькими здібностями, з яких складається ЕІ, існує позитивний взаємозв'язок – складники ЕІ об'єднуються в одне ціле. Крім того, встановлено, що вираження емоцій та сприйняття емоцій є чітко відокремленими. Натомість дане твердження, вочевидь, не стосується емоційної саморегуляції та регуляції емоцій інших. Керуючись принципом дослідження на основі розпізнавання емоцій (що передусє ЕІ), запропоновано детальний огляд взаємозв'язку між сприйняттям емоцій та іншими вузькими здібностями ЕІ. Автори дійшли висновку, що вузькі аспекти ЕІ об'єднуються в одне ціле, тим самим підтверджуючи обґрунтованість трактування ЕІ як типу інтелекту [455].

У розділі з промовистою назвою «Теорія та вимірювання емоційного інтелекту як риси особистості» до «Посібника з оцінки особистості» 2016 р. видання К. Петрідес, А. Зіглінг, Д. Саклофскі розглядають практичне застосування емоційного інтелекту як риси особистості (ЕІ як риса особистості або емоційна самоефективність особистості). Свій підхід вони вважають одним із найперспективніших напрямків дослідження ЕІ особистості. При цьому ЕІ визначається як набір емоційних уявлень, що

проявляється на нижчих рівнях ієрархії рис особистості. Запропоновано детальний опис 15 факторів даної моделі EI, розглянуто місце цього конструкта в основних ієрархіях якостей особистості з урахуванням новітніх досліджень на тему «загального фактору особистості». Подано також основні показники EI у диференціальному розрізі (інкрементної валідності) з точки зору того, наскільки кожен із цих показників здатний враховувати критерії, що становлять науковий інтерес поза спорідненими конструктами, такими як, наприклад, П'ять основних параметрів особистості [499].

Оглядову статтю «Емоційний інтелект» (автори – С. Лаборд, Ф. Доссевіль, М. Аллен) присвячено вивченню EI у галузі спорту. На основі проаналізованих авторами джерел було запропоновано теоретичне узагальнення різних напрямків дослідження EI (тристороння модель EI), а також прикладне застосування EI. Автори констатують, що EI найчастіше трактують як рису характеру. У контексті спортивних досягнень EI переважно розглядається крізь призму емоцій, фізіологічних реакцій на стрес, успішного застосування психологічних навичок та вищих спортивних досягнень. Тристороння модель передбачає, що EI проявляється на трьох взаємопов'язаних рівнях (знання, здібності та риси характеру). Такий підхід (змішана модель – Є.К.) вважається альтернативою до традиційних визначень EI як набору рис характеру чи здібностей, що робить його перспективним для подальших прикладних досліджень і професійної практики [476].

Вельми цікавою є стаття «Дослідження емоційного інтелекту в Австралії: минулі досягнення та перспективні напрямки» (автори – М. Бусіч, К. МакКанн), опублікована в 2019 р. [448]. Автори констатують, що на сьогоднішній день дослідження зосереджуються на трьох ключових питаннях: (а) Як визначити EI? (б) Як виміряти EI? та (с) Для чого необхідне розуміння EI? Показано внесок австралійських дослідників у розробку визначення EI, введення інноваційних параметрів вимірювання EI та аналіз практичного застосування EI.

Аналізуючи внесок австралійських учених у дослідження емоційного інтелекту, автори наголошують на його зв'язку з академічною успішністю, лідерством, міжособистісними стосунками, здоров'ям тощо.

Так, групи вчених під керівництвом Дауні, Джонстона, Гансен, Бірні та Стоу (2010) та МакКанн, Фогарті, Зайднера і Робертса (2011) продемонстрували, що спосіб подолання студентами стресу пояснює зв'язок між ЕІ та їх академічною успішністю, оскільки студенти з високим рівнем ЕІ краще справляються зі стресом академічного життя. Дауні та ін. (2010) встановили, що здатність контролювати власні емоції та оцінювати рівень цього контролю опосередковано пов'язана з проблемною поведінкою: студенти, які заявили про власний низький рівень контролю над емоціями, використовували менш продуктивні стратегії подолання стресу, що, в свою чергу, пов'язано з більш проблемною поведінкою. МакКанн та ін. (2011) розглянули три типи подолання стресу: орієнтоване на проблеми (зосередження на вирішенні проблеми, що викликає стрес); емоційне подолання (зосередження уваги на самих стресових відчуттях); захисне подолання (уникання фактору стресу). ЕІ, представлений як комплексна здібність, позитивно пов'язаний з подоланням стресу, орієнтованим на проблеми, і негативно з подоланням стресу, орієнтованим на емоції, та захисним подоланням. Ці висновки мають важливе значення для освітньої політики та внесення можливих змін в емоційний аспект навчання.

У низці більш ранніх статей австралійських дослідницьких груп ЕІ пов'язується зі стилями керівництва та результатами лідерства (Дауні, Папагеоргіу & Стоу, 2006; Гарднер & Стоу, 2002). На прикладі трьох статей ці автори показують, що здатність оцінювати власний ЕІ (на параметрах диспозиційної моделі ЕІ) вказує на трансформаційні стилі лідерства, але при тому непослідовно або несуттєво визначає інші стилі керівництва (наприклад, лідерство, для якого характерне потурання, або операційне лідерство). Хоча цим трьом дослідженням притаманна спільна вада щодо використаних методів (усі змінні визначалися за допомогою саморейтингів

на зразок шкали Лайкерта), всі вони підкреслюють важливість упевненості в своїх силах для визначення стилю керівництва.

Існує достатньо доказів, які свідчать про те, що люди з вищим ЕІ мають більш позитивні міжособистісні стосунки. Шутте та ін. (2001) стверджують, що вищий ЕІ пов'язаний як із кращими стосунками (наприклад, задоволеність подружнім життям), так і з деякими навичками, пов'язаними з підтриманням позитивних взаємин (наприклад, емпатійний погляд на ситуацію, соціальні навички, співпраця з партнерами).

Перший метааналіз ЕІ та здоров'я було проведено Шутте, Малуффа, Торштайнсон, Булар, Рук. Встановлено позитивний зв'язок ЕІ з психічним, психосоматичним та фізичним здоров'ям. Шутте та ін. (2007) припускають, що погане психосоціальне функціонування людей з низьким рівнем ЕІ може зробити їх більш сприйнятливими до психосоматичних симптомів і що управління емоціями (складником ЕІ) є важливим для зменшення або попередження цих симптомів.

У дослідженні Чароккі, Діна та Андерсона (2002) йдеться, що ЕІ може взаємодіяти з іншими факторами і впливати на психічне здоров'я. Зокрема взаємозв'язок стресу і суїцидального мислення є сильнішим при низькому ЕІ і слабшим при високому ЕІ. Однак у випадку трактування ЕІ на основі моделі здібностей (у цьому дослідженні ЕІ розглядається як здатність сприймати емоції) було виявлено протилежну закономірність. Замість того, щоб пом'якшувати вплив стресу, взаємозв'язок стресу з депресією, безнадією та суїцидальним мисленням був сильнішим у тих, хто мав високу здатність до сприйняття емоцій. Це дослідження ілюструє, що високий ЕІ не завжди приносить користь. Нездатність помічати незначні прояви гніву чи огиди (як у людей з низьким рівнем ЕІ) може насправді зробити життя набагато приємнішим та сприятливішим для психічного здоров'я.

Для того, щоб зрозуміти, як досягти високого рівня добробуту, австралійські дослідники під керівництвом Шутте та Малуффа (2011) дослідили, чи впливає здатність оцінювати власний ЕІ на взаємозв'язок між

об'єктивною усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям. Вони з'ясували, що практикування усвідомленості (безпристрасний аналіз досвіду) асоціюється з вищою оцінкою власного ЕІ. У свою чергу, ЕІ пов'язується з більшим задоволенням від життя і позитивним афектом.

Австралійські вчені О'Коннор, Нгуєн та Англім (2017) проаналізували стратегії, за допомогою яких люди справляються зі стресовим завданням (гра Ханойська Вежа) та встановили, що вищий ЕІ відповідає нижчому рівню подолання стресу, орієнтованого на емоції (який включає компоненти самозвинувачення і самокопання). Вони з'ясували, що подолання стресу, орієнтоване на емоції, значною мірою опосередковує зв'язок між ЕІ та негативним афектом.

Якщо розглянути дослідження емоційного інтелекту в прикладних галузях психології, то насамперед слід відзначити 1) організаційну психологію (феномени управління, лідерства тощо), 2) педагогічну та вікову психологію і особливо 3) клінічну психологію та психотерапію.

До досліджень у царині *організаційної психології* можна віднести дослідження К. Стенлі зв'язку рефлексії з емоційним інтелектом лідерів, які працюють у сфері медицини. Обґрунтовано, що самоусвідомлення є ключовим фактором розвитку емоційного інтелекту, оскільки дозволяє розпізнати відчуття, усвідомити настрій і думки, які нами керують. І рефлексія, і емоційний інтелект допомагають розвинути інтуїтивне розуміння та саморозуміння [514].

А. Лампкін, Р. Ашен присвячують свою статтю інтерпретації синергії теорії самовизначення, етичного лідерства, лідерства як служіння та емоційного інтелекту.

На основі теорії самовизначення у дослідженні проаналізовано етичне лідерство, лідерство як служіння та емоційний інтелект. Дослідження проведено з метою з'ясування спільних характеристик, що сприяють ефективному лідерству. Трьома ключовими компонентами теорії самовизначення є самостійність, компетентність та мотивація. Лідерство як

служіння наголошує на служінні та турботі про інших. Завданням етичних лідерів є ухвалення морально обґрунтованих рішень. Рисами емоційно інтелектуальних лідерів є самоусвідомлення та саморегуляція, мотивація, емпатія в умовах стресу та соціальні навички. Аналіз джерел дозволяє виділити 10 спільних характеристик, які поєднують три компоненти теорії самовизначення. Це усвідомлення, співпереживання (емпатія), справедливість, доброчесність, моральні цінності, мотивація, довіра, управління взаєминами, повага та самоуправління. Володіння цими здатностями відзначає ефективних лідерів. Отже, ефективність лідерства можна підвищити, якщо лідери демонструватимуть доброчесність, довіру та повагу, співчутливо і справедливо служитимуть іншим, демонструватимуть особисту та соціальну компетентності. Виявлено синергію етичного лідерства, лідерства як служіння та емоційного інтелекту у різних сферах [479].

Група дослідників (Р. Санчес, К. Перес, А. Аранега) вивчала вплив загального та емоційного інтелекту вищого керівництва в секторі дистрибуції на розвиток їх лідерських навичок. Результати дослідження, проведеного на вибірці менеджерів, вказують на те, що інтенсивність та спосіб впливу загального інтелекту та ЕІ на лідерські здібності є значними, подібними та мають позитивний характер [509].

С. Дагт, Дж. Роуд, М. Арто-Дей, С. Говс, А. Рамасвами досліджували проблему зв'язку самооцінки, тимчасового безробіття та якості зайнятості. Йшлося про роль емоційного інтелекту як чинника фасилітації та розуміння. Отримані дані свідчать про те, що фасилітаційний ефект емоційного інтелекту пов'язаний з вищою самооцінкою, що, в свою чергу, призводить до скорочення тимчасового безробіття. Крім того, розуміння як прояв емоційного інтелекту впливає на взаємозв'язок між тимчасовим безробіттям та відповідністю працівника посаді. А саме: емоційний інтелект на основі низького розуміння посилює негативний взаємозв'язок, а емоційний інтелект на основі високого розуміння його нейтралізує. Це дослідження відкриває

нові перспективи щодо вивчення питань емоційного інтелекту, управління кар'єрою та пошуком роботи, оскільки демонструє, що емоційний інтелект відіграє певну роль у запобіганні тимчасового безробіття та подоланні труднощів, пов'язаних з повторним працевлаштуванням [454].

Ч. М'яо, Р. Хамфрі та Ш. Кіан здійснюють метааналіз емоційного інтелекту та ставлення до роботи. Доведено, що працівники з вищим емоційним інтелектом (EI) отримують більше задоволення від роботи, демонструють вищу організаційну віддачу та менше намірів змінити роботу. При поєднанні показників EI з особистісними та когнітивними характеристиками можна достовірніше оцінити рівень задоволення від роботи, організаційну віддачу та наміри змінити роботу. Зазначено, що EI підвищує рівень задоволення від роботи, допомагаючи працівникам зменшити негативні емоції, посилюючи позитивні відчуття та/або покращуючи ефективність роботи. Для того, щоб працівники залишалися продуктивними та задоволеними, організаціям необхідно брати до уваги EI під час їхнього відбору, навчання та підвищення кваліфікації [492].

У статті, присвяченій емоційному інтелекту в «Енциклопедії управління» Л. Хейвел, підсумовано, що емоційний інтелект є здатністю контролювати власні і чужі почуття та емоції, розрізняти їх та використовувати для управління своїми думками і діями, що впливає на підвищення продуктивності праці, ефективність розумової та управлінської діяльності [464].

Прикладом студій у царині *педагогічної та вікової психології* може бути дослідження зв'язку емоційного інтелекту і академічної прокрастинації у студентів-старшокурсників медичних коледжів. М. Гуо, С. Їнь, Ц. Ванг, Л. Ні, Г. Ванг довели, що зв'язок між EI та академічною прокрастинацією опосередковує самоефективність. З'ясовано, що студенти, які показують нижчий рівень EI та самоефективності, мають вищий ризик академічної прокрастинації. Ослабити прокрастинацію можна, посиливши EI. Для цього слід допомагати студентам повірити у власні здібності і не боятися невдач у

досягненні мети. Зосередження уваги на цих факторах може допомогти профільним викладачам у розробці превентивних заходів, спрямованих на зниження прокрастинації студентів, наприклад, через розвиток ЕІ та самоефективності [462].

К. Шепс, І. Монтойя-Кастілла, Д. Рауфельдер з'ясували, як сприйняття стресу опосередковує взаємодію емоційного інтелекту та задоволення життям у дівчат та хлопців підліткового віку. На основі структурного моделювання за участю досліджуваних груп встановлено відсутність групових відмінностей між хлопцями та дівчатами у ранньому (7-8 класи) та середньому підлітковому віці (9-10 класи), оскільки в усіх групах стрес виступає посередником між емоційним інтелектом та задоволенням від життя. Проте зведений латентний показник свідчить про те, що дівчата не тільки сприймають і розуміють емоції краще, ніж хлопці, але й переживають вищий рівень стресу в старшому підлітковому віці [511].

М. Д. Мартінез-Марін, К. Мартінез досліджували зв'язок між суб'єктивним благополуччям (СБ), статтю та емоційним інтелектом (ЕІ). З'ясовано, що ЕІ значною мірою опосередковує взаємозв'язок між гендерно-типовими ознаками та СБ. Зокрема, чіткість думок та відновлення емоційної рівноваги позитивно пов'язані з СБ, тоді як увага – негативно. Крім того, з огляду на моделі медіації та величину їхнього ефекту, чіткість думок та відновлення емоційної рівноваги для СБ є важливішими, ніж увага. Ба більше, чіткість думок та відновлення емоційної рівноваги є посередниками для ознак жіночої та чоловічої статей, тоді як увага – тільки для позитивних ознак жіночої статі. Відтак покращення СБ підлітків з позитивними ознаками жіночої статі полягає у підвищенні чіткості думок, відновлення емоційної рівноваги, а також зниженні уваги [481].

Е. Гарсія-Санчо, Дж. Салгуеро, П. Фернандес-Беррокал досліджували взаємозв'язок між емоційним інтелектом як здатністю (АЕІ) та агресією у дорослих та підлітків. Результати досліджень свідчать про істотний негативний взаємозв'язок між АЕІ та фізичною агресією, однак, всупереч

очікуванням, це не стосується словесної агресії. Ці дані підкреслюють важливість інформативної ролі емоційних здібностей у прогнозуванні агресивних фізичних проявів [458].

К. Сегрін і Дж. Флора здійснюють аналіз практик батьківства на предмет їхньої сприятливості чи несприятливості для розвитку емоційного та соціального інтелекту в дітей. Показано зв'язок між такими відомими стилями батьківства, як авторитетний, авторитарний, ліберальний, директивний та різними показниками дитячого емоційного та соціального інтелекту. Для порівняння розглянуто також стратегічний стиль виховання, в основі якого – емоційне навчання. З'ясовано, що такі практики батьківського виховання, як спонукальна дисципліна та батьківська доступність сприяють розвитку емоційного та соціального інтелекту в дітей. Натомість надмірна опіка як практика батьківського виховання впливає негативно [512].

У дослідженні Ж. Є, Д. Юн, Е. Лю, Т. Рошель застосовано повздовжній аналіз для вивчення послідовних опосередкованих впливів наданої та отриманої соціальної підтримки на взаємозв'язок між емоційним інтелектом як рисою особистості та суб'єктивним відчуттям щастя. З'ясовано, що емоційний інтелект як риса особистості опосередковано впливав на рівень суб'єктивного благополуччя через соціальну підтримку, надану іншим, та соціальну підтримку, отриману від інших. Ці висновки підкреслюють важливість емоційного інтелекту як риси особистості та взаємного обміну соціальною підтримкою для суб'єктивного благополуччя студентів університету [527].

Солідний пласт досліджень емоційного інтелекту проводиться сьогодні в галузі *клінічної психології та психотерапії*.

Так, Д. Гутьєрез, С. Баттс, К. Ламберсон, П. Лассітер вивчали вплив емоційного інтелекту як риси особистості на емоційне вигорання консультантів з терапії uzалежнених. Результати показали, що ЕІ може виконувати роль буферу, пом'якшуючи вплив емоційного вигорання у консультантів з терапії uzалежнених. Рекомендовано метод відтворення

міжособистісних процесів – техніки міжособистісного та внутрішньоособистісного наставництва, спрямовані на 1) покращення розуміння консультантами власних думок та почуттів під час надання консультаційної підтримки та усвідомлення того, що інколи вони не помічають міжособистісних повідомлень клієнтів та власних почуттів; 2) зміцнення безпосереднього зв'язку з клієнтами [463].

Група дослідників (Е. Мазелла Ебштайн, Л. Санцера Еллер, К. Тан, К. Черніс, Ж. Руджеро, Дж. Ціміотті) вивчала зв'язок між різними рівнями емоційного інтелекту молодих онкохворих та їхніми реакціями на стрес і його подолання, зокрема, як емоційний інтелект впливає на вибір стратегії подолання стресу, орієнтованої на проблеми або на емоції. Несподівано з'ясувалося, що емоційний інтелект не справляє вплив на вибір стратегії подолання [490].

К. Петрідес, М. Гомес, Х.-К. Перез-Гонзалес досліджували можливі шляхи виникнення психічних захворювань за участі комбінованого впливу емоційного інтелекту (ЕІ як риса особистості), об'єктивної усвідомленості та ірраціональних переконань. Модель структурних рівнянь підтвердила суттєвий прямий вплив ЕІ та об'єктивної усвідомленості на ірраціональні переконання та психопатологію. ЕІ як риса характеру також справляє значний непрямий вплив на психопатологію через об'єктивну усвідомленість. Низка ієрархічних регресій продемонструвала, що ЕІ як риса особистості визначає психопатологію з більшою вірогідністю, ніж об'єктивна усвідомленість та ірраціональні переконання разом. Це дозволяє дійти висновку, що встановлені залежності можуть слугувати основою для розвитку безпечних та ефективних способів реагування на тривалі кризи, які впливають на психічне здоров'я, в тому числі й ті, які викликані надмірним медикаментозним лікуванням [498].

А. Еспіноса, С. Руденстін вивчали вплив фінансового благополуччя, соціальної підтримки та емоційного інтелекту як риси особистості на психологічний стрес [456].

Ж. Коста, Ж. Мароко, Ж. Пінто-Гувейя, Н. Феррейра проаналізували зв'язки емоційного інтелекту (ЕІ) між прийняттям, хронічним болем (ХБ), депресією та фізичною недієздатністю. Було підтверджено, що між усіма змінними існує чіткий теоретично встановлений зв'язок. Взаємозв'язок між сприйняттям ХБ та депресією опосередковується обома факторами, оскільки високий ЕІ та прийняття сприяють зменшенню депресійних проявів, зумовлених болем. Натомість, взаємозв'язок між сприйняттям ХБ та втратою фізичної дієздатності опосередковується прийняттям, а не ЕІ. Крім того, аналіз часової стійкості цієї моделі медіації показав, що пацієнти з тривалим ХБ здатні ефективніше використовувати ці фактори. Отже, зв'язок між болем і депресією або фізичною недієздатністю значною мірою опосередковується такими факторами, як ЕІ та прийняття [452].

Т. Ке, Дж. Барлас у книжці «Психологія і психотерапія: теорія, дослідження, практика» опублікували «Роздуми про почуття: Використання емоційного інтелекту як риси особистості для розуміння асоціацій між ранніми дезадаптивними схемами та копінг-стилями».

Автори зазначають, що емоційність та її основні аспекти описують здатність індивіда сприймати власні та чужі емоції (емоційне сприйняття), передавати пов'язані з емоціями думки (вираження емоцій), бачити світ із чужої точки зору (співпереживання) та розвивати емоційні зв'язки з іншими (стосунки).

Особливу увагу було приділено таким факторам ЕІ як риси особистості, як емоційність та самоконтроль, оскільки вони концептуально перегукуються з метакогнітивними функціями, а також копінг-стратегіям, оскільки вони пов'язані з психопатологією та такими ранніми дезадаптивними схемами, як уникнення і відторгнення (у зв'язку із розладом особистості) та порушеннями меж (у зв'язку із самоконтролем). Було підтверджено припущення, що низький рівень ЕІ як риси особистості пов'язаний з інтенсифікацією ранніх дезадаптивних схем та вищим рівнем копінг-стратегій відходу («здатися»).

Отримані результати свідчать про те, що нижчий рівень ЕІ пов'язаний з імовірністю дезадаптивного подолання (копінгу) у відповідь на дезадаптивні емоційні схеми. Надання переваги окремим копінг-стилям, пов'язаним з певною ділянкою цих схем, можна пояснювати уявною метакогнітивною здатністю індивіда регулювати власний стрес та емоції. Якщо потреби індивіда у любові, безпеці та прийнятті з боку інших залишаються незадоволеними, це може призвести до послаблення емоційної самоефективності та вибору копінг-стратегії уникнення емоцій. Індивіди, які мають труднощі з визначенням внутрішніх меж, частіше реагують уникненням проблем. Ймовірно, це відбувається через недостатню стресостійкість [475].

Е.-С. Бодрі, Д. Гринберг, Ш. Дассонневіль, С. Лелорейн, В. Крістоф здійснили огляд актуальних знань про стан здоров'я у взаємозв'язку з підвимирами ЕІ як риси особистості у загальній та клінічній популяціях. Результати дослідження показали, що підвимири ЕІ як риси особистості більшою мірою пов'язані з кращим психічним, аніж фізичним чи загальним здоров'ям. Ба більше, внутрішньоособистісні виміри, а особливо регуляція емоцій, чинять сильніший вплив на здоров'я, ніж міжособистісні виміри. Наостанок, пацієнти із клінічними розладами демонструють нижчі підвимири ЕІ. Наголошено на тому, що для кращого розуміння впливу ЕІ на здоров'я необхідно детальніше з'ясувати природу підвимірів ЕІ як риси особистості. Рекомендовано застосовувати виключно шкали на основі емоційних компетентностей у контексті здоров'я [445].

Інші здобутки зарубіжних учених в царині емоційного інтелекту висвітлено в публікаціях: [320, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 447, 449, 451, 466, 468, 482, 493, 501, 502, 506, 507, 508, 513, 521, 522, 523, 524, 526, 527, 530].

1.2 Актуальні проблеми, здобутки і перспективи досліджень емоційного інтелекту в Україні та східнослов'янських країнах

У даному підрозділі розкрито актуальні проблеми, здобутки і перспективи досліджень емоційного інтелекту країн пострадянського простору з акцентом на особливості репрезентації його аксіологічного потенціалу.

1.2.1 Дослідження емоційного інтелекту на пострадянському просторі

Дослідження емоційного інтелекту, започатковані в англomовному світі наприкінці ХХ ст., продовжили вчені-психологи з пострадянського простору з розривом у часі приблизно в 10–12 років.

Однією з перших (і плідних) спроб розвинути диспозиційну модель емоційного інтелекту були дослідження українських психологів Е. Носенко і Н. Ковриги [271]. Зокрема у спільній монографії цих авторів, виданій у 2003 р., зазначається, що з позицій когнітивно-експерієнціальної теорії внутрішнього світу особистості емоційний інтелект розглядається як форма виявлення позитивного ставлення: до світу (оцінки його як такого, в якому людина може успішно здійснювати свою життєдіяльність); до інших як таких, що варті доброзичливого ставлення; до себе як спроможної самостійно визначати цілі життєдіяльності й активно втілювати їх у життя, відтак – гідної самоповаги [271, с. 136]. Основними функціями емоційного інтелекту є адаптивна і стресозахисна.

Концептуальне ядро емоційного інтелекту, запропоноване Е. Носенко і Н. Ковригою, становить ідея єдності внутрішнього (онтологічного і феноменологічного) та зовнішнього (поведінкового) аспектів особистості. В якості онтологічних (сутнісних) ознак внутрішнього емоційного інтелекту виступають чотири з п'яти факторів (рис) особистості, а саме: емоційна стійкість, сумлінність, доброзичливість, відкритість новому досвіду. В якості внутрішніх феноменологічних ознак емоційного інтелекту, які

опосередковують його зовнішній прояв, виступають різноманітні світоглядні уявлення, особистісні цінності, настановлення, ідеали та досвід життєдіяльності. Інтегральним проявом внутрішніх детермінант емоційного інтелекту є почуття психологічного благополуччя, самооцінка, вибір стратегій подолання критичних ситуацій.

Зовнішній феноменологічний аспект прояву емоційного інтелекту становить характер мотивації діяльності (внутрішня чи зовнішня), локус контролю (інтернальний, екстернальний), характер вибору актів поведінки. Онтологічним виявом (у тексті зазначено – структурна одиниця – Є. К.) зовнішнього аспекту емоційного інтелекту визнано перебіг емоційних процесів (інтенсивність, частота переживання, модальність, конгруентність емоції відповідній ситуації).

Емпіричне дослідження, побудоване на вище викладених засадах, дозволило розкрити ієрархічну структуру емоційного інтелекту. Так, найнижчому рівню сформованості емоційного інтелекту відповідає емоційне реагування на кшталт умовного рефлексу, активність сенсорно-перцептивного характеру, переважання зовнішніх компонентів емоційного інтелекту над внутрішніми, недостатня усвідомленість, слабкий самоконтроль, ситуативна зумовленість. Середньому рівню сформованості відповідає довільний характер зовнішньої активності, переважання внутрішнього аспекту емоційного інтелекту над зовнішнім, високий самоконтроль, орієнтована на розв'язання проблеми стратегія подолання, позитивне ставлення до себе і висока самооцінка. Найвищому рівню сформованості емоційного інтелекту відповідає визначена система ціннісних орієнтирів життєдіяльності, що зумовлює конгруентній ситуації ціннісний вибір, гармонійне поєднання внутрішнього і зовнішнього аспектів емоційного інтелекту, сформованість соціально-комунікативних навичок, яким передувала фаза їх рефлексивного осмислення, інтринсивна мотивація й інтернальний локус контролю, помірний рівень емоційної сензитивності й інтенсивності реагування на емоціогенні ситуації, що забезпечує гнучкість

поведінки та найкращу з можливих адаптацію до умов соціокультурного середовища, а також найбільшу невразливість до стресів або здатність із ними справлятися з найменшими енергетичними втратами.

З цього огляду випливає висновок про труднощі з розмежуванням зовнішнього-внутрішнього, онтологічного й феноменологічного аспектів емоційного інтелекту з причини, імовірно, не тільки їх взаємної детермінації, а й унаслідок їх континуальної природи, яка важко піддається операціоналізації. З іншого боку, стало очевидним, що адаптивна і стресозахисна функції емоційного інтелекту є не єдиними і, можливо, не основними, які він виконує в процесі життєздійснення особистості. Е. Носенко і Н. Коврига фактично показали вплив ціннісно-цільових детермінант емоційного інтелекту та їх інтрапсихічне й інтерперсональне представництво в його структурі, що особливо проявилось на найвищому рівні розвитку цього особистісного конструкту. На жаль, ціннісно-орієнтаційна функція емоційного інтелекту ними не була артикульована, хоча результати емпіричного дослідження дозволяли це зробити.

Найвідомішим продовжувачем досліджень емоційного інтелекту в моделі здібностей є російський учений Д. Люсін [236], праці якого з'являються майже в той самий час, як розгортаються дослідження в науковій школі Е. Носенко в Україні. Слід зауважити, що автор широко відомого питальника ЕмІн наполягає на тому, що його концепція базується на моделі здібностей, а не змішаній моделі емоційного інтелекту, як про це пишуть окремі автори (наприклад, А. Четверик-Бурчак, М. Шпак): «я виходив з визначення емоційного інтелекту (далі – ЕІ) як здатності до розуміння і управління емоціями, як своїми власними, так і чужими. Видається, що емоційний інтелект краще трактувати саме як когнітивну здібність і не включати в нього (як це робиться в деяких моделях) особистісні риси, які можуть сприяти кращому або гіршому розумінню емоцій, але разом з цим самі не є компонентами ЕІ. Тут доречна аналогія з особистісними рисами, які можуть впливати на результати тестів загального інтелекту (наприклад,

наполегливість, оптимізм), але тим не менш не входять у структуру інтелектуальних здібностей» [356, с. 187].

В основі теоретичної моделі емоційного інтелекту Д. Люсіна лежить поділ цього конструкту на внутрішньоособистісний і міжособистісний (за спрямованістю на свої або чужі емоції), а з другого боку – здатності до розуміння й управління емоціями. Відтак у структурі емоційного інтелекту апріорно було виокремлено два виміри (аспекти), переріз яких дав чотири його види: міжособистісний ЕІ у сенсі розуміння чужих емоцій; внутрішньоособистісний ЕІ, орієнтований на розуміння своїх емоцій; міжособистісний ЕІ, що проявляється в управлінні чужими емоціями; внутрішньоособистісний ЕІ як здатність до управління своїми емоціями. Згодом, у результаті апробації, стандартизації та валідизації свого питальника внутрішньоособистісний емоційний інтелект з функцією управління було поділено на два підвиди: управління своїми емоціями і контроль експресії (власної).

Д. Люсін виокремлює три групи факторів, які впливають на розвиток емоційного інтелекту: 1) уявлення про емоції як про цінності та важливе джерело інформації про себе й про інших людей, 2) особливості емоційності – чутливість, стійкість, 3) когнітивні здібності, як-от швидкість і точність перетворення емоційної інформації.

Внаслідок зіставлення цих факторів із функціями емоційного інтелекту, які виокремили Е. Носенко і Н. Коврига, можна зробити висновок, що особливості емоційності, за Д. Люсіним, узгоджуються зі стресозахисною функцією емоційного інтелекту, за двома вищевказаними авторами; когнітивні здібності відповідно з адаптивною функцією емоційного інтелекту. Уявлення про емоції як про цінності не було достатньо добре осмислено в даних концептуальних побудовах, імовірно тому, що воно потребує апеляції до герменевтичних механізмів розуміння й інтерпретації, а ті своєю чергою потребують не стільки психометричних методик

діагностики, скільки якісних методів дослідження в рамках ідеографічного підходу.

Білоруська вчена І. Андреєва започаткувала на пострадянському просторі інтегративну модель емоційного інтелекту, як об'єднує, за її словами, модель здібностей і змішану модель. Ця модель охоплює чотири складники: 1) розпізнавання власних емоцій; 2) володіння своїми емоціями; 3) розуміння емоцій інших людей; 4) самомотивація [14-20].

Розпізнавання власних емоцій включає здатність адекватно ідентифікувати, описати, виразити емоції (вербально чи невербально).

Володіння своїми емоціями передбачає самоконтроль, здатність адекватно оцінити і конгруентно ситуації виразити свої емоції, вміння регулювати власну емоційну експресію.

Розуміння емоцій інших людей передбачає здатність ідентифікувати ту чи ту емоцію, яка впливає на їх психічний стан і діяльність, здатність вербально означити емоційний стан іншої людини, передбачити силу, тривалість і наслідки переживань, здатність проявляти опосередковану культурою емпатію. Важливою є теза І. Андреєвої про те, що розуміння емоцій в цілому має чуттєвий, а не раціональний (тобто невідрефлексований – Є. К.) характер.

Самомотивація в структурі емоційного інтелекту полягає у створенні позитивного емоційного фону з метою успішного виконання певної діяльності чи розв'язання проблеми. Сприятливий для продуктивності праці та підтримання конструктивних взаємин емоційний тонус є умовою суб'єктивного переживання особистістю щастя і задоволення самореалізацією.

Інтегративна модель емоційного інтелекту І. Андреєвої має трирівневу ієрархічну побудову:

1) емоційний інтелект індивіда (індивідний рівень) – інтелект-«можливість», характеризується наявністю задатків для свого розвитку як властивостей функціональних систем, зокрема успадкованих задатків

загального інтелекту і темпераменту. До результатів розвитку емоційного інтелекту на індивідуальному рівні належать вроджені передумови здібності до розуміння емоцій та управління ними, тобто функціональні властивості, які до включення в діяльність перебували в латентному стані;

2) емоційний інтелект суб'єкта діяльності (суб'єктний рівень) характеризується як інтегральне когнітивно-особистісне утворення, що включає інструментальний та індивідуально-особистісний (рефлексивний) емоційний інтелект;

3) емоційний інтелект особистості (особистісний рівень) характеризується встановленням зв'язків інтелектуальних здібностей з особистісними характеристиками, які сприяють просоціальній поведінці. Результатом функціонування емоційного інтелекту особистості є система стійких взаємозв'язків когнітивних здібностей з такими рисами особистості, як емоційна креативність, адаптивність, самоприйняття та безумовне прийняття навколишніх, комунікабельність, інтернальність, емоційний комфорт.

Плідною ідеєю інтегративної моделі І. Андрєєвої є конкретизація концепції рівнів функціонування (водночас іпостасей буття) людини як індивіда, суб'єкта окремої діяльності [48] та особистості, за Б. Ананьєвим [10]. Нижче буде розкрито спроби побудови гіпотетико-дедуктивних моделей емоційного інтелекту з більшим числом рівнів. Що ж до компоненту «самотивація», то вгадується його зв'язок із диспозицією «оптимізм», присутньою в ієрархічній моделі емоційного інтелекту Е. Носенко і Н. Ковриги, підтвердженій емпіричним шляхом.

Дотичною до теми нашого дослідження є кандидатська дисертація А. Четверик-Бурчак [411], в якій емоційний інтелект представлено як інтегральну властивість особистісної ідентичності, що складається з чотирьох компонентів: диспозиційного, міжособистісного, внутрішньоособистісного та інформаційно-перероблювального. Встановлено, що емоційний інтелект чинить вплив на виконання особистістю провідних

життєвих завдань (власне, на життєдіяльність людини – Є. К.) за допомогою механізмів: 1) забезпечення власного суб'єктивного благополуччя; 2) підтримування доброзичливих стосунків із навколишніми; 3) самореалізації та самовдосконалення.

Видається, що названий останнім психологічний механізм впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності потребує диференціації на зовнішній вектор (самореалізації) і внутрішній (самовдосконалення). За тією ж логікою самореалізація може становити внутрішній момент другого механізму – підтримування доброзичливих стосунків із навколишніми (зовнішній вектор), а самовдосконалення – «зовнішній» інструмент першого механізму – забезпечення власного суб'єктивного благополуччя (внутрішній вектор емоційного інтелекту).

А. Четверик-Бурчак «розроблено типологію успішності життєдіяльності залежно від рівня сформованості емоційного інтелекту: його низький рівень зумовлює низькі показники за внутрішніми і зовнішніми результативними ознаками благополуччя людини; середній рівень характеризує орієнтацію життєдіяльності на зовнішній (об'єктивний) компонент життєвого успіху; високий рівень забезпечує узгодженість внутрішнього (суб'єктивного) і зовнішнього (об'єктивного) критеріїв прояву життєдіяльності» [411, с. 9].

Зазначена типологія вказує на складно опосередкований вплив емоційного інтелекту на процес життєздійснення, а також на необхідність уведення додаткових рівнів, функцій, механізмів функціонування емоційного інтелекту людини в контексті її життєздійснення.

Досвід упорядкування структури емоційного інтелекту, запропонованої попередниками, та пристосування її до потреб професійної діяльності представляє В. Зарицька [129-131]. В емоційному інтелекті дослідниця виокремлює чотири базові компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляцію емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у діяльності та спілкуванні [129, с. 86].

Показниками розуміння власних емоцій є здатності: розпізнавати власні емоції, оцінювати свій емоційний стан, визначати причину переживання емоції, пояснювати її значення, позитивно сприймати оцінку своїх емоцій іншими людьми.

Показниками самоконтролю і саморегуляції емоцій є здатності: стримувати емоції, проявляти їх відповідно до ситуації, зберігати спокій у складних обставинах, контролювати свої емоції, регулювати їх прояв.

Показниками розуміння емоцій інших людей є здатності: усвідомлювати емоційний стан інших, розуміти їх невисловлені емоції, проявляти емпатію, позитивно впливати на емоційний стан інших людей, передбачати силу, тривалість і наслідки їх емоцій.

Показниками використання емоцій у діяльності та спілкуванні є здатності: проявляти емоційну стійкість, бути «екстравертно» чутливим, переживати позитивні емоції, гнучко проявляти емоції у спілкуванні, встановлювати контакт із людьми на емоційній основі.

На відміну від розглянутих у цьому підрозділі дисертації моделей емоційного інтелекту підхід В. Зарицької можна кваліфікувати як еkleктичний, що має як свої переваги, так і недоліки, який, тим не менш, заслуговує на увагу передусім із прикладної точки зору.

Високим евристичним потенціалом володіє докторська дисертація М. Шпак, на думку якої емоційний інтелект є інтегральною властивістю особистості, що відображає пізнавальну здатність людини до розуміння своїх емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки інформації та забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність її соціальної взаємодії [423].

Структурно-функціональна модель емоційного інтелекту М. Шпак враховувала шість співвідносних параметрів досліджуваного феномену: рівні психічного відображення, форми розвитку емоційного інтелекту, рівні його розвитку в онтогенезі, критерії розвитку емоційного інтелекту на кожному з

рівнів, а також психологічні механізми і результати розвитку емоційного інтелекту.

Отже, на *сенсорно-перцептивному рівні* психічного відображення емоційний інтелект функціонує як властивість індивіда, що відповідає немовлячому і ранньому віку, коли він проявляє себе у психофізіологічних показниках; критерієм розвитку на цьому рівні виступає емоційність як властивість вищої нервової діяльності, що виражається у здатності сприймати та ідентифікувати свої та чужі почуття, відповідно на них реагувати; ідентифікація, наслідування, емоційне зараження і співпереживання виступають психологічними механізмами розвитку емоційного інтелекту, а його результатами – здатність сприймати, розпізнавати й експресивно виражати свої емоції.

На *когнітивному рівні* психічного відображення емоційний інтелект розглядається як властивість суб'єкта діяльності, яка формується в дошкільному і молодшому шкільному віці та має чіткі когнітивні ознаки; емоційна компетентність як здатність розуміти і управляти своїми емоціями слугує критерієм розвитку емоційного інтелекту, а психологічними механізмами виступають інтелектуальна та особистісна рефлексія й емоційна саморегуляція; результатом розвитку емоційного інтелекту на цьому рівні є емоційні знання, уміння і навички.

На *особистісному рівні* психічного відображення емоційний інтелект розглядається як властивість особистості, є новоутворенням підліткового віку (соціопсихологічний рівень розвитку в онтогенезі); при цьому соціальна компетентність як здатність розуміти й управляти емоціями інших є критерієм розвитку емоційного інтелекту, а механізмами його розвитку виступають особистісно-сміслова емпатія, емоційна децентрація, комунікативна та кооперативна рефлексія; результативними показниками розвитку емоційного інтелекту на цьому рівні (й етапі) є соціальна адаптація, успішна міжособистісна взаємодія та спілкування, регуляція емоцій інших людей.

Суб'єктний рівень психічного відображення представлено емоційним інтелектом як властивістю суб'єкта життєтворчості, що формується в юнацькому віці та характеризується креативністю; емоційна креативність як самотворення емоційно насиченого середовища є критерієм розвитку емоційного інтелекту на цьому рівні (віковому етапі), а механізмами розвитку виступають антиципація й особистісно-смілова емпатія; відповідно результатами розвитку є відкритість новому емоційному досвіду, емоційне творче самовираження.

На *духовному рівні* психічного відображення емоційний інтелект проявляється максимальною мірою як властивість суб'єкта життєдіяльності. Його формування знаменує екзистенційно-духовний рівень розвитку в дорослому віці, а критерієм є емоційно-інтелектуальна зрілість (емоційна мудрість); психологічними механізмами розвитку виступають ціннісно-смілова рефлексія та трансфінітна емпатія, результатами – емоції як цінності, духовні переживання й емоційний досвід.

Структурно-функціональна модель емоційного інтелекту М. Шпак містить когнітивний, емоційний, конативний і соціально-комунікативний компоненти, які реалізуються через відповідні здібності (когнітивні, емоційні, адаптивні та соціальні). Провідними функціями емоційного інтелекту визнано: регулятивну, яка забезпечує емоційно-когнітивну регуляцію діяльності й поведінки людини; оцінну, яка полягає в когнітивній обробці емоційної інформації за участю сприймання, аналізу та оцінки; стресозахисну, що допомагає запобіганню та подоланню стресових станів і збереженню психічного здоров'я особистості; адаптивну, яка сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього соціального середовища.

Розгорнуте на базі цієї концептуальної моделі емпіричне дослідження розвитку емоційного інтелекту молодших школярів дозволило М. Шпак відкрити низку його психологічних закономірностей та прикметних особливостей, висвітлення яких не входить у завдання цього аналітичного

огляду. Наразі констатуємо, що накреслені вченою теоретико-методологічні контури дослідження емоційного інтелекту [419-424] можуть слугувати прообразом інших прикладних досліджень у галузі вікової та педагогічної психології.

Перелік досліджень у царині емоційного інтелекту в Україні та на пострадянському просторі досить великий. Цією проблемою охоче займаються молоді науковці, відтак їхні студії мають оглядовий характер; водночас на даний час захищено чимало кандидатських дисертацій, а подекуди й докторських. Найчастіше проблематика емоційного інтелекту розробляється в контексті загальної [8, 9, 11-13, 25, 37, 44, 49, 50, 53, 54, 77, 97, 112, 115, 117, 123, 205, 209, 223, 234, 254, 258, 266, 280, 283, 286, 295, 314-316, 349, 357, 361, 380, 402, 409, 431, 436], вікової [2, 29, 36, 56, 94, 238, 239, 255, 281, 354, 410], педагогічної [45, 104, 107, 122, 125, 138, 220, 226, 242, 252, 253, 298, 313, 334], соціальної [33, 100-101, 103, 119, 143, 193, 194, 277, 282, 294, 323, 331, 383, 426] психології, проникає в суміжні галузі, насамперед у педагогіку [61, 65].

1.2.2 Проблема репрезентації аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту

Огляд наявних досліджень емоційного інтелекту свідчить про те, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки цей феномен становить предмет як теоретичних студій, так і практичних зацікавлень і розробок, позаяк з його розвитком пов'язують фізичне, емоційне, соціальне, ба навіть духовне благополуччя особи. Постали і концептуалізуються такі суміжні поняття, як «емоційна компетентність», «соціальний інтелект», «мотиваційний інтелект», «професійний інтелект», а також «екзистенційний інтелект». Множиться кількість програм діагностики, розвитку і корекції емоційного інтелекту за допомогою індивідуальної та групової роботи для різних категорій людей.

Така популярність конструкту «емоційний інтелект», з одного боку, сприяє його всебічному дослідженню і розкриттю змісту, а з іншого – нагромадження теоретичного та емпіричного матеріалу ускладнює систематизацію знань про нього. Відтак популяризація предмету досліджень за межами науки не тільки сприяє практичній імплементації її здобутків, але й створює ризики для профанації академічних результатів. Зрештою, як повсякчасно це відбувається, дослідження тих чи інших явищ не тільки дає відповіді на поставлені питання, але й ставить нові, тим самим розширюючи і розчищаючи поле для майбутніх наукових пошуків. До таких питань безсумнівно належить з'ясування *аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту* в життєздійсненні особистості. Відповідь на це питання неможлива без аналізу внеску вітчизняних та зарубіжних науковців у дослідження феномену емоційного інтелекту та суміжних із ним психічних явищ. Це допоможе окреслити значущі для конкретного дослідження результати та викристалізувати авторську концептуальну конструкцію. Тому розпочнімо з підсумування тих напрацювань українських учених у даній галузі, які прямо чи опосередковано сприятимуть проясненню відповіді на сформульоване завдання.

Сучасні дослідження емоційного інтелекту значною мірою ґрунтуються на зарубіжних та вітчизняних вченнях про емоції [95, 108, 135, 136, 174, 182, 227, 417, 418]. Витоки цих студій сягають часів Античності, зокрема уявлень Аристотеля про взаємозв'язок когніцій та емоцій. Л. Колісник ґрунтовно аналізує історію дослідження емоцій загалом та емоційного інтелекту зокрема з античних часів до сучасності. Цей аналіз засвідчує полярність поглядів на зазначений феномен, які простягаються від визнання тотальної когнітивної детермінації емоційних процесів до діаметрально протилежної точки зору [206-207]. Тому логічно зробити висновок про наявність міцного взаємного зв'язку між мисленнєвими і емоційними процесами.

Що ж до акценту на когнітивній детермінації емоційних процесів, який простежується в працях М. Арнольда, Х. Хекхаузена та інших представників когнітивно-поведінкового підходу в психології, то така позиція ґрунтується на уявленні про первинність сприймання та когнітивної оцінки інтра- та інтерперсональних факторів, які своєю чергою зумовлюють емоційні реакції. Відтак «емоції виступають результатом когнітивної переробки певної інформації» [207, с. 84].

У контексті дослідження емоційного мислення доречно згадати внесок Г. Майєра, який на початку ХХ століття «вперше запропонував детальну психологічну класифікацію основних видів мислення, систематизував їх суттєві характеристики. Автор виділяє поряд із «розмірковувальним» (власне логічним) мисленням, такі види інтелектуальної діяльності людини, які тісно пов'язані з її емоційною та мотиваційною сферами («емоційне» мислення, «афективне» та ін.)» [207, с. 82-83].

У радянській науковій традиції, на думку Г. Геранішкової, варто відзначити внески Л. Виготського [67-69], О. Леонтьєва [228] та С. Рубінштейна [326] у дослідження єдності афекту й інтелекту. Перший вважав, що афекти та почуття є одними з детермінант мислення. Другий теж у своїх дослідженнях демонструє емоційність (афективність) регуляції мислення. Своєю чергою, С. Рубінштейн зазначав, що розрізняючи вольові процеси, ми не протиставляємо їх інтелектуальним та емоційним; один і той же процес може бути і зазвичай буває і інтелектуальним, і емоційним, і вольовим [75].

Однак поняття емоційного інтелекту як окремий вид інтелекту дістало визначення та розвинулося, в першу чергу, завдяки зарубіжним ученим: Г. Гарднеру, Дж. Мейєру, П. Селовею і Д. Гоулману. З тих пір сформувалися окреслені вище три основні моделі дослідження емоційного інтелекту: модель здібностей, змішана модель та модель характеристик (диспозиційна або модель особистісних рис). Спробу їх інтегрувати робить І. Андрєєва, яка пропонує ієрархічну структуру емоційного інтелекту, за визнанням

Л. Колісник і О. Темрук [368]. Розглянута вище концепція емоційного інтелекту М. Шпак теж належить до цього типу моделей.

У вітчизняній психології вагому роль зіграли дослідження Е. Носенко та її послідовників, які фактично започаткували в Україні інтегративну традицію вивчення емоційного інтелекту. Так, А. Четверик-Бурчак, слідом за Е. Носенко розглядає емоційний інтелект крізь призму *розумності емоцій*, що дозволяє найкращим чином виразити ідею афективно-когнітивної єдності, а також обґрунтувати ієрархічну структуру рівнів його сформованості [411]. Е. Носенко доводить, що провідним компонентом емоційного інтелекту є система позитивних смисложиттєвих орієнтацій людини [270, с. 122]. Ця теза привертає увагу до аксіологічного змісту досліджуваного феномену та стимулює науковий інтерес до всебічного вивчення ціннісно-цільової (телеологічної) функції емоційного інтелекту. Тому метою цього аналізу є експлікація аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту, який впливає з уже проведених сучасними науковцями досліджень цього феномену.

У цьому контексті положення С. Рубінштейна про єдність інтелектуального, емоційного і вольового компонентів у психічній організації людини відкриває нові можливості для дослідження емоційного інтелекту. Узагальнюючи погляди М. Смульсон, яка поділяє позицію С. Рубінштейна, С. Єфіменко вказує, що основними компонентами структури інтелекту є «мислення, мова, мовлення, уява, а також інтелектуальні стратегії, інтуїція, рефлексія, психологічні захисти» [120, с. 94]. При цьому мова як метакогніція є засобом для створення ментальних моделей та маніпулювання ними, тим самим сприяючи розвитку інтелекту особистості [352, с. 12]. Ці ментальні моделі мають емоційне забарвлення й експлікують (у тому числі за допомогою мовлення) ставлення особистості до самої себе, зовнішнього світу, життя загалом, а отже і систему її ціннісно-смыслових пріоритетів. Тому формування ментальних моделей репрезентації дійсності не може відбуватися без розвитку *організмичного чуття як узагальненої форми дорефлексивної сприйнятливості й інтуїтивної оцінки умов*

зовнішнього і внутрішнього середовища з точки зору їх значущості для людини. Розвиток її чутливості до особистісно значущого змісту стимулів відбувається у формі внутрішньо-зовнішнього інформаційного обміну, свідомої чи неусвідомленої взаємодії, *результатом яких є розуміння* (власних, і не тільки) *емоцій* з іманентним їм аксіологічним потенціалом. «Сукупність людських почуттів – це, по суті, сукупність ставлень людини до світу і перш за все до інших людей в живій і безпосередній формі особистого (ще краще – особистісного – Є. В.) переживання» [326, с. 544]. Вказівка на *безпосередність* цього особистісного переживання спонукає дослідників до визначення не лише його причин, а й цільового спрямування переживання, пов'язаного з тим чи тим рівнем суб'єктності людини, аж до її повноцінного авторства житті. Цьому сприятиме, безумовно, високий рівень розвитку емоційного інтелекту. На жаль, акцент на телеологічності емоційного інтелекту вкрай рідко простежується у публікаціях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців.

Оглядаючи зарубіжні напрями вивчення емоційного інтелекту особистості, О. Лящ констатує, що він «вивчається в аспекті успішності життєдіяльності людини, ефективної комунікації та соціальної інтеракції, його взаємозв'язку з показниками психічного і фізичного здоров'я» [239, с. 326]. При цьому більшість учених оминає дослідження ціннісно-цільового складника емоційного інтелекту, зосереджуючи увагу на його соціально-адаптаційному, професійно-реалізаційному, саморегулятивному, психофізичному (наприклад, стресозахисному) та, максимум, мотиваційному потенціалах. Так, аналізуючи науковий доробок Г. Гарскової [74], О. Лящ зауважує, що «емоційний інтелект продукує *неочевидні* (виділено мною – Є. К.) способи активності для досягнення цілей і задоволення потреб» [239, с. 328]. Утім, незважаючи на вербалізацію цих функцій досліджуваного феномену, жодна з дослідниць не достатньо акцентує увагу на його аксіологічному потенціалі в контексті життєздійснення особистості, завдяки якому відбувається не тільки визначення й реалізація життєвої стратегії

людини, але й перевірка цієї стратегії на конгруентність власним ціннісно-смысловим орієнтирам (щодо себе та соціуму) і подальше втілення в життя, керуючись логікою балансу зовнішнього і внутрішнього. Зазначена логіка передбачає вміння окреслювати межі Я, знаходити рівновагу між власними потребами та інтересами інших людей, між ввічливістю і щирістю, любов'ю і справедливістю тощо.

У цьому контексті доречно порушити питання про розрізнення особистих ціннісних пріоритетів від інтроектованих сценаріїв. Видається, що актуалізація організмичного чуття – своєрідного психічного «органу» збереження і продукування аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту – забезпечує чутливість до автентичних потреб особистості, її бажань і прагнень та дозволить відокремити їх від сценарних програм само- і життєздійснення, що породжуються механізмами психологічного захисту. Останні виступають у ролі автоматизованих, індивідуально неповторних блокувальних факторів контакту особистості з собою, тоді як емоційний інтелект – засобом його відновлення і розвитку. При цьому «антонімом поняття розвитку є не деградація, а саме функціонування, тобто циклічне відтворення постійної системи функцій» [352, с. 9-10]. Відтак некритичне, засноване на чужорідних ціннісних пріоритетах, відтворення неконгруентних Я життєвих сценаріїв свідчить про стагнацію особистісного розвитку, якому з-поміж іншого притаманні неперервність, антиципація і суб'єктність. «Суб'єктність – це принцип авторства власного розвитку, невизначеності й унікальності шляхів розвитку психіки» [352, с. 10]. Отже, емоційний інтелект як знаряддя суб'єкта саморозвитку виступає не лише засобом налагодження і зміцнення контакту з собою та Іншим, але й запобігає регресу особистості завдяки блокувальному впливу механізмів психологічного захисту. Розвиток суб'єктності веде до зайняття Авторської позиції в життєздійсненні, що відбувається не завжди прямо – завдяки конструюванню і втіленню конгруентних Я життєвих сценаріїв, але й опосередковано – через розвиток відстороненої позиції Читача, що вловлює як інтра-, так і інтерперсональні

сигнали-стимули, правильно їх розуміє та доцільно реалізовує проінтерпретовані смисли.

Розгляньмо, як встановлюється розмежування понять розуміння й усвідомлення. Наприклад, В. Зарицька вважає, що емоційний інтелект являє собою «здатність людини усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей, контролювати їх і діяти згідно з рівнем усвідомленості та контрольованості для досягнення певної мети» [130, с. 20]. Подібне визначення зустрічається і в інших сучасних учених, однак видається, що такі дефініції не достатньо чутливі до диференціації понять «розуміння» і «усвідомлення». Адже перше починається як *дорефлексивний* процес що, по суті, суперечить другому. З одного боку, розуміння й усвідомлення нерозривно пов'язані, а з іншого – взаємно детерміновані в процесі розвитку емоційного інтелекту. Однак нерідко вчені не диференціюють ці поняття (один із найвідоміших прикладів – Д. Гоулман) і роблять акцент лиш на усвідомленні. Так, В. Зарицька висновує, що «рівень розвитку самосвідомості виступає як передумова управління власними емоціями» і є одним із соціально-психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту [130, с. 21]. З цією думкою важко не погодитися, однак її слід доповнити з'ясуванням ролі саме розуміння, що важливо для повнішого визначення функцій та психологічних механізмів емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості.

О. Темрук і Л. Колісник аналізують наявні моделі емоційного інтелекту, об'єднуючи їх, слідом за іншими вченими, у три групи: моделі здібностей, моделі характеристик і змішані моделі. На підставі здійсненого аналізу ці автори доходять висновку, що «загальною рисою всіх існуючих підходів до розуміння емоційного інтелекту є визначення його, перш за все, як здатності до пізнання, розуміння та управління емоціями, як власними, так і емоціями інших людей» [368, с. 217]. Однак і в цьому визначенні не знаходимо вказівки на аксіологічний потенціал емоційного інтелекту.

Спроби поєднання дослідження емоційного інтелекту та питань, пов'язаних із ціннісним самовизначенням особистості, є вкрай поодинокими

не тільки в українському науковому дискурсі, але й закордоном. Одна з них належить російській дослідниці А. Комаровій, яка вивчала культурно-психологічні особливості взаємозв'язку цінностей та емоційного інтелекту. В даному випадку йшлося про встановлення особливостей розвитку емоційного інтелекту у представників різних етнічних груп (росіян, калмиків, китайців) [209].

М. Шпак досліджувала особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, що, безумовно, має значну теоретико-прикладну цінність для розуміння механізмів та засобів його формування у підростаючого покоління [424]. Проте у молодшому шкільному віці ще рано говорити про життєвий вибір дитини, адже не сформованим ще є суб'єкт цього вибору. А тому розмова про аксіологічний складник емоційного інтелекту в цьому віці є передчасною. Втім, корисною є рекомендація соціально-психологічного тренінгу як важливого засобу розвитку емоційного інтелекту в єдності його когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів. Зрозуміло, що з віком функції емоційного інтелекту розширюються і специфікуються, охоплюючи не тільки можливість ідентифікувати емоції, пояснити причини їх переживання і здатність управляти ними. Саме завдяки фіксації первинної емоції, що допомагає диференціювати своє від чужого, справжнє Я від інтроєктів, людина дістає змогу зрозуміти власні потреби і запити та втілити їх у життя. Отже, внаслідок застосування соціально-психологічного тренінгу в молодшому шкільному віці розвиток емоційного інтелекту не тільки інтенсифікується, але й закладаються підвалини для формування його ціннісного вектору.

Аналізуючи погляди С. Рубінштейна і Е. Носенко, С. Павельчук пише: «Фактично, емоційний інтелект і є тим самим механізмом «креативної активності» людини, тією творчою силою, завдяки якій особистість сама створює ієрархію власних потреб і є творцем власної долі... Якщо говорити про прогностичну цінність емоційного інтелекту, то такого роду твердження видаються перебільшеними й необґрунтованими» [280, с. 157]. І все ж ідея

авторства особистості у творенні свого життєвого шляху видається обґрунтованою, незважаючи на слабку прогностичну спроможність емоційного інтелекту. Адже психологія постмодерну визнає нелінійний, ризомний характер розвитку, який навряд чи можливо точно передбачити [88, 241]. Зрештою, у концепції позитивної психотерапії виокремлюються зумовлена і визначена долі [199]. Перша реалізується завдяки творчій, суб'єктній активності особистості як Автора, а друга передбачає прийняття того, що від людини не залежить, і зайняття рецептивної позиції Читача. Відтак завданням психотерапії є розвинути вміння диференціювати обидві «долі» і повною мірою реалізувати розвитковий потенціал особистості. З цієї точки зору емоційний інтелект і не повинен володіти особливою «прогностичною цінністю», як цього вимагає класичний канон наукової психології, а радше допомогати людині зорієнтуватися в складних перипетіях інтра- та інтерперсональної реальності, щоб здійснювати конгруентні Я та ситуації вибори та втілювати їх у життя.

Вельми цікавим виглядає дослідження довіри й емоційного інтелекту як предикторів особистісного благополуччя студентів-психологів, проведене І. Кряж та Н. Гранкіною-Сазоновою. Науковці встановили емпіричний зв'язок довіри з психологічним благополуччям особистості, що опосередковується життєстійкістю. Своєю чергою вплив емоційного інтелекту (зокрема, ідентифікації та розуміння емоцій) на показники позитивного функціонування особистості здійснюється через довіру до себе [220, с. 137]. Ці дані становлять значний інтерес для дослідження ролі емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення з огляду на те, що організмичне чуття виступає внутрішньоособистісним засобом ідентифікації та розуміння закладеного в емоціях смислу (обґрунтування цієї гіпотези наведено в пункті 2.4.1) У цитованій вище статті стверджується не тільки факт існування емоційного інтелекту, але й опосередкований довірою до себе його вплив на психологічне благополуччя і життєстійкість особистості. Вірогідно, що психологічне благополуччя може бути показником

конгруентності життєздійснення, а життєстійкість – одним із наслідків емоційно-інтелектуального забезпечення цього процесу. Хоча можливий і зворотний вплив, що, однак, потребує емпіричного підтвердження.

Цікавим і перспективним є також емпіричне дослідження зв'язку механізмів психологічного захисту й емоційного інтелекту, проведене Т. Циганчук. Дослідниця з'ясувала, що інтегральний показник емоційного інтелекту негативно корелює з витісненням, регресією, запереченням, проєкцією, компенсацією та гіперкомпенсацією. Водночас здатність до розуміння своїх емоцій як один із показників емоційного інтелекту позитивно корелює з проєкцією як захисним механізмом [402, с. 65]. На перший погляд, такі результати суперечать раніше висловленому припущенню про те, що розвинутий емоційний інтелект загалом та організмичне чуття як його компонент сприяють кращому саморозумінню та відмежуванню автентичних потреб і бажань особистості від інтроєктованих, сценарних. Адже людина, на думку Ф. Перлза, схильна приймати свої інтроєкти за свої власні потреби і переконання, а ті риси, які є частиною її Я і яких вона хотіла б позбутися, проєктує на інших людей [292]. Отже, що краще людина розуміє себе, тобто ідентифікує свої інтроєкти, то менш активно вона проєктує їх назовні. У цьому пункті проявляється відмінність між усвідомленням і розумінням. Досвідоме саморозуміння позитивно пов'язане з несвідомою проєкцією. Однак авторка вказує, що рівень розвитку інтегрального показника емоційного інтелекту – здатності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними – перебуває у респондентів на низькому рівні розвитку [402, с. 65]. Отже, можна говорити про те, що у вибірці осіб із низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту вище висловлена гіпотеза, як мінімум, не спростовується, оскільки низький показник емоційного інтелекту та відповідно низький рівень розуміння своїх емоцій не дають особі можливості збагнути зміст своїх справжніх бажань, потреб, цінностей тощо. Однак такі висновки все ж потребують обов'язкової емпіричної верифікації.

На думку М. Шпак, «емоційний інтелект – це інтегративна особистісна властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту й інтелекту завдяки взаємодії емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду» розвитку [419, с. 284]. В цілому погоджуючись із таким визначенням, звернімо увагу на аспект «підпорядкування емоцій розуму». За сучасним тлумачним психологічним словником, «розум є конструктивним, рефлексивним, орієнтованим на соціальні цілі вищого рівня» [416, с. 437]. А оскільки свої емоції особистість далеко не завжди рефлексує і тим паче використовує для досягнення «цілей вищого рівня», то йдеться про контроль свідомої частини психіки (розуму) над її несвідомими репрезентаціями. Така точка зору суголосна не тільки з більшістю поглядів учених на природу і функції емоційного інтелекту, але й із психодинамічним чи когнітивно-поведінковим напрямками у психології особистості. Однак ця думка слухна лише тоді, коли йдеться про руйнівну силу афекту чи в разі необхідності підвищення рівня самосвідомості особистості. Коли ж ідеться про розуміння цільової спрямованості емоцій, дешифрування закладеного в них іманентного смислу, що визначатиме вектор життєздійснення, то така точка зору демонструє свою обмеженість. Адже людина не завжди усвідомлює зміст, причини і наслідки своїх переживань, але якщо вона розуміє їх смисл, то здатна зробити більш конгруентний вибір. Відтак якість (дорефлексивного) розуміння не завжди тотожна усвідомленню. Розуміння зазвичай передує усвідомленню, виступаючи його необхідною передумовою. Мабуть, у цьому контексті доречніше оперувати не стільки логікою підпорядкування емоцій розуму, скільки логікою їх взаємозв'язку і взаємодетермінації, тобто визнанням розумності емоцій (та й емоційності розуму).

Грунтуючись на численних наукових джерелах з теми емоційного інтелекту, М. Шпак виокремлює такі механізми його розвитку, як ідентифікація, наслідування, емоційне зараження. Своєю чергою рефлексія постає основним психологічним механізмом внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, а емпатія – міжособистісного [420]. Ці механізми, з одного боку, соціально-психологічні, а з іншого – інтрапсихічні за своєю природою, що окреслює відповідні модули функціонування і розвитку емоційного інтелекту.

Вчена пише, що «механізм ідентифікації полягає в постановці суб'єкта на місце іншої людини через заглиблення у її внутрішній світ, її переживання і відчуття» [420, с. 105]. Зазначене дозволяє провести паралелі з артикульованим вище організмичним чуттям як засобом ідентифікації своїх істинних нужд, завдяки якому особистість може зрозуміти себе та інтенціональний вектор спрямування власних емоцій.

Тлумачення авторкою рефлексії як механізму емоційного інтелекту теж становить інтерес в контексті дослідження його аксіологічного потенціалу. Так, стверджується, що «основне завдання рефлексії в структурі емоційного інтелекту – емоційні переживання повинні бути осмислені, а на основі цього рефлексія допомагає сформулювати (а за необхідності і скоригувати) мету діяльності, вибрати раціональні способи досягнення цієї мети, спрогнозувати результати і т.д.» [420, с. 106]. З огляду на взаємозв'язок рефлексії та розуміння як операційних знарядь емоційного інтелекту важливого значення набуває аналіз функцій останнього в контексті життєздійснення особистості. За аналогією до рефлексії, основне завдання розуміння – це експлікація смислу емоційних переживань шляхом самоідентифікації суб'єкта у спосіб співвіднесення себе з конгруентною Я метою життєздійснення. Звідси можна зробити висновок, що організмичне чуття, будучи внутрішньо спрямованим компонентом емоційного інтелекту, сприяє (само-) ідентифікації та є своєрідним психічним органом (само-) розуміння. В такий спосіб організмичне чуття слугує розвитку внутрішньоособистісного емоційного

інтелекту та позитивно впливає на якість рефлексії, адже та, як було сказано, тісно пов'язана з розумінням.

М. Семенова, посилаючись на Г. Гарднера, досліджувала екзистенційний інтелект, який визначає як «схильність людини ставити й обмірковувати питання про життя, смерть, природу і сенс буття, а також цікавитися трансцендентними питаннями; здатність вивчати, досліджувати, виявляти й аналізувати природу існування в його різноманітних формах» [344, с. 275]. Втім, з одного боку, феномен екзистенційного інтелекту є ще малодослідженим, а з іншого – згаданий ракурс є більш споглядальним, філософсько-онтологічним за своєю природою, аніж іманентно-телеологічним, проте саме він є найбільш цікавим у контексті дослідження функцій емоційного інтелекту в процесі конструювання і торування особистістю свого життєвого шляху.

Дослідження мотиваційного інтелекту вслід за Г. Вечорковською-Нейтартт проводили В. Гупаловська та Н. Левус. Учені визначають його як «уміння вибору цілей та відповідних стратегій поведінки» [87, с. 31]. Малоімовірно, що можливість цього вибору та окреслення шляхів його реалізації здійснюється без участі організмичного чуття. Своєю чергою емоційна компетентність як ще один компонент емоційного інтелекту «відповідатиме» за якість втілення цих стратегій в соціальному просторі. У зв'язку з цим можна зробити висновок про зв'язок емоційного та мотиваційного інтелектів та необхідність їх поєднаного розвитку з метою успішного і гармонійного функціонування особистості.

Емоційна компетентність є одним із вагомих чинників досягнення успіху в професійній діяльності особистості. Це особливо актуально для професій типу «людина-людина», в яких якість комунікації з іншими визначає ефективність діяльності. О. Мельничук, досліджуючи професійний інтелект, пише, що він є одним із найважливіших предикторів успішної професійної діяльності особистості, що формується на основі загального інтелекту і визначає успішність виконання професійних завдань [250]. Отже,

емоційна компетентність слугує не тільки актуалізації особистісного потенціалу в соціальному просторі, але й пов'язана з професійним інтелектом, а відтак визначає якість персонального життєздійснення.

Значний інтерес дослідників становить і феномен соціального інтелекту. «Соціальний інтелект виступає як суб'єктно-особистісний конструкт, що визначає успішність соціальної взаємодії, обумовлює прогнозування розвитку міжособистісних ситуацій спілкування, інтерпретацію інформації та поведінки, готовність до соціальної взаємодії та прийняття рішень» [384, с. 44]. На думку Г. Філоненко і Л. Яворської, цей вид інтелекту являє собою поєднання когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів, спрямованих у простір міжособистісної взаємодії. Саме таке спрямування відрізняє його від емоційного інтелекту, який реалізується як у зовнішній, так і у внутрішній реальності людини. Отже, розуміння та інтерпретація як психолого-герменевтичні операції емоційного інтелекту, а також організмичне чуття і емоційна компетентність як його компоненти в контексті дослідження соціального інтелекту сприяють соціалізації, адаптації і самоактуалізації особистості в ході життєздійснення. Однак соціальний інтелект не налагоджує контакт суб'єкта з власним Я, не відповідає за розуміння й усвідомлення ціннісних пріоритетів особистості, а відтак і значно меншою мірою пов'язаний з процесом індивідуації. Щоправда, деякі дослідники соціального інтелекту [75, 114] стверджують, що він орієнтований і на саморозуміння, однак така його функція, з одного боку, виглядає вторинною, а з іншого – суперечить самій назві цього конструкту, тоді як емоційний інтелект забезпечує і саморозуміння, і розгортання процесу індивідуації (як і інших, окреслених вище процесів), забезпечуючи якість життєздійснення особистості.

Отже, аналіз сучасних вітчизняних досліджень із теми емоційного інтелекту засвідчив поживавлення інтересу до неї. На ґрунті західних моделей розгортаються дослідження українських учених, більшість з яких розглядає емоційний інтелект з точки зору «емоційної розумності», а також

раціонального, свідомого контролю особистості над власними почуттями й афектами. При цьому фокус уваги науковців концентрується не тільки на емоційному інтелекті, а й на суміжних поняттях – соціального, мотиваційного, екзистенційного і професійного інтелектів, а також емоційної компетентності. При цьому соціальний інтелект здебільшого розглядається крізь призму досягнення успіху в міжособистісній взаємодії, професійний – як засіб підвищення ефективності діяльності, мотиваційний – орієнтує на досягнення персональних цілей, а екзистенційний – відповідає за ставлення індивіда до трансцендентних питань. Однак все ще мало дослідженим залишається аксіологічний потенціал емоційного інтелекту, який фрагментарно окреслюється в кожному із зазначених конструктів. Реалізацію цього потенціалу забезпечує організмичне чуття, а емоційна компетентність як комплексна психосоціальна здатність слугує практичному втіленню ціннісних пріоритетів особистості. Відтак обидва компоненти емоційного інтелекту по-своєму задіяні в процесі персонального життєздійснення. Дослідження в галузі аксіопсихології особистості підтверджують актуальність обговорюваної проблеми [71, 179, 186, 311, 369, 392, 395].

1.3 Методологічні передумови постнекласичної концепціалізації феномену емоційного інтелекту

У цьому підрозділі представлено методологічні передумови постнекласичної концепціалізації феномену емоційного інтелекту з точки зору сучасних відкриттів у царині нейропсихології та досягнень у галузі теорії та практики позитивної психотерапії.

1.3.1 Нейропсихологічні передумови емоційного інтелекту: методологічна дилема класики і постнекласики

В нашу епоху зрілого постмодернізму, коли невпинно зростає кількість міжособистісних інтеракцій, змінюється їх масштаб (від безпосереднього

спілкування до взаємодії через соціальні мережі та ЗМІ), що неодмінно позначається на процесі формування особистості та виборі нею траєкторії життєвого шляху, все більше значення має налагодження якісного контакту з собою. Адже такий контакт дозволяє зрозуміти й осмислити власні інтенції, потреби і бажання, відтак налагодити конструктивні стосунки зі Світом, а також ефективно презентувати себе в ньому. Так саморозуміння стає ключем до взаєморозуміння, впливаючи на практики конструювання міжособистісного та ширших соціальних дискурсів.

Само- і взаєморозуміння як прояви розгортання суб'єктного потенціалу особистості уможлиблюється завдяки емоційному інтелекту. Підвищений інтерес до емоційного інтелекту зумовлює збільшення кількості та якості його досліджень, сприяє появі плюралізму думок та водночас потребує структурування поглядів на цей феномен з огляду на домінуючий в сучасній науці постнекласичний тип раціональності, яка, на думку В. Стьопіна, дозволяє враховувати співвіднесеність отримуваних знань про об'єкт не тільки із засобами, але й із ціннісно-цільовими структурами діяльності [360]. Отже, постнекласична раціональність дозволяє розглянути феномен емоційного інтелекту з аксіологічної точки зору, що розширює діапазон його досліджень у процесі конструювання суб'єктом свого життєвого шляху в сучасному неоднорідному і нелінійному соціальному просторі.

Наразі наукові пошуки у сфері психології емоцій не тільки не призвели до кристалізації єдиного розуміння змісту емоційного інтелекту, але й розходяться у назві зазначеного феномену. Адже, крім терміну «емоційний інтелект» (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Дж. Мейєр, П. Селовей та ін.), поширені також «емоційна грамотність» (К. Штайнер), «емоційна компетентність» (К. Саарні), «міжособистісний» і «внутрішньоособистісний» інтелекти (Г. Гарднер), «соціальний інтелект» (Е. Торндайк, Дж. Гілфорд). К. Штайнер називає емоційну грамотність «емоційним інтелектом, сфокусованим на любові» [425, с. 27]. Більшість учених сходиться на думці, що емоційний інтелект передбачає вміння ідентифікувати та усвідомлювати як власні

емоції, так і емоції партнера та спрямовувати їх у конструктивне русло. При цьому дослідження емоційного інтелекту ґрунтуються здебільшого на ідеї про те, що емоції як стихійна психічна сила потребують контролю з боку розуму, без якого вони загрожують нормальному функціонуванню особистості (Г. Г. Гарськова, Д. Гоулман, Дж. Мейер, Е. Л. Носенко, П. Селовей та ін.). Виходить, що когнітивна сфера здійснює контроль над емоційною, Супер-Его над Ід, «людське» начало регулює «тваринне». Це сприяє орієнтуванню людини у внутрішньому і зовнішньому аспектах життєвого світу особистості, налагодженню само- і взаєморозуміння, а також досягненню нею успіху в житті. До того ж основний фокус уваги вчених спрямований на дослідження особливостей функціонування емоційного інтелекту на поведінковому (симптоматичному, актуальному) рівні, якщо послуговуватись термінологією Н. Пезешкіана [290]. Однак при цьому практично ігнорується базовий рівень, який містить у собі засадничі емоційні установки, сценарії, драйвери і заборони особистості, систему її ціннісних орієнтацій, що інтеріоризуються на ранніх стадіях онтогенезу і згодом використовуються в процесі життєконструювання. Зрештою, однобічне трактування емоцій як наслідку впливу соціокультурних чи нейрофізіологічних факторів, який загрожує повноцінному функціонуванню особистості, нівелює їх значення у житті як особливого виду творчості.

Слід також зазначити, що більшість учених приділяє основну увагу функціонуванню емоційного інтелекту в сферах Тіла (неврологічні дослідження та робота з психосоматичними розладами Д. Дубравіна [111], Дж. Леду [478], Є. Хомська [399] та ін.), Діяльності (дослідження ролі емоційного інтелекту в досягненні успіху: Г. Гарськова [74], Д. Гоулман [80], Дж. Мейер, П. Селовей [486]), Контактів (уміння взаємодіяти з іншими: Д. Люсін [236], К. Штайнер [425]). Схожого висновку доходить М. Шпак, яка виокремлює стресозахисну, адаптивну, рефлексивну та регулятивну функції емоційного інтелекту [419, с. 286]. Однак все ще мало дослідженою залишається ціннісно-цільова функція емоційного інтелекту, що репрезентує

запропоновану Н. Пезешкіаном сферу Сенсів [290]. Нехтування аксіологічним потенціалом емоцій, їх роллю у конструюванні особистістю свого життя не відповідає вимогам постнекласичної раціональності. Слід визнати, що емоції виникають *не стільки внаслідок* дії сторонніх факторів, скільки *формуються зсередини* панівного дискурсу та організують його за власною логікою – логікою смислового переживання, за Л. Виготським [69].

Відзначені суперечності в трактуванні природи емоцій характерні не тільки для психології, але й нейробіології. На сьогодні явно більшої популярності набув саме класичний погляд на емоції та емоційний інтелект. У зв'язку з цим необхідно здійснити аналіз феномену емоційного інтелекту з точки зору постнекласичної раціональності задля виокремлення в ньому аксіологічного первня з цілим пучком життєствердних інтенцій особистості.

Апологети класичного погляду на емоційний інтелект спираються на теорію «триєдиного мозку» П. МакЛіна [480], в якій виокремлено рептильний мозок (стовбур мозку), лімбічну систему і неокортекс. Усі ці мозкові структури мають еволюційне походження і різне функціональне призначення. Доведено, що першим у ході еволюції сформувався стовбур мозку, що являє собою «набір регуляторів, запрограмованих підтримувати організм у робочому стані та реагувати так, щоб забезпечити його виживання» [93, с. 44].

Лімбічну систему загалом та мигдалеподібне тіло зокрема прихильники класичного погляду на емоційний інтелект вважають центром «емоційного мозку», який забезпечує миттєве реагування на фактори зовнішнього середовища, характеризується швидкістю і силою афекту, що домінує над логічним мисленням.

Неокортекс, або кора головного мозку, – це «домівка мислення, там розташовані центри, які збирають і опрацьовують інформацію, що надходить від органів чуття» [93, с. 46]. Таким чином кора інтерпретує сигнали, що поступають іззовні, та формує реакцію на них. Однак що сильнішим і

несподіванішим є зовнішній подразник, то більш вірогідно, що сигнал про нього швидше надійде до мигдалини, аніж до неокортексу, викликавши тим самим миттєву й неусвідомлену емоційну реакцію.

З огляду на сказане, головним завданням емоційного інтелекту є зробити ці емоційні реакції більш підконтрольними з боку мислення людини, щоб вона могла їх усвідомлювати і використовувати для досягнення успіху в міжособистісній взаємодії. Проте такий погляд на емоції загалом та емоційний інтелект зокрема перетворює особистість на раба зовнішніх обставин чи внутрішніх умов, які їй непідвладні. Емоції постають реакцією на сторонні стимули, самі потребують контролю і в разі його відсутності становлять загрозу. Конкретній особі в цій ситуації залишається тільки навчитися ідентифікувати, регулювати і спрямовувати свої і чужі емоції в потрібне русло. Звісно, що це немало. Але в такому разі на другий план відходить роль особистості як суб'єкта своїх переживань, які проявляються не стільки на актуальному, скільки на базовому (здебільшого несвідомому) рівні.

Суб'єктність особистості проявляється в конструюванні своєї емоційно-ціннісної сфери і життєвого шляху та розглядається в площині постмодерної (постнекласичної) логіки. Про це свідчать і останні дослідження в галузі неврології та психології емоцій. Так, автор теорії конструйованих емоцій Л. Барретт доводить, що сама людина є їх творцем. Звідси випливає висновок, що конструювання не тільки своїх емоцій, але і світогляду, і життя загалом є функцією головного мозку. «Та чи інша емоція є витвором вашого мозку з того, що означають відчуття вашого тіла стосовно того, що відбувається навколо» [30, с. 64]. Отже, мозок не просто реагує на сигнали зовнішнього світу, наслідком чого стає переживання емоцій. Мозок як носій психіки, за Л. Веккером [59], людини активно конструює емоції та здійснює вибір, верифікуючи минулий досвід на предмет його відповідності новим екстернальним подразникам. Таке конструювання здійснюється здебільшого несвідомо і забезпечується нейропсихологічними механізмами у

вигляді активності інтероцептивної та контрольної мереж головного мозку, що балансують «бюджет» нашого тіла.

Л. Барретт на підставі численних досліджень доводить, що передбачення є чи не основною функцією мозку. Працюючи в «пасивному режимі», мозок регулює роботу внутрішніх органів і систем організму, прогнозуючи необхідні енергетичні затрати. У такий же спосіб відбувається й прогнозування затрат, пов'язаних із функціонуванням психіки. При цьому інтероцептивна мережа «розраховує бюджет тіла» на підставі аналізу минулого досвіду і вибору оптимального щодо актуальної ситуації відповідника, а контрольна – звіряє це передбачення з реальністю. Так, наприклад, людина конструює напад страху на підставі вже наявного в у неї поняття «страх» [30]. Останнє закріпилося шляхом інтерналізації базових емоційних установок референтних осіб з раннього дитинства, а також завдяки мові як одному із засобів трансляції досвіду, знань, цінностей тощо.

Такий погляд на діяльність мозку узгоджується з поняттями «особистість» і «суб'єкт». Перша є психосоціальною якістю, що «складається зі ставлень до навколишнього світу, інших людей і самого себе...», формується в соціумі й проявляється в ньому [305, с. 67]. Суб'єкт же являє собою «здатність особистості ініціювати і здійснювати практичну діяльність, спілкування, поведінку, пізнання, споглядання та інші види специфічно людської активності...» [305, с. 129]. Отже, як мозок, передбачаючи бюджет тіла, конструює емоції, так і особистість конструює себе у взаємодії з соціумом, а суб'єкт – реалізує ціннісно-сміслові установки в діяльності. З іншого боку, як специфічні нервові зв'язки в мозку, так і особистість і суб'єкт формуються під впливом панівного соціального дискурсу (мережі ставлень, взаємодій), базових емоційних установок, сценаріїв, драйверів і заборон, засвоєних від референтних осіб.

Наведені фактологічні дані і міркування знаходять своє підтвердження в постулатах, зокрема, нарративної психотерапії, джерелами появи якої слугували постмодернізм і соціальний конструктивізм. Як уже зазначалося, і

новітні відкриття в галузі неврології узгоджуються з логікою постнекласичної раціональності, згідно з якими конструювання являє собою основу діяльності мозку і людської психіки. Головним *інструментом конструювання постає інтерпретація*, в процесі якої особистість постає не просто реципієнтом, а й інтерпретатором соціокультурних знаків-символів, що конститує її в якості Автора (творця) свого унікального життєздійснення. «Емоції не є реакціями на світ, а ви – не пасивний отримувач сенсорних сигналів, а активний конструктор власних емоцій» [30, с. 65]. Екстраполюючи такий погляд на особистість в контексті її життєвого шляху, можна стверджувати, що інтерпретація є інструментом його конструювання. Це відбувається шляхом узгодження екстра- чи інтернальних сигналів із минулим сенсорно-перцептивним і дискурсивно-поняттєвим досвідом, внаслідок чого відбувається його підкріплення або корекція.

Своєю чергою інтерпретація нелінійно пов'язана з розумінням. Останнє має виражений аксіологічний характер і передбачає ідентифікацію мети, латентного та іманентного сенсу інтенції, що перебуває у внутрішній (феноменологічній) реальності індивіда. Через свій дорефлексивний, синкретичний характер розуміння відрізняється від усвідомлення, яке передбачає експлікацію причинно-наслідкових зв'язків та їх критичний аналіз. Розуміння спрямоване на ідентифікацію і визначення цільової спрямованості передбачень мозку шляхом сприймання і впізнавання прихованих тілесних (наприклад, у випадку психосоматичних розладів) та афективних сигналів. Останні дають змогу розпізнати межі та зміст справжнього Я, відокремивши його від різного роду інтроєктів. А. Ленгле говорить про те, що за допомогою афективних сигналів формується первинна емоція, яка містить у собі «афективну первинну оцінку сприйнятого. Ця оцінка формується за допомогою віднесення сприйнятого до базового ставлення до життя» [235, с. 307]. Таким чином у *первинній емоції міститься іманентний смисл, який виокремлюється через застосування механізму інтерпретації та ідентифікується завдяки розумінню*. Тільки у разі

успішної ідентифікації, експлікації цього іманентного смислу можливе його конгруентне втілення.

Прихильники класичного погляду на емоції наголошують на важливості їх контролю, умінні відкладати задоволення своїх бажань, а також на необхідності підпорядковувати емоції мисленню. Ті ж дослідники, які керуються логікою постнекласичної раціональності, стверджують, що «не можна подолати емоції за допомогою раціонального мислення» [30, с. 138]. Остання точка зору видається найбільш слушною для визначення ролі емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. Емоції надають сенсу діяльності, дозволяють особистості розставляти пріоритети та здійснювати вибори. Відтак сумнівно, що підпорядкування їх абстрактно-логічному мисленню означатиме успішне торування конгруентного Я життєвого шляху. *Адже усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у породженні та функціонуванні власних емоцій не означатиме автоматичного розуміння цільової спрямованості репрезентованих у них інтенцій.* Іншими словами, відповідь на питання «Чому?» не співвідносна з відповіддю на питання «Для чого?».

Д. Гоулман пише, що для того, щоб не перебувати в полоні емоцій, контролювати їх, потрібно вміти зайняти щодо них позицію спостерігача [93]. Втім, вміння дистанціюватися від емоцій та почуттів хоч і веде до покращення саморегуляції, зовсім не означає схоплення притаманної їм інтенції, що надає емоції аксіологічного характеру. Коли мова йде про життєздійснення, то на перший план виходить не тільки вміння контролювати емоції, відкладати задоволення своїх бажань на потім, але й розуміння того, *чого* саме хоче людина і *як* його планує досягнути. Задля цього потрібно знайти *баланс між дистанціюванням від емоцій та перебуванням у їх потоці.* Перше є максимально корисним на актуальному, ситуативному, а друге – на базовому, вродженому рівнях конфлікту [289]. Дистанціювання не дозволяє емоціям взяти гору над здоровим глуздом у ситуаціях міжособистісної взаємодії, а помірковане «перебування в потоці»

сприяє розумінню значення власних емоцій та почуттів. Отже, *емоції постають як об'єктом контролю, так і джерелом латентного смислу*, основи якого хоч і закладаються в дитинстві референтними особами, та в процесі онтогенезу все більше конструюються самостійно й автентично. На цей процес впливають не тільки базові емоційні установки, засвоєні сценарії тощо, але й той реальний дискурс життєздійснення, у який особистість залучена своїми потребами і засвоєними практиками та з яким вона пов'язана відношеннями взаємної детермінації. Відтак особистість постає не тільки стороннім спостерігачем і об'єктом впливу з боку своїх емоцій, але й їх активним учасником, конструктором-деміургом.

Зазначене дозволяє припустити, що емоції мають не тільки каузальну (причинно-наслідкову), але й ціннісно-цільову детермінацію. Емоції завжди мають автора, а отже, визначену його аксіосферою, бюджетом тіла детермінацію, а також цільове спрямування особистісної активності. Класичний погляд на емоції спонукає до пошуку причин, а постнекласичний, конструкціоністський – мети. Кожен із цих поглядів має своїх прихильників і опонентів. Однак у контексті вивчення функцій та ролі емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості конструкціоністське трактування емоцій видається нам більш релевантним і перспективним з огляду на наявне в ньому ціннісне ядро, глибинний характер (основна увага зосереджена на базовому рівні) і спрямованість у майбутнє. Це дозволяє стверджувати, що *емоції завжди підпорядковуються принципу доцільності*, характеризуючись при цьому різним рівнем розуміння й усвідомлення. Іманентна емоціям мета по-різному проявляється в процесі життєздійснення особистості. І що краще життєвий сценарій особистості узгоджений на всіх рівнях ідентичності (за В. Карікашем, існує базова, характерологічна і ситуативна ідентичність [146]), то більш конгруентним до обставин і автентичним щодо власного ества є життя людини.

Будучи одними з фундаторів класичного підходу, Дж. Мейер і П. Селовей вважають, що в основі емоційного інтелекту лежать п'ять

категорій здібностей: 1) усвідомлення власних емоцій; 2) регулювання емоцій; 3) самомотивація; 4) уміння розпізнавати та розуміти емоції інших людей; 5) уміння підтримувати доброзичливі стосунки з навколишніми [486]. Ці здібності реалізують *інтерпретативну, регулятивну, адаптивну й активізаційну функції* емоційного інтелекту. Однак поза увагою залишається його ціннісний складник, який найбільше проявляє себе в контексті дослідження особливостей життєздійснення особистості.

Утім, слід зауважити, що класичний погляд на емоції та емоційний інтелект хоч і не акцентує увагу на їхньому ціннісному потенціалі, але й не заперечує його. Так, Д. Гоулман, вважаючи фізіологічною основою емоційного інтелекту взаємозв'язки між неокортексом і мигдалеподібним тілом, пише, що «без мигдалини людина не може вкласти в життя власний сенс» [93, с. 51]. Ця точка зору, незважаючи на критику з боку конструкціоністів, експлікує проблему ретельного дослідження ціннісного компоненту емоційного інтелекту і з боку його анатомо-фізіологічних механізмів, що суттєво доповнило б соціальний чинник його розвитку залежністю від біологічного субстрату.

Функції емоційного інтелекту суттєво розширюються за умови дотримання постнекласичного погляду на емоції. Так Л. Барретт виокремлює такі *функції емоцій*: 1) створення значень; 2) приписування дій; 3) регулювання бюджету тіла (за допомогою понять); 4) емоційна комунікація; 5) суспільний вплив [30, с. 223-224]. Перші три можна умовно позначити як інтернальні, а решту – як екстернальні. З одного боку, такий погляд на емоції справді більш чутливий до експлікації аксіологічного вектору емоційного інтелекту, а з іншого – відкриває нові горизонти для дослідження його ролі в процесі життєздійснення особистості. Зокрема перспективним є розгляд аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту з погляду його участі на різних рівнях осмислення особистісного досвіду, за Г. Тульчинським: ідентифікації, референції, інтерпретації, оцінки та емпатії [376].

Отже, компонентами емоційного інтелекту можна вважати організмичне чуття та емоційну компетентність, поєднані між собою взаємною детермінацією. Перше сприяє ідентифікації афекту та значення первинної емоції, має виражений *інтернальний (ціннісно-цільовий)* вектор, тоді як емоційна компетентність відповідає за втілення в життя найбільш доцільного у певному соціокультурному контексті прогностичного передбачення, сконструйованого мозком (*екстернальний ситуативно-діяльнісний* вектор) [165, 197, 211].

Дослідження нейробіологічних передумов емоційного інтелекту підтверджує попередньо висловлене припущення, що розуміння виступає механізмом організмичного чуття, а інтерпретація – емоційної компетентності. Мозок людини організований таким чином, щоб інтерпретувати отримані сигнали та конструювати дійсність. Наслідком його роботи є самоконструювання в координатах того дискурсу, який впливає на формування інтерпретативних схем і фреймів. Організмичне чуття, своєю чергою, забезпечує розуміння значущих у контексті життєздійснення інтенцій, передбачень, генерованих мозком, та є запорукою вдалого вибору траєкторії життєздійснення. Припускаємо, що їх нейропсихологічними відповідниками є активність інтероцептивної та контрольної мереж головного мозку. Перша відповідає за інтерпретацію екстер- та інтернальних сигналів, а друга – за встановлення міри їх конгруентності як середовищу, так і Я на всіх рівнях ідентичності. «Мережа пасивного режиму роботи мозку об'єднує минуле, теперішнє і майбутнє» [30, с. 470], тим самим слугуючи нейропсихологічною основою базової ідентичності людини.

Отже, організмичне чуття й емоційна компетентність, а також відповідні їм емоційно-інтелектуальні механізми – розуміння та інтерпретація постають невід'ємними атрибутами функціонування мозку і психосоціального розвитку людини.

Підсумуймо. Класичний та постнекласичний погляди на емоційний інтелект мають не тільки значні світоглядні відмінності, але й суттєво

відрізняються у баченні сфери його застосування. Перший передбачає гіпотезу про те, що емоції мають чітку локалізацію в мозку, і для успішного функціонування особи в соціумі емоції необхідно навчитися розрізняти, контролювати, регулювати і спрямовувати. Це відбувається завдяки підпорядкуванню емоцій раціональному, логічному мисленню. Емоції виникають внаслідок впливу екстра- чи інтернальних чинників, на яких мозок і особистість змушені реагувати. Неокортекс обмежує можливий негативний вплив більш швидкого реагування на зовнішні подразники з боку лімбічної системи. Це, своєю чергою, підвищує якість життя людини в суспільстві, рівень її самосвідомості, саморегуляції та в кінцевому рахунку сприяє досягненню успіхів у сферах Діяльності, Контактів, Духовності й Тіла (уникнення появи психосоматичних розладів, адикцій тощо).

Постнекласичний погляд, не нівелюючи необхідності контролю над власними емоціями на поведінковому рівні, ставить наголос на їх конструюванні особистістю, що має відповідне неврологічне підґрунтя. Мозок людини конструює психічну реальність на підставі минулого досвіду, що зв'язується з актуальними умовами дійсності. За її конструювання відповідає інтероцептивна, а за перевірку – контрольна мережі головного мозку. Таким чином емоції постають продуктом людської творчості, які не містять чіткої локалізації в структурах мозку, а об'єднані в єдину функціональну систему.

1.3.2 Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті розвитку і використання емоційного інтелекту особистості

Дослідження емоційного інтелекту стали одним із популярних трендів у сучасній психологічній науці. Вони мають полівекторний характер і стосуються найрізноманітніших галузей психології: загальної, соціальної, вікової та педагогічної, медичної та спортивної тощо. Це пояснюється як відносною новизною досліджуваного феномену та пов'язаною з цим потребою в його концептуалізації, так і зв'язком емоційного інтелекту з

процесом становлення особистості та її функціонуванням у різних сферах соціального життя.

Відтак емоційний інтелект все більше інтегрується в теорію та практику тілесноорієнтованої (майндфулнес) [139, 310], когнітивно-поведінкової (ідея про контроль емоцій з боку розуму) [22, 28], наративної (дослідження взаємозумовленості емоційного інтелекту особистості й домінантного дискурсу, з'ясування ролі емоційної компетентності та організмичного чуття в ідентифікації цільової спрямованості емоцій та конструюванні власного життєвого шляху) психотерапії [47, 92, 106, 189, 219, 265, 391], екзистенційного аналізу (ідентифікація первинної емоції, в якій міститься іманентний, він же автентичний, смисл) [235, 263, 287, 333, 334, 387, 427, 433]. Утім, досі не з'ясованими залишаються концептуальні можливості позитивної психотерапії в тлумаченні та практичному використанні окресленого феномену. Цей напрям розглядається його авторами як метатеорія, що поєднує в собі найкращі здобутки психоаналізу і психодинамічної терапії [225, 345, 379, 389, 390, 393, 394], гуманістичної психотерапії [218, 244, 321], гештальт-терапії [292], трансактного аналізу [363] та ін. Таке поєднання експлікує потужний потенціал позитивної психотерапії для комплексного дослідження емоційного інтелекту, яке здатне було б охопити не тільки його тілесні, соціальні й ментальні прояви, але й репрезентувати ціннісно-смислову сферу особистості. Це сприяло б кращому розумінню ролі емоційного інтелекту в процесі життєздійснення та кристалізації нового, постнекласичного трактування цього феномену з його вираженим аксіопсихологічним змістом. Вище зазначалося, що в контексті сучасних досліджень у галузі неврології емоції постають не стільки результатом впливу інтер- чи екстернальних збудників, скільки продуктом мозкової активності, наслідком чого стає конструювання реальності. При цьому на перше місце виходить не так усвідомлення та раціональне опанування афекту, як розуміння прихованого в ньому смислу та інтенції

втілення його в життя. Саме від якості цих процесів залежить конгруентне та продуктивне життєздійснення особистості.

Позитивна психотерапія з часу свого заснування Н. Пезешкіаном у 1968 році широко розповсюдилася у світі, зокрема в Україні. Її концептуальні положення розвиваються і вдосконалюються завдяки працям Х. Пезешкіана [289, 290], В. Карікаша [147], Д. Череншикової [406, 407] та інших. Так, Ю. Кравченко адаптував під українські реалії відомий перелік актуальних здібностей, які виокремлюються в межах позитивної психотерапії (див. [177]). Д. Череншикова розробила позитивну суб'єктно-ціннісну модель педагогічного спілкування у ЗВО [406]. В. Карікаш виокремив рівні ідентичності, які співвідносяться з поглядами Н. Чепелевої на смислову сферу особистості [147, 305].

Як уже відзначалося, більшість учених трактує емоційний інтелект як здатність здійснювати когнітивний контроль над емоціями та ефективно управляти ними задля досягнення успіху в різноманітних сферах життєдіяльності. М. Шпак так підсумовує наявні сьогодні три основні моделі емоційного інтелекту, які репрезентують різні погляди на нього: «1) моделі здібностей – як сукупність когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями; 2) моделі змішаного типу – як складне своєрідне поєднання когнітивних здібностей та особистісних характеристик, які забезпечують здатність до розуміння власних і чужих емоцій та управління ними, що зумовлює успішність життєдіяльності людини; 3) інтегративні моделі – як сукупність інтелектуальних здібностей до розуміння емоцій та управління ними, а також знань, умінь і навичок, операцій та стратегій інтелектуальної діяльності, пов'язаних з обробкою і перетворенням емоційної інформації» [423, с. 390]. Щоправда, тут не виокремлено диспозиційну модель як особливу царину досліджень емоційного інтелекту. Відтак, що краще особистість здійснює когнітивний контроль над власними емоціями, то вищий рівень її емоційного інтелекту. Однак, як уже зазначалося, такий погляд не тільки нівелює аксіологічне

наповнення досліджуваного феномену, але й дисонує з постнекласичним трактуванням особистості загалом та природи емоцій зокрема. А тому він має нижчу цінність у контексті дослідження ролі емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості.

Виходячи з цих міркувань, важливо проаналізувати можливості використання і розвитку емоційного інтелекту засобами позитивної психотерапії, які дозволяють інтегрувати сучасні погляди на конструювання емоцій та врахувати їх аксіопсихологічну природу.

Одним із основних положень позитивної психотерапії є уявлення про безумовну позитивну природу людини. Згідно з Н. Пезешкіаном, ідеться про наявність вродженого прагнення, а відтак і спроможності особистості до гармонізації власних несвідомих імпульсів, репрезентованих у базових здатностях до любові (Любити) і пізнання (Знати). Впродовж онтогенезу ці здатності розширюють сферу своєї компетенції і диференціюються, утворюючи первинні (любов, час, терпіння, сенс, ввічливість та інші) та вторинні (акуратність, щирість, справедливість, пунктуальність, слухняність та інші) (разом – актуальні) здібності відповідно [289, 290]. Частково підтримує таку думку К. Штайнер, який, будучи послідовником транзактного аналізу, вказує на «вроджену здібність до любові» [425, с. 90]. Розвиваючи свою концепцію емоційної грамотності, він означає її як «емоційний інтелект, сфокусований на любові» [425, с. 27]. Звідси висновуємо, що здатність до любові у представників різних психотерапевтичних шкіл визнається, з одного боку, вродженою характеристикою особистості, а з іншого – її можна сприймати як обов'язкову передумову розвитку емоційного інтелекту.

Зазначмо, що здатності до любові та пізнання можуть бути і *потребами* особистості, які вона може ідентифікувати у собі, зрозуміти їх цільову детермінацію, а також реалізувати в своєму житті. Таким чином вона прокладатиме свій життєвий шлях, запорукою конгруентності якого слугуватиме емоційний інтелект. Саме за допомогою його компонентів –

організмичного чуття та емоційної компетентності – особистість проявляє чутливість до власних потреб та задовольняє їх. У просторі інтерперсональної взаємодії емоційна компетентність використовується для того, щоб розпізнати поведінку, мотиви, наміри тощо інших людей, оцінити їх, а організмичне чуття застосовується з метою «звірки із собою», зі своїми почуттями, тілесними відчуттями, які можуть підтвердити або спростувати дані, отримані завдяки інтерпретативній здатності емоційної компетентності.

Ми допускаємо, що *базова здатність до любові може бути основою для розвитку організмичного чуття* з його виразним аксіологічним змістом і дозволяє ідентифікувати наявність емоції, почуття, зрозуміти закладений у них іманентний смисл та його цільове спрямування. Своєю чергою базова *здатність до пізнання може бути підґрунтям для розвитку емоційної компетентності*, яка відзначається соціальною спрямованістю і полягає у втіленні в життя особистісних інтенцій, сприяє налагодженню взаємодії та навчанню людей в соціумі. Адже «знати» означає не тільки володіти інформацією, *але й уміти* на її базі здійснювати пізнавальну й перетворювальну діяльність. Так розвинена емоційна компетентність допомагає не тільки вдало інтерпретувати мотиви інших людей, навколишні події, але і впливати на їх перебіг, реалізовувати свій потенціал, а відтак і оновлювати, уточнювати свої знання, доповнювати і пояснювати дані організмичного чуття.

Отже, що більшою мірою емоційна компетентність ґрунтується на показах організмичного чуття, то більш гармонійним, узгодженим і конгруентним є вибір особистістю власної траєкторії життєвого шляху та втілення в життя своїх задумів і планів.

Однак на заваді цьому може стати наявність шкідливих інтроєктів, які утруднюють якісний контакт із собою і навколишнім світом. Ці інтроєкти є результатом некритичного засвоєння дитиною базових емоційних установок з боку парентальних осіб. Базові емоційні установки – ще один конструкт позитивної психотерапії – являють собою здебільшого неусвідомлені

когнітивні, афективні та поведінкові моделі взаємодії з собою (сфера Я), партнером (Ти), системою, в якій функціонує особистість (Ми), а також репрезентують її ціннісно-смыслову сферу (Пра-Ми) [289, 290].

Оперуючи базовими категоріями психологічної герменевтики, можна стверджувати, що дитина засвоює інтроєкти, які потім за допомогою механізму інтерпретації (радіше – раціоналізації як захисного механізму) адаптує до актуальних життєвих ситуацій. Компонентом емоційного інтелекту, який задіюється в цьому процесі, є емоційна компетентність. У такому разі виникає запитання: чи може особистість володіти високим рівнем емоційної компетентності, але не розпізнавати власних інтроєктів, мати низький рівень організмичного чуття? Відповідь на це запитання потребує емпіричної верифікації, але міркуємо, що так. У цьому разі мова йтиме про превалювання *вторинно-реактивного типу* особистості, за Н. Пезешкіаном, який характеризується орієнтацією на вторинні здібності, домінуванням прагматично-ділових стосунків над емоційно-вибірковими. При цьому повноцінний розвиток емпатії теж викликатиме сумнів, адже особистість може якнайкраще пізнати іншого в першу чергу завдяки контакту зі своїм справжнім Я, з власною ідентичністю. У контексті життєздійснення домінуватиме його *екстернальний модус*, що без внутрішньої узгодженості передбачатиме компенсаторну реакцію втечі в активність і буде ознакою внутрішньої спустошеності. Відтак лише з опорою на організмичне чуття людина може розуміти себе, налагоджувати контакт із собою та досягати ясності щодо свої автентичних потреб і прагнень. Зрештою організмичне чуття сприятиме ідентифікації та усуненню шкідливих інтроєктів і наповненню інтрапсихічного простору більш конгруентним аксіопсихологічним змістом.

У разі ж недорозвиненої емоційної компетентності та високого рівня розвитку організмичного чуття стає можливим формування *наївно-первинного типу* характеру, ознаками якого будуть реакції втечі в самотність або спілкування, що задовольняють базову потребу в безпеці. При цьому

домінуватиме *інтернальний модус життєздійснення* з притаманною йому орієнтацією на первинні здібності та невротичною потребою в контакті (з собою, наприклад, при нарцисизмі, чи з іншими, як при співзалежності). Потреба в контактах зіштовхуватиметься з труднощами реалізації саме через низький рівень розвитку емоційної компетентності, формування якої повинно бути пріоритетом для людей такого типу. Тільки так вони зможуть втілити в життя креативний потенціал Авторства, вчитися в соціумі й повноцінно проявлятися в ньому.

Найбільш оптимальним з точки зору розвитку емоційного інтелекту видається *інтегративний модус життєздійснення*. На наш погляд, він забезпечується рівномірним і збалансованим розвитком первинних і вторинних здібностей. Люди, яким притаманний цей модус, ухвалюють більш узгоджені на всіх рівнях ідентичності рішення та вміло втілюють їх у життя. У них налагоджений якісний інтра- та екстрапсихічний діалог на базі розуміння своїх насущних потреб та інтересів і відповідної інтерпретації шансів їх реалізації в певному ситуаційному контексті, результатом чого є торування конгруентного Я життєвого шляху. Психологічна гнучкість людей із розвинутим емоційним інтелектом дає змогу не повторювати свої помилки чи вчергове натрапляти на ті самі труднощі, а виносити з них урок, нагромаджуючи свій неповторний особистісний досвід та доповнюючи й коригуючи свій життєвий наратив. Зрештою такі люди мають більше можливостей для відокремлення інтроєктів від власного Я, формування його розумних меж. Встановлений таким чином баланс свободи і відповідальності робить їх повноцінними авторами свого життя, які проявляють більшу стійкість до тиску панівного дискурсу (суспільних стереотипів, ідеологічних кліше тощо); водночас уміння асимілювати його основні норми, піддавши їх критичній рефлексії, сприяє і кращій адаптації. При цьому *відчуття меж власної свободи (компетенції) і відповідальності (похідної компетентності) є прерогативою організмичного чуття, а їх реалізація – емоційної компетентності*. Саме збалансований і високий рівень розвитку цих

складників емоційного інтелекту характеризує особистість, що перебуває в інтегративному модусі життєздійснення. Розуміння як прояв організмичного чуття має споглядально-пізнавальний, а інтерпретація – пізнавально-перетворювальний характер. Причому обидва ці механізми можуть бути спрямованими як усередину Я, так і назовні. Однак *розуміння має більш виражений аксіопсихологічний, психосоматичний (прояв ентелехії як внутрішньої доцільності), а інтерпретація – соціокультурний, діяльнійно опосередкований характер (прояв «зовнішньої» телеології)* [186, 191, 400]. У практиках життєконструювання ці механізми тісно переплетені, що ускладнює можливості їх емпіричної верифікації і диференціації в «чистому» вигляді.

Однак окреслене тлумачення герменевтичних категорій розуміння та інтерпретації, а також відповідних як механізмів емоційного інтелекту цілком гармоніює з концептуальними положеннями позитивної психотерапії, а також сучасним постнекласичним поглядом на функціонування мозку. Так у межах позитивної психотерапії виокремлюються чотири форми переробки конфліктів (так звана «балансна модель розподілу життєвої енергії»): через тіло, діяльність, контакти і сенси. «Реагування Тілом можна прослідкувати на психосоматичних захворюваннях, системних недугах, що актуалізуються при певних повторюваних обставинах тощо... Діяльність – це сфера, в якій відбувається наше професійне самовизначення і становлення» [177, с. 127]. Реагування Діяльністю передбачає реакцію втечі в неї або від неї, на противагу встановленню контакту з собою і вирішенню актуальних життєвих проблем. Контакти «передбачають здатність налагоджувати стосунки з самим собою, партнером, сім'єю, іншими людьми, групами, соціальними верствами та чужими культурними колами; ставлення до тварин, рослин і речей» [364, с. 851]. Сфера Сенсів стосується системи ціннісних орієнтацій особистості, її фантазій, духовності. Реакція втечі в Сенси характеризується хибним уявленням про вирішення конфліктів, замкненістю та проведенням жорстких кордонів між Я та Іншим.

Ми вважаємо, що *психосоматичний та аксіопсихологічний потенціали розуміння пов'язані зі сферами Тіла і Сенсів, а діяльнісне і соціальне спрямування інтерпретації – сферами Діяльності та Контактів*. Однак варто зазначити, що цей поділ є досить умовним, адже зазначені герменевтичні операції та відповідні їм компоненти емоційного інтелекту проявляються в усіх сферах життєдіяльності людини. При цьому *витоки розуміння як механізму організмичного чуття формуються у сферах Я і Пра-Ми, а інтерпретації як механізму емоційної компетентності – у сферах Ти і Ми*. Таким чином позитивна психотерапія демонструє достатню концептуально-методичну гнучкість, яка слугує поясненню причин і шляхів удосконалення зазначених компонентів емоційного інтелекту.

Утім, запропонований погляд на емоційний інтелект узгоджується не тільки з концептуальними положеннями позитивної психотерапії, але й із постмодерністським трактуванням природи емоцій. Так, Л. Барретт – авторка теорії конструйованих емоцій – вважає передбачення, а відтак і конструювання реальності функцією мозку, її інтероцептивної та контрольної мереж. Перша здійснює передбачення, а друга звіряє його з реальністю [30]. Згідно з цією теорією емоції є наслідком діяльності мозку, в яких відображена система ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. «Емоції – це значення. Вони пояснюють ваші інтероцептивні зміни та відповідні афективні відчуття щодо ситуації. Вони є приписом до дії. Мозкові системи, що імплементують поняття, такі як інтероцептивна і контрольна мережі – біологічні інструменти створення значень» [30, с. 206]. У такому разі, що вищий рівень саморозуміння (співвіднесення сигналів свого тіла, афективно забарвлених відчуттів і ціннісних орієнтацій до сприйманої ситуації), то більш вдалий вибір з усіх можливих інтерпретацій мозку ми здійснюємо. Ця думка не тільки пояснює характер взаємозв'язку розуміння та інтерпретації, поєднує досягнення неврології та психології, а й створює передумови для трактування емоційного інтелекту в сукупності його компонентів як здібності особистості розуміти власну інтенціональну

природу, втілювати її в конкретні життєві вибори і проєкти, налагоджувати ефективний взаємообмін із середовищем та конструювати конгруентну на всіх рівнях ідентичності траєкторію життєвого шляху. При цьому організмичне чуття сприятиме ідентифікації афекту, психосоматичних сигналів та первинної емоції (в розумінні А. Ленгле) [235], тоді як емоційна компетентність відповідатиме за вибір та втілення в життя найбільш вдалого з точки зору ситуації та ідентичності передбачення, сконструйованого за допомогою відповідних мозкових структур. І що ширше коло можливих передбачень, то більше в особистості шансів зробити вдалий вибір. Причому це стосується як ситуації тут-і-тепер, так і перспективного проєктування власної траєкторії життєвого шляху [72, 85, 345].

Зазначене доводить вроджений потенціал людини до розуміння та інтерпретації емоцій, а відтак можливості розвитку відповідних їм компонентів емоційного інтелекту. Це суголосно з уявленням про базові та актуальні здібності в позитивній психотерапії. Наголошується також на цільовій детермінації емоцій, що передбачає їх відповідність «внутрішній» і «зовнішній» цілям, які породжують відповідний життєвий сценарій. І що більше ці цілі узгоджуються на всіх рівнях ідентичності та релевантних їм рівнях репрезентації смислів, то більш конгруентне життя в конкретного індивіда. При зовнішній неузгодженості він може розуміти, що робить усе правильно, перебувати у гармонії з собою, але не усвідомлювати свого сценарію, причин його появи і можливих наслідків. У разі ж внутрішньої неузгодженості мети зі своїм почуттям ідентичності хибна мета (соціальна ілюзія [245]) може бути інструментом самообману та появи різноманітних реакцій втечі: в Тіло, Діяльність, Контакти і Сенси.

Такий погляд на емоції загалом та емоційний інтелект зокрема суттєво відрізняється від класичних уявлень про них у дусі філософії евдемонізму та буддизму. Останній з-поміж іншого передбачає уміння абстрагуватися від реальності, контроль розуму над емоціями. «Евдемонізм постулював особливу значущість мінімізації залежності людини від чуттєвих задоволень

за допомогою самообмеження і аскези разом із внутрішнім звільненням від диктату долі» [66, с. 1240]. Нове трактування ролі емоційного інтелекту в контексті життєздійснення пов'язане з ідентифікацією та реалізацією іманентних смислів, носіями яких є емоції. Це трактування суголосне філософії постмодернізму, підтверджується сучасними дослідженнями в конструкціоністській парадигмі у галузі психології та неврології. Практичний висновок, який випливає з цього обговорення: важливо знайти баланс між дистанціюванням від емоцій та перебуванням у їх потоці. Адже перше необхідно для підвищення самоконтролю, саморегуляції, а друге забезпечує глибше саморозуміння.

Отже, позитивна психотерапія володіє потужним концептуально-методичним потенціалом і високою методологічною гнучкістю, що сприяє інтеграції сучасних поглядів на формування емоцій та експлікації ролі емоційного інтелекту в контексті життєздійснення особистості. Причому уявлення про базові здатності до любові й пізнання знаходять свій відгук і в інших психотерапевтичних школах. Припускаємо, що здатність до любові є підґрунтям для розвою організмичного чуття, а здатність до пізнання – емоційної компетентності. Відтак обидва компоненти емоційного інтелекту «обслуговують» процес життєздійснення особистості в онтогенезі. Недостатня сформованість організмичного чуття і механізму розуміння сприяє появі наївно-первинного типу особистості, за Н. Пезешкіаном, та домінування інтернального модусу життєздійснення. Нестача ж емоційної компетентності є ознакою вторинно-реактивного типу особистості та превалювання екстернального модусу життєздійснення. Найбільш оптимальним в контексті конгруентного, осмисленого та успішного життєздійснення є інтегративний модус, який характеризується відносною гармонією актуальних здібностей, збалансованим і високим рівнем розвитку обох компонентів емоційного інтелекту.

Положення про базові емоційні установки, сформульоване в концептуальних межах позитивної психотерапії, пояснює витоки розвитку

організмичного чуття та емоційної компетентності. Перше ґрунтується переважно на сферах Я і Пра-Ми, тоді як друга – на сферах Ти і Ми. Цей погляд узгоджується з проявами емоційного інтелекту в межах балансної моделі розподілу життєвої енергії. Так, розвиток і вдосконалення організмичного чуття відбувається головню в сферах Тіла і Сенсів, а емоційної компетентності – в Діяльності і Kontakтах. Це зумовлено, з одного боку, психосоматичним та аксіопсихологічним потенціалом першого та діяльнісним і соціокультурним характером другої. Водночас вроджені задатки до розвитку організмичного чуття і емоційної компетентності – цих компонентів емоційного інтелекту, так і притаманних їм психологічних механізмів розуміння та інтерпретації підтверджуються сучасними дослідженнями в галузі неврології. Згідно з ними інтерпретація, як і розуміння розвиваються на базі вроджених задатків людського мозку.

Висновки до першого розділу

Традиція виділення емоційного інтелекту як окремого виду інтелекту розпочинається зі студій інтелекту як загальної розумової здібності, спрямованої на успішну адаптацію особистості в процесі розв'язання проблем і нових життєвих завдань. У психології інтелект вивчався в контексті феноменологічного, текстологічного, генетичного, фактологічного, регуляційного, структурно-функціонального, інформаційного підходів, які дали поштовх до специфічної концептуалізації його структури, функцій, а згодом і видів.

Розглянуто теорію множинного інтелекту Г. Гарднера, яка заклала підвалини для появи емоційного інтелекту як особливого виду інтелекту. Вчений поділив так званий особистісний інтелект на підвиди внутрішньоособистісного і міжособистісного інтелектів. Лінію Г. Гарднера продовжили Дж. Стай, Р. Стернберг (в положенні про практичний інтелект), Р. Бар-Он (поняття про емоційно-соціальний інтелект).

Основи теорії емоційного інтелекту заклали Дж. Мейер і П. Селовей, які запропонували чотирикомпонентну структуру емоційного інтелекту: розуміння емоцій своїх і чужих, їх оцінка і вираження, використання емоцій та управління ними. К. В. Петрідес і Е. Фернхем є родоначальниками диспозиційних теорій емоційного інтелекту. Вони виокремили адаптивність, асертивність, емоційну експресивність, оптимізм, самоконтроль та ін. риси особистості. Д. Гоулман об'єднав обидва підходи до вивчення емоційного інтелекту, виокремивши такі його складники: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість, управління взаєминами. Паралельно розвивалися суміжні з емоційним інтелектом концепти К. Саарні (емоційна компетентність), К. Штайнера (емоційна грамотність). Зрештою, окреслено основні теоретичні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей, диспозиційну модель (модель особистісних рис) і змішану модель.

Проаналізовано здобутки вітчизняних і східноєвропейських психологів у царині емоційного інтелекту. Зокрема, Е. Носенко і Н. Коврига підкреслюють його адаптивну і стресозахисну функції, що реалізуються в єдності внутрішнього (онтологічного і феноменологічного) та зовнішнього (поведінкового) аспектів особистості. Ними запропоновано ієрархічну (рівневу) структуру емоційного інтелекту. Д. Люсін виокремлював внутрішньо- і міжособистісний емоційний інтелекти, що спрямовуються на розуміння і управління емоціями. Інтегративна модель І. Андрєєвої охоплює такі складники емоційного інтелекту, як розпізнавання власних емоцій, володіння своїми емоціями, розуміння емоцій інших людей і самомотивацію. Вчена виокремлює індивідний, суб'єктний і особистісний рівні емоційного інтелекту. А. Четверик-Бурчак досліджує вплив емоційного інтелекту на виконання життєвих завдань. В. Зарицька окреслює базові компоненти емоційного інтелекту, серед яких розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у діяльності та спілкуванні. М. Шпак пропонує структурно-функціональну

модель емоційного інтелекту, що втілюється на сенсорно-перцептивному, когнітивному, особистісному, суб'єктному і духовному рівнях.

Ознайомлення з сучасними зарубіжними дослідженнями емоційного інтелекту показує, що вони спрямовані на уточнення і конкретизацію трьох його засадничих моделей у різних царинах психологічної науки і практики, насамперед організаційної психології та психології лідерства, вікової та педагогічної психології, клінічної психології та психотерапії. В контексті даного дослідження важливе значення має можливість поєднання теоретичних положень і методів психології розвитку особистості з практикою надання психологічної допомоги особистості.

Встановлено, що сучасні українські вчені розвивають теоретико-методологічні засади дослідження емоційного інтелекту в руслі моделей, первинно сконструйованих зарубіжними основоположниками нової царини психологічних знань (модель здібностей, диспозиційна модель, змішана модель). Більшості українських дослідників притаманне розуміння емоційного інтелекту як здатності особистості до свідомого інтелектуального контролю над власними афектами і підпорядкування емоцій досягненню мети у площині міжособистісної взаємодії та з метою особистісно-професійного розвитку. Зазначено, що проаналізовані наукові здобутки містять у собі латентні можливості для з'ясування змісту аксіопсихологічного потенціалу емоційного інтелекту та його розкриття в процесі персонального життєздійснення.

Розкрито зміст суміжних понять, а саме – соціального, професійного, мотиваційного та екзистенційного інтелектів. Вказано, що перший сприяє налагодженню ефективної міжособистісної взаємодії, другий – досягненню успіхів у сфері діяльності, третій – орієнтує на досягнення особистісно значущих цілей, а четвертий – стимулює знаходження відповіді на трансцендентні питання. Розглянуті сукупно, ці різновиди інтелекту пов'язані з такими компонентами емоційного інтелекту, як організмичне чуття та емоційна компетентність. При цьому перше функціонує завдяки

внутрішньоособистісному механізму ідентифікації і розуміння закладеного в емоціях смислу, а друга – завдяки зовнішньо (соціально) орієнтованому механізму інтерпретації, що веде до використання здатностей емоційного інтелекту в просторі міжособистісної взаємодії. Узгоджена робота обох механізмів позитивно позначається на якості процесу життєздійснення особистості.

Аналіз сучасних здобутків у царині анатоμο-фізіологічних, неврологічних передумов функціонування емоційного інтелекту дав змогу резюмувати, що класичний погляд на емоційний інтелект визнає його локалізацію в структурі головного мозку та необхідність підпорядкування емоцій раціональному мисленню, розглядає функціонування емоційного інтелекту на поведінковому рівні. Згідно з цим поглядом емоції виникають внаслідок дії екстра- чи інтернальних стимулів, на які людина, використовуючи мозкові структури, змушена реагувати. Постнекласичний підхід наголошує на конструюванні емоцій особистістю, що має відповідне неврологічне підґрунтя у вигляді взаємодії інтероцептивної та контрольної мереж головного мозку. З'ясовано, що цей підхід чутливіший для експлікації аксіологічного вектору емоційного інтелекту, компоненти якого – організмичне чуття і емоційна компетентність – функціонують завдяки механізмам розуміння та інтерпретації відповідно.

Обґрунтовано концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті з'ясування ролі емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. Аргументовано, що організмичне чуття, що забезпечує розуміння, та емоційна компетентність, що здійснює інтерпретацію, як компоненти емоційного інтелекту формуються на підставі вроджених здатностей до любові й пізнання. Дисбаланс в їх розвитку призводить до формування наївно-первинного або вторинно-реактивного типів особистості, яким притаманний, відповідно, інтернальний (у першому випадку) або екстернальний (у другому випадку) модуси життєздійснення. Найбільш оптимальним внаслідок збалансованості векторів життєздійснення є

інтегративний модус. Встановлено, що базові емоційні установки, представлені у сферах Я і Пра-Ми, є джерелами розвитку організмичного чуття, тоді як сфери Ми і Ти сприяють формуванню і прояву емоційної компетентності. Удосконалення організмичного чуття відбувається головню у сферах Тіла і Сенсів, а емоційної компетентності – в Діяльності і Kontakтах.

Основні положення розділу опубліковані у працях автора:

1. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
2. Карпенко Є. В. Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія.* 2019. Вип. 66. С. 23–27.
3. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості.* 2014. Вип. 1 (5). С. 90 – 97.
4. Карпенко Є. В. Репрезентація аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту в працях українських учених. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2019. Вип. 3 (50). Т. 3. С. 127–143.
5. Карпенко Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації : монографія. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. 272 с.
6. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість.* 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72.
7. Карпенко Є. В., Демкович Х. Теоретичний аналіз дитячих страхів та шляхи їх психокорекції. *Видатні постаті психології: історія та сучасність* : збірник тез IV наук. міжкафедрального семінару (до Дня психолога), м. Львів, 20 квітня 2017 р. Львів, 2017. С. 44–49.
8. Karpenko Y. V. Emotional intelligence as a key for successful personal life fulfilment. *Modernization of the educational system: world trends and national*

peculiarities : II International scientific conference proceedings, Kaunas, February 22th, 2019. Kaunas : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2019. P. 21–23.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГО-ГЕРМЕНЕВТИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЕКЦІЇ НА ДИСКУРС ПЕРСОНАЛЬНОГО ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ

У другому розділі дисертації проведено психолого-герменевтичну концептуалізацію емоційного інтелекту, що дозволило в кінцевому рахунку запропонувати й теоретично обґрунтувати авторську триангуляційну модель цього феномену в дискурсі персонального життєздійснення. З цією метою із постнекласичних позицій було артикульовано поняття «дискурс життєздійснення особистості», окреслено ціннісно-смысловий простір людської екзистенції та протилежні за модальністю переживання особистості.

2.1. Поняття дискурсу життєздійснення особистості

Наступним логічно виправданим етапом будь-якого дослідження є вписування його предмета (чому було присвячено перший розділ дисертації) в ширший контекст, в якому цей предмет знаходиться й активно себе проявляє. Мова йтиме про дискурс життєздійснення, розглянутий в різних епістемологічних форматах його вивчення.

Почнімо з найширшої категорії – «життя». Авторитетна «Всесвітня енциклопедія: Філософія» пропонує визначення життя як гуманітарної категорії, що тлумачиться двояким чином: по-перше, з класичних позицій, як спосіб буття наділених внутрішньою активністю сутностей, на відміну від неживих предметів, які потребують для свого руху і зміни зовнішнього стимулу; по-друге, з точки зору некласичної філософії, життя – це інтуїтивно осяжна сутність реального буття, безпосереднє внутрішнє переживання, унікальне за своїм змістом і таке, що розкривається у сфері духовно-комунікативного або духовно-історичного досвіду [66, с. 352].

Психологічні словники далеко не завжди вміщують означення життя як предмету зацікавлень психологів, хоча похідні від нього поняття «життєвий шлях», «життєвий світ», «сенс життя» та інші частіше потрапляють у фокус прихильників строгих наукових дефініцій. Винятком є відомий українській науковій спільноті словник-довідник, у якому С. Васьковська подає три ракурси тлумачення життя: «1) для індивіда – характеристика фізіологічного існування, відрізок часу, впродовж якого функціонує біологічний організм, що володіє диференційованою структурою і біодинамічною здатністю до росту, розвитку і згасання, а також подразливістю, чутливістю, реактивністю у відповідь на внутрішні і зовнішні зміни; 2) для особистості – тотальне переживання буття, найвища цінність, сенс якої прояснюється при зіставленні зі смертю (небуттям), спів-буття з мінливим об'єктивним світом, інтеріоризація людської культури, творення і реалізація своїх потенцій в соціально-психологічному просторі та часі; 3) в переносному значенні – спосіб життя людини, її побут, діяння, вчинки, пригоди та ін.» [305, с. 35].

Вище наведене психологічне визначення життя конкретизує його попереднє, найбільш загальне визначення.

М. Шульга вказує, що життя людини є розгорнутим процесом її практичної взаємодії зі світом природи і з суспільством [309, с. 32] та застерігає від двох крайнощів: 1) тлумачення життя як ні від чого не залежного процесу творення себе, свавілля самотворення, безмежної свободи; 2) розгляду людського життя як жорстко детермінованого соціальними чинниками процесу [309, с. 34]. Цим стверджується, що людина має обмежену можливість самовизначення і управління своїм життям, співвідносячи необхідність зі свободою, випадковість із фатальністю.

Значно частіше, ніж категорію життя, психологи вживають поняття «життєдіяльність». За М. Шульгою, «людська життєдіяльність – це всеохоплюючий процес розгортання життя у будь-яких проявах: у фізичному і соціальному просторі, у фізичному і соціальному часі» [309, с. 34-35]. Скидається на те, що синонімом до визначення життєдіяльності як процесу

розгортання життя цілком може слугувати поняття життєздійснення. Далі мовиться про життєдіяльність особистості як соціальну іпостась людини, вказується на те, що життєдіяльність охоплює весь плин життя особистості: її становлення, розвиток, зміни. Важливою є думка про дві сторони життєдіяльності: зовнішню, соціальну діяльність і внутрішню, духовне життя – переживання, роздуми, боротьбу мотивів, мрії, надії, сподівання тощо. З таким концептуальним роздвоєнням життєдіяльності/життєздійснення співвідноситься інша дихотомія уже в структурі емоційного інтелекту – його зовнішньо- і внутрішньоособистісний вектори, а також раніше висловлена ідея каузальної детермінації з боку середовища (необхідність) і телеологічного зумовлення (свободи вибору) з боку інтенціонально-суб'єктного ядра особистості.

Зазначені дихотомії на філософському рівні узагальнення позиціонуються як протиставлення двох вимірів суцього: внутрішнього, іманентного і зовнішнього, трансцендентного; онтологічного, апріорного і онтичного, апостеріорного; можливого, потенціального і дійсного, реального. Відтак остання з указаних пар семантичних опозицій «потенціальне-реальне» ілюструє єдність існування як внутрішнього моменту життя і реального буття як його зовнішнього аспекту.

Т. Денисенко вважає, що вищевказані дистинкції не є абсолютними, а утворюють діалектичну єдність каузального і телеологічного видів детермінації життя особистості. При цьому містком, що поєднує полярні полюси життєздійснення, є категорія смислу (цінності) [99].

Смисл життя, за Т. Титаренко, – «це цілісне уявлення особистості про власне призначення, найвищу мету, про фундаментальні засади власного буття, про життєво необхідні, сутнісно значущі цінності» [305, с. 118]. Смисл життя вінчає ієрархію особистісних смислів як специфічних психічних утворень, що опосередковують, за О. Леонтєвим, мотив і мету (предмет, що задовольняє потребу) діяльності [228, 229], яка може мати різний масштаб

(обсяг, складність) і предметну специфіку, наприклад, навчально-пізнавальна діяльність, різні види професійної діяльності тощо.

У психологічній літературі можна знайти величезну кількість прикладів топологічного розмежування картографії людського життя на його ортогональні площини, аспекти, а також спроб творчого синтезу виділених полярностей. Одним із таких прикладів може слугувати концепція особистісного самовизначення М. Гінзбурга, під яким автор розуміє конструювання людиною свого життєвого поля (краще сказати «світу» – Є. К.), що охоплює, з одного боку, сукупність індивідуальних смислів, а з іншого – простір реальної дії. Перший аспект людського життя утворює його ціннісно-сміслову «вертикаль», а другий – «горизонтальну» реалізацію смислів у різних видах діяльності. Інтеграція обох аспектів утворює «життєве поле особистості». Особистісне самовизначення, за М. Гінзбургом, – це визначення свого місця у плинні життя на основі ставлення до нього. Відтак розрізняється психологічне минуле (досвід пережитого), яке впливає на психологічне теперішнє, оскільки переносить на нього ті уявлення про особисту успішність, які сформувалися раніше. Психологічне теперішнє особистості представляє актуальний момент саморозвитку, що враховує уроки минулого і формує очікування щодо майбутнього. Психологічне майбутнє – це, фактично, життєва перспектива, більш чи менш осмислена, структурована, реалістична [76].

О. Орлов виокремлює два процеси самовизначення особистості у житті: персоналізацію і персоніфікацію. Перший процес полягає в пред'явленні себе світові, іншим людям як значущої персони (успішної, авторитетної, впливової тощо); в основі персоналізації лежить ототожнення людини з певною соціальною роллю. Другий процес полягає у прагненні людини бути самою собою, без озирання на критичні судження чи схвалення сторонніх осіб. У такому разі особистість живе автентично, спонтанно і творчо, перебуваючи у злагоді з собою; вона самоактуалізується, скеровуючись внутрішніми цінностями [276]. Вочевидь обидва процеси

життєвого самовизначення повинні бути збалансовані, позаяк свобода самоздійснення не може не наштовхуватися на обмежувальні соціокультурні рамки, які регулюють індивідуальну поведінку нормативно-правовими приписами, морально-етичними заборонами тощо.

Тезу про медіативну роль ціннісно-сислової сфери особистості, яка пронизує і «зшиває» різні виміри людського життя, підтримує В. Ключко: «Не існує... особливого «простору смислів», який би розміщувався в об'єктивній реальності (поза людиною і незалежно від неї), але нема його і в просторі суб'єктивної реальності, якщо її розглядати ізольовано від реальності об'єктивної» [203, с. 48]. Автор вважає, що психологія лиш тоді буде відповідати запитам постнекласичного типу раціональності, коли зверне увагу на проблему становлення особистості в темпоральному, конкретно-транспективному вимірі. Рушійною силою такого становлення є взаємна відповідність умовно протилежних аспектів життєдіяльності, яка породжує появу нових системних якостей – «параметрів порядку» в хаотичному перебігу мінливих психічних станів, зумовлених численними ситуаційними чинниками [203, с. 57]. Як бачимо, звернення до синергетики теж може надати вагомі аргументи до пояснення сутнісних засад динаміки життєздійснення.

Процедурою, що дозволяє об'єднати дихотомічні у формально-логічному плані процеси каузальної й телеологічної детермінації життєздійснення особистості, на думку З. Карпенко, є методологічна триангуляція. Своє міркування учена розпочинає з хронотопу як цілісної одиниці персонального життя. Таким чином було знято хибні протиставлення інтеріоризації-екстеріоризації, персоніфікації-персоналізації, індивідуалізації-соціалізації, циклічного й лінійного часу, аксіогенезу-культурогенезу, смислу і значення як складників індивідуальної свідомості, механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій, термінальних та інструментальних цінностей, его-ідентичності і наративної ідентичності, індивідуального характеру і соціальної ролі, прагнення до щастя та успіху і

т. д. [188]. Зазначені опозиції представляють карту різновекторності/суперечливості різних вимірів життєздійснення, які «знімаються» процедурою методологічної тріангуляції, а в реальному житті – людськими виборами, вчинками та іншими артефактами особистісного самовизначення в ситуації тут-і-тепер.

«Життєвий вибір – це зважене, свідоме рішення, яке визначає головну стратегію життєздійснення» [373, с. 38]. Передумовою життєвого вибору є сформованість так званої смислової матриці особистості, за Р. Меєм, у якій сходяться внутрішні інтенції (бажання, прагнення, рішення) і зовнішні культурно-історичні детермінанти [263].

І. Мартинюк указує, що життєвий вибір можна розглядати і в якості симультанного творчого життєвого акту, і в якості сукцесивного процесу. В першому випадку життєвий вибір є кульмінаційним моментом самовизначення, певний результат розвитку індивіда, а в другому – це розгорнутий у часі процес, пов'язаний із самопізнанням і рефлексією ціннісно-цільових засад свого життя. В кінцевому підсумку це приводить до змін у структурі особистості, до нового якісного стану «Я» [309, с. 182].

Т. Титаренко виокремлює такі етапи здійснення життєвого вибору, які водночас є елементами його структури.

Перший етап характеризується пробудженням інтенційності, відмови від звичних стереотипів і прощанням із нереалістичними надіями. На тлі хаотичних духовних метань і душевної дисгармонії з'являються контури «Я-ідеального», яке починає організовувати процес життєздійснення.

На другому етапі відбувається співвіднесення «Я-ідеального» і «Я-реального». Особистість потрапляє в шерех ситуацій біфуркації, коли вона може або прийняти виклик нових можливостей, які відкриваються перед нею, або відступити на колишні рубежі, відновивши стагнацію, а то й регрес.

Третій етап характеризується синтезом стратегій досягнення особистих цілей, реалізацією життєвих перспектив за умови зближення «Я-ідеального» і

«Я-реального», що символізує внутрішню інтеграцію особистості, формування гармонійного життєвого світу [373, с. 40-41].

Життєвий вибір як форма проектування життя особистістю, динамічний сенсоцільовий пункт життєздійснення забезпечується відповідними ментальними структурами, які Т. Титаренко поділяє на (1) раціональні (когнітивні, структуровані) та (2) ірраціональні (емоційні, слабо структуровані). До перших (раціональних) належить життєва перспектива як картина майбутнього, що не передбачає вольових зусиль; життєва мета – бажаний і передбачуваний результат життєздійснення; життєвий план – конкретизація цілей у змістовному і хронологічному аспектах; життєва програма – цілісна, завжди позитивна модель життєвого шляху, матриця життєвих цілей та кроків по їх досягненню, реалізується завдяки вольовим зусиллям особистості.

Ірраціональні (емоційні) конструкти – це мрії (романтизований образ майбутнього); надія – «стійке, вперте емоційне передбачення, майже самонавіювання; перспектива частіше довготривала»; фантазія – розмита проєкція в майбутнє неусвідомлюваних бажань; передчуття – переживання ймовірності настання у недалекому майбутньому певних подій [373, с. 116].

Наведений перелік імажинативних конструктів свідчить про їхню узгодженість із раніше виокремленими компонентами емоційного інтелекту, де організмичному чуттю відповідають ірраціональні форми прогнозування з високим рівнем наснаженості (пристрасності) і психофізіологічної активації. Емоційній компетентності як другому інтегральному складнику емоційного інтелекту відповідають раціональні і, на нашу думку, не лише когнітивні, а когнітивно-конативні конструкти індивідуальної свідомості особистості, що моделює плин свого життя.

Назагал у цілісному процесі життєздійснення можна виокремити адаптивно-репродуктивний і творчо-конструктивний типи. Перший із них ґрунтується на «готовому» сценарному програмуванні життя особистості з боку сімейних скриптів [363], механізмів трансгенераційної передачі [84,

345], інтродукції батьківських послань у ранньому онтогенезі та не сформованості критичного мислення [336, 348] і т.д. Втім, Г. Гандзілевська переосмислює розповсюджене психотерапевтичне тлумачення поняття «сценарій» як приреченості, екстернальності й пасивності людини в процесі свого життя. Її визначення життєвого сценарію як когнітивно-емоційного новоутворення ідентифікації індивіда, що прогнозує поведінкові стратегії відповідно до внутрішньої моделі власного Я у вимірі психологічного імунітету на різних рівнях адаптації, самореалізації та акмеологізації, виражає життєву позицію та включає акмеобар'єри й акмепотенціал, – це визначення репрезентує розрив із фаталістичною традицією тлумачення життєвого сценарію та зближує його з конструкціоністською (постнекласичною) парадигмою в психології [72, с. 8].

Водночас зберігається і традиційна каузальна парадигма щодо трактування детермінації персонального життя. Так, М. Семиліт розробив семантико-топографічний підхід до проектування життєвого шляху особистості як соціально значущої конструктивно-прогностичної діяльності, що спирається на соціогенетику під впливом колективних символів-архетипів, родової історії пращурів та трансгенеративну активність особистості у психотерапевтичній групі, що опрацьовує процеси проектування життєвого шляху [346, с. 4]. Близьку позицію займає Л. Гридковець, яка обстоює вплив традиційних сімейних і релігійних цінностей, історичних травм, обумовлених надзвичайними ситуаціями та соціальними катаклізмами, на спосіб переживання особистістю своїх життєвих криз [84].

Попри збереження інтересу до каузальних моделей життєздійснення зростає кількість досліджень, побудованих на екзистенційно-гуманістичних, холістичних, загалом конструкціоністських засадах. Так, В. Ямницький розглядає життєтворчу активність як особливий, інтегральний вид активності особистості у складі симультанної єдності її адаптивного, продуктивного, пізнавального та суб'єктного типів, що характеризується цілісним проявом

на предметному, когнітивному, соціальному й духовному рівнях [434, с. 11]. С. Кузікова визначає саморозвиток особистості як свідому, цілеспрямовану і самокеровану активність, що має на меті самозміну в позитивному напрямі особистісного зростання і самовдосконалення [222, с. 14]. О. Кочубейник обґрунтовує наративне конструювання автентичності особистості в парадигмальних координатах постмодерну. Відтак автентичність особистості дослідниця тлумачить як представлене в межах історії життя особистості розуміння власної несимулятивності, втілене в оповіданні в конкретний момент часу і в конкретній комунікативній ситуації. При цьому автентичність особистості представляється як нон-фінальне розгортання ризоморфної системи мінливих, ситуативно значущих самоінтерпретацій, здатних продовжуватися в будь-якому напрямі [213, с. 23].

В контексті теми нашого дослідження важливо вибрати таку діалектичну пару психологічних конструктів, яка б суттєво репрезентувала динамічну напругу *моделювання* актів життєздійснення, з одного боку, та їх стратегіально-тактичне і психотехнічне *втілення*, з другого боку.

За Т. Титаренко, функцію моделювання виконують життєві домагання особистості, а життєві завдання виступають у ролі стратегій самоконструювання і, по суті, є засобами життєтворчості. «Життєві домагання є здатністю особистості моделювати бажане майбутнє відповідно до очікувань соціуму, не відмовляючись від власних потенцій та задумів. Будучи активними інтенціями, домагання зорієнтовані не на задоволення короточасних нужд людини. Вони мають інший масштаб і спрямовані на зміну якості життя» [373, с. 116]. Функції життєвих домагань: 1) оцінна (врахування своїх можливостей, шансів на успіх при плануванні майбутнього); 2) організаційна (впорядкування прагнень, узгодження цілей); 3) стимулювальна (самопідбадьорення, самомотивація); 4) регулятивна (самооцінка, самоконтроль, почуття самоефективності); 5) рефлексивна (критичне ставлення до своєї ролі в подіях життя, вплив учинків особистості на подальший перебіг подій в її житті тощо). Означені функції в цілому

репрезентують афективний, когнітивний і конативний компоненти диспозиційної структури життєвих домагань.

Життєві завдання являють собою стратегії самоздійснення і самоконструювання у процесі життя. Якщо життєві цілі орієнтовані на досягнення конкретного результату, то життєві завдання намічають сфери і способи реалізації життєвих домагань. А. Адлер вважав, що кожна людина впродовж свого життя вирішує три завдання: реалізуватися в праці, дружбі та коханні [4]. Ш. Бюлер указувала, що в житті людина, по-перше, має задовольнити насущні потреби, по-друге, адаптуватися до умов середовища, по-третє, здійснити творчу експансію (реалізувати себе) в певний вид діяльності, по-четверте, встановити і підтримувати внутрішню гармонію (див. [305, с. 233-234]).

О. Донченко розглядає такі типи поведінкової активності (по суті, розв'язує життєві завдання у певний спосіб):

- ідентифікація – ототожнення себе із більшістю в поступливо-компромісному типі поведінки;
- індивідуалізація – відмежування своєї життєвої позиції від панівної громадської думки, самоствердження;
- інвестиція – солідарна поведінка особистості, людина готова до співпраці з іншими, ініціює суспільно корисні справи;
- маргіналізація – негативістський тип поведінки, при якому людина відкидає будь-яку можливість ідентифікації з більшістю людей у суспільстві;
- девіація з руйнівним типом поведінки як результатом деструктивного виходу особистості з власного внутрішнього конфлікту при спрямуванні агресії назовні [309, с. 125].

До способів реалізації життєвих завдань примикає поняття життєвого стилю. Під стилем життя особистості зазвичай розуміють певний тип поведінки, який фіксує постійно відтворювані риси, манери, звички, смаки, схильності [186, с. 202]. З. Петрасинський вважає, що про стиль життя свідчать: 1) цінності, які реалізуються в процесі життєдіяльності; 2) сама ця

діяльність; 3) риси характеру, які оприявнюються в ході життєдіяльності; 4) інтереси людини. Виходячи з наведених критеріїв, учений виокремлює гедоністичний, споживацький, продуктивний, творчий і героїчний стилі [293].

Основоположниця філософсько-психологічних студій життєздійснення як життєтворчості в Україні Л. Сохань дає такі визначення: «Життєтворчість – особлива й вища форма прояву творчої природи людини. Це духовно-практична діяльність, спрямована на творче проектування та здійснення її життєвого проекту», а «мистецтво жити – особливе вміння і висока майстерність у творчій побудові особистістю свого життя, що базується на глибокому знанні життя, розвиненій самосвідомості й володінні системою засобів, методів, технологій програмування, конструювання і здійснення життя як індивідуально-особистісного проекту» [309, с. 158]. Дані визначення підтверджують артикульовані нами вище найважливіші аспекти життєздійснення: проектувально-моделювальний і конструктивно-реалізаційний, на забезпечення яких спрямовані відповідно організмичне чуття і емоційна компетентність.

Щодо визначення дискурсу життєздійснення як переосмислення категорій «життя», «життєдіяльність», то цей конструкт ще не ставав спеціальним предметом психологічних студій, але, безумовно, з розповсюдженням соціально-конструкціоністських, постмодерністських течій у психології, розширенням ареалу застосування психолінгвістичних методів «дискурс життєздійснення» потребує обґрунтування.

«Дискурс (diskursus: від лат. *viscere* – блукати) – вербально артикульована форма об'єктивації змісту свідомості, що регулюється домінантним у тій чи іншій традиції типом раціональності» [66, с. 316]. Дискурс є «раціонально організованим і соціокультурно детермінованим способом вербальної артикуляції іманентно-суб'єктивного змісту свідомості й екзистенційно-іманентного змісту досвіду» [66, с. 317]. М. Фуко вказує, що найзагальніше значення дискурсу – «це просто мова в процесі її

застосування, чи то письмового, чи то усного» [116, с. 126]. Широко відомим стало лаконічне визначення дискурсу Н. Арутюною як «мовлення, зануреного в життя» [23], що є, власне, перефразуванням думки М. Фуко. В іншому місці Н. Арутюнова зазначає, що дискурс утворює зв'язний текст в сукупності з екстралінгвістичними – прагматичними, соціокультурними, психологічними та іншими факторами [24, с. 136].

Дж. Кініві пропонує більш розлоге визначення: «Дискурс... характеризується індивідами, що діють у певний час і на певному місці; він має початок, середину, кінець і мету; це мовний процес, а не система... він установлює вербальний контекст, і він також має ситуативний контекст і культурний контекст...» [116, с. 127].

Оскільки розглянуті аспекти і ключові риси життєздійснення співвідносяться з визначальними характеристиками дискурсу як філософської категорії, то *дискурс життєздійснення може бути потрактовано як цілісний хронотоп психічного моделювання і реалізації бажаних та гідних людини сенсів і цілей життєдіяльності з урахуванням набутого життєвого досвіду й умов актуальної життєвої ситуації, представлений різноманітними мовленнєвими практиками – історіями свого життя, розповідями про певні події, метафоричними репрезентаціями тексту свого життя в продуктах творчої діяльності тощо*. Таке бачення дискурсу життєздійснення вмотивовує повсякчасне звернення до психолого-герменевтичних способів обґрунтування структури, функцій, механізмів функціонування, чинників і засобів розвитку емоційного інтелекту особистості як інструменту її саморозвитку і самореалізації.

2.2 Ціннісно-смысловий простір людської екзистенції

Питання сенсу життя – фундаментальне питання, на яке намагалися відповісти релігія, філософська антропологія і, зрештою, психологія [27, 43, 121, 144, 157, 200, 208, 230, 244, 260, 262, 299, 330, 341, 366, 377, 395, 413,

435]. Остання, крім теоретичних умовиводів, виробляє практичні рекомендації щодо допомоги клієнтам із різними екзистенційними запитами [6, 82, 148, 172, 175, 180, 187, 190, 221, 272, 287, 300, 324, 365, 397, 403, 414]. Психотерапевтична робота із сенсами набуває виняткового значення в контексті сучасних глобалізаційних процесів, коли в споживацькій гонитві за матеріальними благами й економічною доцільністю нівелюється ціннісний складник особистісного розвитку і віддається перевага успіху над самоздійсненням, соціалізації над індивідуацією. Якщо дотримуватися класифікації цінностей, за В. Франклом [387], то цим самим підкреслюється більше суспільне значення цінностей творення над цінностями переживання і ставлення. Водночас спостерігаємо й інші деформації індивідуальної та колективної свідомості. Так, домінування цінностей переживання може призводити до утвердження гедоністичної життєвої позиції, компульсивного пошуку насолоди і щастя, яких завжди недостатньо. А наслідком превалювання цінностей ставлення поруч із нехтуванням інших цінностей може бути пасивна життєва позиція, соціальна дезадаптованість, девіантність. У зв'язку з цим актуальним стає збалансування в індивідуальному та колективному досвіді розмаїтого спектру просоціальних ціннісних орієнтацій, що знаходять своє глибинне екзистенційне втілення у смисложиттєвих настановленнях. З цією метою важливо проаналізувати поняття «цінність» та «смысл», окресливши стратегії осягнення смыслу та індикатори його втілення в індивідуальному та колективному життєздійсненні.

У психологічній літературі здебільшого окреслюються дві стратегії осягнення сенсу: конструювання (смыслопородження, смыслопобудова) [214] та знаходження (усвідомлення інтерналізованого) [228]. При цьому одні автори віддають перевагу першій стратегії (насамперед – представники гуманістичного напрямку: К. Роджерс [321], А. Маслоу [244] та ін.), другі акцентують увагу на пріоритетності знаходження сенсу (В. Франкл [387]), а треті намагаються інтегрувати обидві стратегії (З. Карпенко [186]).

Солідаризуючись з останніми, спробуймо розширити екзистенційний горизонт персонального осягнення сенсу, описавши власне бачення його змісту, стратегій та особливостей.

Почнімо з дефініцій основних понять. Так, у словнику-довіднику за редакцією П. Горностая і Т. Титаренко смислом (особистісним) називається невербальний конструкт, що відображає знання, цінності, установки, ставлення та індивідуальний досвід людини в їх нерозривній єдності [307, с. 118]. Цінністю ж визначається дещо таке, що має для людини велике значення, відповідає її актуальним потребам, ідеалам, особистісним смислам [307, с. 148]. Звідси випливає, що цінність стає цінністю як такою тоді, коли вона наділяється особистісним смислом. Втім, таку думку можна піддати критиці з огляду на трансцендентний по відношенню до індивідуальної свідомості характер цінностей, на якому наголошують чи не всі вчені-психологи. Цінності є тими екзистенційними потенціями, які, об'єднуючи все людство, знаходять своє втілення як в індивідуальному, так і в колективному життєздійсненні. «Що стосується вибору людиною певної ціннісної орієнтації, то це лише її прерогатива як унікального духовного суб'єкта. Драматизм ціннісного самовизначення зумовлений тим, що більшість виборів людина здійснює автоматично, несвідомо або напівсвідомо, тому з імовірно безмежного простору потенційних смислів особистість обирає деякі, про які заздалегідь не можна сказати, правильні вони чи хибні» [186, с. 86-87]. Решта ж цінностей продовжує чекати свого осмисленого присвоєння (тобто, втілення) в надіндивідуальній аксіосфері. Так, створення сім'ї і виховання дитини не завжди є цінністю для конкретного суб'єкта, що, однак, не означає, що вони не становлять жодної цінності.

Отже, твердження про те, що суспільна цінність стає особистісною цінністю тоді, коли вона наділяється внутрішнім смислом, справедливе тільки в тому разі, коли йдеться про інтеріоризовані цінності, що з-поміж безмежного числа інших стають значущими для суб'єкта. Відтак, надаючи значення певним цінностям і обираючи їх, ми наділяємо їх смислом, який

може мати індивідуальний і/чи колективний, свідомий і/чи несвідомий характер. Звідси висновуємо, що смисли кореспондуються з цінностями, проте не завжди цінності наділяються особистісним смислом. І все ж певні ціннісні орієнтири допомагають людині формувати новий смисл у разі втрати попереднього.

Цінності є тим матеріалом, з якого формуються індивідуальні смисли. Вони є резервуаром смислів, з яких бере початок сенсожиттєва мотивація. У. Віртц та Й. Цобелі пишуть про те, що цінності є глибоко укоріненими мотиваціями, які визначають наші дії (див. [469]). Відтак цінності ототожнюються з мотивацією. Втім, правомірність такого ототожнення видається сумнівною з огляду на визначення мотивації, яка є системою мотивів особистості, що спонукає до активної діяльності задля досягнення значущих цілей. Ми вважаємо, що акцент на цільовій детермінації мотивації, що спирається на цінності творення, не характеризує інші цінності, які мають процесуальну феноменологічну орієнтацію (як-от цінності переживання). Своєю чергою мотив являє собою причину суб'єктної активності особистості, що спонукає до досягнення певних життєвих чи ситуативно значущих цілей та задоволення актуальних потреб.

Мотивація буває екстринсивною та інтринсивною [307, с. 73-74]. У першому випадку поведінка людини зумовлюється зовнішніми факторами (навколишніми людьми, актуальною ситуацією тощо), а в другому – внутрішніми (естетичними потребами, пізнавальним інтересом тощо). Причому щоразу мотивація викликає певну діяльність, виступаючи психологічним механізмом втілення смислів у життя. Під утіленням в життя смислів ми розуміємо їх появу у внутрішньопсихічній чи зовнішній реальності індивіда чи спільноти. Отже, на основі трансперсональних цінностей формуються індивідуальні смисли, що є джерелом збагачення мотиваційної сфери особистості.

Загалом, мотивація людської поведінки пронизана телеологією сенсотворення і розвитку особистості в цілому та викликає активність

суб'єкта, спрямовану на результат. При цьому опора на цінності переживання свого зв'язку з іншими людьми та ставлення до того, що змінити неможливо, дозволяє дистанціюватися від надмірного волонтаризму. Проте мотивованість результатом не в змозі, приміром, допомогти пережити втрату близької людини. Для цього потрібно відреагувати власні емоції, здолати безпомічність, прийняти горе та змиритися з невідворотним. Отже, поруч із результативною доцільністю особистість рухається почуттєво-процесуальним, а також трансцендентним вектором осягнення сенсу життя.

Зі сказаного можна зробити висновок, що *мотиваційний чинник активності суб'єкта зазвичай підкріплюється цінностями творення, процесуальний – цінностями переживання, а трансцендентний – цінностями ставлення* [387]. При цьому цінності переживання актуалізуються як у першому, так і в третьому випадках, дозволяючи відчувати всю повноту людської екзистенції. Звідси впливають щонайменше дві стратегії осягнення сенсу: конструювання і знаходження. Індикатором їх конгруентності зовнішнім (об'єктивним) реаліям та внутрішнім (суб'єктивним) умовам будуть, припускаємо, організмичне чуття й інтуїція, емоційна компетентність, які є знаряддями втілення різного роду цінностей. Цінності переживання, втілюючись у любові, також претендують на окрему, третю стратегію осягнення сенсу.

Загалом, явні чи приховані розбіжності у поглядах щодо правомірності тих чи тих стратегій осягнення сенсу спостерігаються не тільки в межах психологічної науки, а й між іншими представниками гуманітарних наук: психологами, теологами, між умовними Заходом і Сходом [208]. Причому ідеологічні опоненти бувають настільки категоричними у своїх судженнях, що це унеможлиблює досягнення компромісу. Тому важливо прислухатися до аргументів протилежних сторін та інтегрувати точки зору різних дослідників проблеми.

Якби ми допустили думку, що смисли породжуються тільки шляхом їх конструювання особистістю чи системою (сім'єю, спільнотою тощо), то ми знехтували б усім потенціалом як одиничного цілого (суб'єкта), так і всього людства. Адже конструюючи смисл, ми обираємо один чи декілька векторів життєтворення із нескінченного числа інших, які попри свою неактуалізованість не зникають із горизонту самоздійснення. З іншого боку, надмірне акцентування уваги на знаходженні в екзистенційному полі «готових» смислів нівелює висхідний вектор особистісного розвитку, знецінює творчий потенціал індивіда та його здатність породжувати смисл (як окремо взятої поведінкової активності, так і життя в цілому), позаяк індивід зосереджується на пошуку смислу за межами Я, відчуваючи при цьому внутрішнє спустошення. Адже втрата суб'єктності означає нездатність до критичного мислення, залежність від впливу зовні нав'язуваних догм, цінностей, стереотипів. «Категорія суб'єктності позначає міру свободи людини в житті, її здатність ставати причиною світу і себе, будувати смисли буття, діяти і брати на себе відповідальність за свої дії. Дефіцит або втрата суб'єктивної свободи веде за собою драму особистісного буття, втрату сенсу життя» [307, с. 129]. Слід зазначити, що з останнім твердженням можна погодитися лише тією мірою, якою людина сама є творцем свого життя. Втім, ми відкидаємо будь-яку категоричність у даному питанні. Адже волюнтаризм (часто притаманний Західному суспільству), його надмірний оптимізм щодо можливостей Я призводить до екзистенційної фрустрації, відчуття екзистенційного вакууму і, зрештою, ноогенного неврозу, розвиток якого описує у своїх працях родоначальник логотерапії В. Франкл. Під ноогенним він розуміє невроз, первинно викликаний духовною проблемою, моральним конфліктом чи екзистенційною кризою, але який не є психогенним розладом, на відміну від класичних неврозів [387]. Отже, невротизація психіки, зниження адаптаційних можливостей організму, згорання самоактуалізації тощо може бути наслідком, у тому числі, дисбалансу між знаходженням і творенням смислу. «Той, хто орієнтується на

кінцеве, ризикує загубитися в сьогоднішньому», – стверджують У. Віртц і Й. Цобелі (цит. за [469, с. 39]). І навпаки, акцент на сьогоденних утилітарних потребах призводить до втрати загальної перспективи життя.

Ми не ставимо собі за мету визначити первинність чи вторинність обраної індивідом стратегії досягнення сенсу життя, ми наголошуємо на необхідності врахування їх варіантів і збалансування в межах мотиваційної сфери особистості задля повноцінного її функціонування. Тому при вивченні категорії сенсу життя потрібно враховувати різні обставини його виникнення: творення у межах інтрапсихічної реальності чи пошук за межами Я. Знаходження сенсу передбачає активізацію пошукової активності особистості, а конструювання – перетворювальної. Втім, творення сенсу як продуктивна активність, що структурує і встановлює границі, невіддільне від знаходження сенсу, що долає границі, від сприйнятливості людини до уже наявних смислових структур, а також від їх неупередженого спостереження і осмислення. Конструювання і знаходження сенсу є тими діалектичними антиподами, реалізація яких допомагає людині бути більш цілісною, інтегрованою. Це сприяє виробленню трансцендентного погляду на світ, себе в ньому, власне життя, а також фасилітує духовне зростання особистості, набуття вміння долати труднощі. Крім того, зазначені дихотомії є не лише результатом абстрактного філософсько-психологічного дискурсу, вони мають виразний психотерапевтичний потенціал, який, зокрема, реалізується у психотехнічних напрацюваннях позитивної психотерапії, що сягають корінням аналітичної психології К.-Г. Юнга та індивідуальної психології А. Адлера. Мова йде про кристалізацію життєвих концепцій клієнта і формулювання їхніх опозиційних валентностей, що називаються контрконцепціями. При цьому процедура формулювання контрконцепцій не є строго визначеною і варіює від підбору протилежного за змістом твердження до переформулювання кожного слова кристалізованої концепції клієнта. Так чи інакше це дає змогу ґрунтовніше вивчити його свідомий і несвідомий психотравмівний матеріал, дистанціюватися від нього та

інтегрувати Я клієнта, дозволяючи йому таким чином наблизитися до власної Самості. Остання є найвищою точкою особистісного зростання, що втілює в собі тотальність, цілісність людської істоти [307, с. 113]. Таким чином відбувається інтеграція різноспрямованих мотиваційних тенденцій людської психіки, свідомості та несвідомого, соціалізації та індивідуації, наближачи особистість до самої себе. Цей процес ілюструє відомий афоризм: «Щоб стати тим, ким ти хочеш, спочатку стань тим, ким ти є». Така інтеграція досягається завдяки освоєнню трансцендентної позиції (в термінології З. Карпенко – «феноменологічного відцентрування» – Є. К.) по відношенню до опрацьовуваних полярностей, що поєднує рацію та емоцію, відчуття та інтуїцію тощо.

Проте робота з контрконцепціями є всього лиш однією з технологічних можливостей психотерапії, проте аж ніяк не фундаментальним підходом, що дозволяє переосмислити власні труднощі, життя загалом. Спільним для всіх психотерапевтичних шкіл потенціалом володіє тільки любов, яку поруч із конструюванням і знаходженням можна назвати третім способом осягнення та реалізації сенсу життя. Вона є трансцендувальною силою у психотерапії і водночас невід'ємним засобом психотерапевтичного впливу. Така любов балансує між орієнтацією на процес (екзистенційно-феноменологічна психотерапія) та орієнтацією на результат (когнітивно-поведінкова терапія) та є рівновіддаленою від них.

Психотерапевтична любов відрізняється від кохання між чоловіком і жінкою, оскільки не містить ідеалізації та еротичного компоненту, вона характеризується прийняттям клієнта, вірою в його потенціал зцілення, довірою до його досвіду. Ілюстрацією для неї слугує афоризм: «Якщо ми ставимося до людини так, як вона того заслуговує, то ми ставимося до неї погано». Психотерапевтична любов дається клієнтові авансом, слугуючи платформою для його подальших перетворень та особистісного зростання, а також підтримує віру в себе і власні сили. Психотерапевтична любов також не передбачає відсторонення від клієнта, що притаманно ортодоксальним

психоаналітикам, чи навпаки, зачарованості ним. Вона передбачає увагу та повагу до власних границь та границь клієнта, не дає оцінок і не нав'язує свою волю. Зрештою, психотерапевтичне любовне прийняття спонукає клієнта до усвідомлення смислового поля психотравмівних факторів та досягнення (конструювання чи знаходження) нових життєвих смислів.

Конструювання та знаходження сенсу як стратегії його досягнення знаходять своє відображення і в інших базових концептах позитивної психотерапії, таких як обумовлена і визначена долі [199], які корелюють із цінностями творення та ставлення. Якщо зумовлена доля залежить від активності людини, її відповідальності, вміння робити вибір, розвивати свої суб'єктні здатності, то визначена доля не залежить від людини і передбачає вміння змиритися з неминучим і прийняти реальність такою, якою вона є. Адже одні життєві обставини залежать від індивіда, спільноти, які їх формують і несуть за них відповідальність, а інші складаються незалежно від чієїсь бажань.

Як обумовлена, так і визначена долі є невід'ємними атрибутами життя і передбачають різні стратегії досягнення сенсу. Всі спроби розділити їх призводять до одностороннього, неповного розуміння явищ дійсності і приречені на необ'єктивність. Відповідно до травматизації психіки призводять і спроби абсолютизувати значення одного із факторів, які екстраполюються на невідповідні життєві сценарії, що особливо чітко простежується при переживанні екзистенційних криз та втрат. Так, у разі обумовленої долі деструктивний сценарій полягатиме в делегуванні відповідальності іншим людям тоді, коли її потрібно взяти на себе. При цьому саме поняття відповідальності трансформується в почуття провини, яка за допомогою захисного механізму проєкції приписується стороннім, що формує позицію Ти⁻, а часто і Ми⁻ і Пра-Ми⁻. Така трансформація базових емоційних установок призводить до того, що людина звинувачує у своїх бідах усіх (близьких людей, своє оточення, виховні традиції предків), крім

себе самої, що сприяє дезадаптації, самотності, конфліктності, емоційному вигоранню тощо.

Реалізація ж деструктивного сценарію у випадку визначеної долі полягає в прийнятті надмірної за якісними і кількісними показниками відповідальності, з якою особистість не в змозі впоратися. В результаті вона за допомогою захисного механізму інтроекції трансформується в хронічне почуття провини, яке спотворює Я-концепцію і формує позицію Я⁻, що не дивно, враховуючи те, що відповідальність завжди реалізується в теперішньому і спрямована в майбутнє. Провина ж діє в теперішньому, але спрямована у минуле і є, по суті, шляхом уникнення відповідальності. Таким чином особистість стає схильною до ідеалізації інших через зневіру у власних можливостях, різноманітних форм депресії, психосоматичних захворювань, адикцій, у крайньому разі – суїциду.

Постулюючи, що цінності мають надіндивідуальний і трансцендентний характер, ми також визнали, що особистість інтеріоризує їх та зберігає в індивідуальному досвіді у формі суб'єктивно забарвлених смислів. Відтак можемо припустити, що існує безліч можливих комбінацій цінностей, частина з яких втілюється людиною в життя, частина – очікує свого втілення, а решта – так ніколи й не буде до кінця відрефлексована і втілена. Причому перші характеризують змістове наповнення ціннісно-сислової сфери особистості в теперішньому часі, другі – мають потенціал для актуалізації в майбутньому, а треті – становлять віртуальний смисловий простір життєздійснення (див. концепцію семантичного простору В. Налимова [264] або уявлення про трансцендентні цінності В. Москальця [260], О. Климишин [200], М. Савчина [335], Е. Помиткіна [299] та ін.), який взагалі непідвладний повному осягненню з боку людини. Події, спричинені віртуальним смисловим простором, можливо, мають певний сенс в Абсолюті, але вони непідвладні компетенції звичайної смертної людини. Незалежний від особи сенс крихкості та кінцевості людського життя підлягає тільки прийняттю і смиренню, що відповідає реалізації визначеної долі, на відміну від двох

попередніх темпоральних модусів, в яких проявляються як пошукова (визначена доля), так і перетворювальна (обумовлена доля) активність суб'єкта в осягненні сенсу.

Зі сказаного випливає оптимістичне твердження про те, що шанс осягнути сенс існує завжди. Навіть тоді, коли те, що сталося, не піддається логічному поясненню, як у разі війни, безглуздих смертей, стихійного лиха тощо. В такому разі Задум (Вищої Сили, Божий) є просто недоступним емпіричному розумінню, що аж ніяк не означає, що його не існує взагалі. Тому ідея безсенсовності як цілого життя, так і окремих його фрагментів, що подекуди постулюється в екзистенціалізмі, сприймається нами як коректна лише з точки зору індивідуального буття людини, проте аж ніяк не з трансцендентної ціннісної позиції. Видається, що цей висновок, окрім своєї логічної обґрунтованості, є також вкрай сприятливим для психотерапії клієнтів, які стикаються як із визначеною, так і з обумовленою долями, в контексті яких психотравмівний чинник варто або прийняти, або подолати. У цьому контексті вирішального значення набуває вміння прислухатися до власного організмичного чуття, до того, що нас єднає з усім людством, із трансцендентним, яке дає нам підказку щодо стратегій осягнення сенсу: конструювання, знаходження чи любові-прийняття. Від правильності здійснених виборів у конкретних життєвих обставинах залежить наповнене смислом життя людини.

Здійснити вдалий (доцільний) вибір на користь тієї чи іншої стратегії осягнення сенсу та збалансувати їх між собою, на наш погляд, допоможе реалізація цінностей переживання. Як уже зазначалося, вони проявляються не тільки в любовному прийнятті, а й в організмичному чутті індивіда, що є його підґрунтям. Це потребує уваги до відчуттів людини, її тілесних проявів, що першими включаються у відповідь на ті чи ті зовнішні та внутрішні подразники. Саме завдяки організмичному чуттю відбувається перше знайомство з навколишнім світом, з'являється первинна емоційно-оцінна реакція на несвідомі питання «подобається чи ні», «безпечно чи ні» тощо.

А. Менегетті стверджує, що пізнання спочатку відбувається на тілесному, організмичному рівні, а розвиток особистості супроводжується виведенням організмичного рівня сприймання на рівень нашої свідомості [251].

Організмичне чуття притаманне всім людям. Щоправда, не всі однаково відкриті до декодування його послань і вибору коректної стратегії життєздійснення. У результаті отримуємо ноогенні та навіть психогенні неврози, психосоматичні розлади, адикції, внутрішньоособистісні та соціальні конфлікти тощо. Організмичне чуття єднає між собою всіх людей і є тим, що спрямовує всіх і кожного на рух «від Его до Еко» – рух, який передбачає гармонію з собою і зі світом, раціональне використання як своїх можливостей, так і ресурсів природи і культури.

Отже, не тільки цінності формують трансперсональну духовну єдність людства, але й стратегії їх осягнення. Тут цінності переживання, втілені в організмичному чутті, пов'язані не тільки з окремою стратегією осягнення сенсу, але й виступають одним із індикаторів осмисленого існування індивіда, який передує логічному осмисленню інформації. На наш погляд, дискурсивний інтелект задіюється вже після «висновків» організмичного чуття, що, проте, не заважає йому в подальшому інтерпретувати покази тілесної чутливості, часто-густо викривляючи її різноманітними раціоналізаціями, а отже, віддаляючи особистість від самої себе, відвертаючи від власної індивідуальності та самоактуалізації.

Грунтовний аналіз психофізіологічних механізмів свідомості, здійснений Г. Чуприковою, дозволив зробити висновок, що вирішальною обставиною, яка приводить до появи логічно (значеннево) структурованої свідомості «є розчленування цілісних чуттєвих вражень», а узагальнення їх суттєвих ознак (утворення понять) виступає завершеним результатом такого розчленування [412, с. 154]. «Таким чином, експериментально підтверджується теза про первинність образно-символічного (сміслового) пізнання дійсності відносно логічно-поняттєвого» [186, с. 84].

Отже, джерелом первинного образно-символічного пізнання дійсності є організмичне чуття (чуттєві враження). «Криза смислу є також кризою чуттєвості у вигляді ворожості по відношенню до чуттєвого сприйняття, його отупіння. А глобальний смисл даний нам у відчуттях, позаяк утрата чуттєвості означає і втрату можливості мріяти про щось більше і таке, що переважає нас, брати участь у тому, що найглибшим чином пов'язує світ» (цит. за [469, с. 41]). Цінності переживання, втілені в організмичному чутті, виконують функцію індикатора його наявності. У разі сповненого смислом існування суб'єкта вони проявляються в наявності відчуття завершеності, інтегрованості, гармонії, що однак далеко не гарантує щастя. З цього приводу В. Франкл писав, що досягнення мети виступає причиною для переживання щастя. Попри те, що ця думка дещо нівелює процесуальний, споглядальний аспект щастя, концентруючи увагу на прагматично доцільному, у ній міститься ідея того, що щастя не повинно бути самоціллю особистості, воно є наслідком реалізації нею певних цінностей та духовних прагнень, які, втім, рівною мірою можуть означати як щастя, так і страждання. Ключовою умовою ціннісного переживання постає осмисленість (у значенні наділеності смислом) подій свого життя. Без такого осмислення щастя є неможливим, а страждання марним.

Про те, що переживання щастя далеко не завжди супроводжує сповнене сенсу існування особи, свідчить реалізація сценарію визначеної долі, згідно з яким індивід повинен змиритися з певним фактом, смиренно прийняти те, що він не в змозі змінити. Цей процес супроводжується стражданням, що власне і свідчить про те, що як щастя, так і саме страждання є тими феноменологічними полюсами цінностей переживання, які характеризують людину, котра прагне досягнути смислу.

Але чи щастя та страждання є виключними прерогативами тих людей, які ведуть осмислене існування? Очевидно, що ні. Проте людям, які шукають, творять і приймають смисли, притаманне відчуття самототожності, гнучкість, відкритість до нового досвіду й адекватна оцінка перспективності

обраного життєвого шляху. На противагу цим показникам осмисленості домінування автоматизмів і стереотипів у виборі життєвого шляху, поведінкова, когнітивна та емоційна ригідність, астеничність, тотальний психологічний захист засвідчують дистанціювання особистості від освоєння смислу тих чи тих аспектів життєдіяльності.

Отже, питання цінностей, сенсу, мотивації тісно пов'язані між собою. Надіндивідуальні трансцендентні цінності є джерелом особистісних смислів. Система мотивації людської поведінки як комплекс її спонукальних чинників має виражену ціннісно-цільову детермінацію. Осягнення та реалізація сенсу можливі за участі трьох основних стратегій: конструювання, знаходження та любовного прийняття, нерозривно пов'язаних між собою. Домінування однієї зі стратегій та ігнорування інших збіднює індивідуальне та колективне буття та призводить до розбалансування аксіосфери. Доцільне застосування різних стратегій є неодмінною запорукою наповненого смислом існування, що передбачає не тільки переживання щастя, а й страждання [161, 181].

Ключову роль в обранні певної стратегії осягнення сенсу відіграє організмичне чуття. За його допомогою особистість не тільки визначається з конгруентною Я та адекватною зовнішнім реаліям стратегією, але й збалансовує їх між собою, поглиблюючи саморозуміння та сприяючи інтеграції психічного й ноетичного в межах дискурсу цілісного життєздійснення.

2.3 Екзистенційно-феноменологічні екстремуми життєздійснення особистості

У цьому підрозділі представлено ціннісну й цільову моделі переживання щастя як позитивного феноменологічного полюсу життєздійснення особистості та його негативного полюсу – екзистенційної кризи з характерним переживанням втрати.

2.3.1 Ціннісно-цільові моделі переживання щастя

У світі не знайдеться жодної людини, яка не прагнула б щастя. Проблемами досягнення та підтримання щасливого самопочуття займаються такі галузі гуманітарного пізнання, як філософія, психологія, педагогіка, соціологія, етика та ін. Щастя тримають у полі зору провідні світові релігії, обіцяючи райське блаженство, всеохопне і вічне щастя взамін на благочестиве земне життя. Видатні поети, прозаїки, драматурги, митці минулого та сучасності прославляють його як вершину людських прагнень у своїх творах, а М. Аргайл присвятив фундаментальну монографію з психології щастя [21].

У психологічній науці феномен щастя розглядають з погляду принаймні двох фундаментальних парадигм: когнітивно-поведінкової з її природничо-науковою орієнтацією та екзистенційно-феноменологічної з її герменевтичною традицією. Існування цих парадигм віддзеркалює біполярний, культурально зумовлений поділ людства на Захід та Схід. Проте сучасні глобалізаційні тенденції змушують учених синтезувати досягнення обох світоглядно-філософських і науково-психологічних векторів задля пошуку тріангуляційної методологічної позиції, яка могла б максимально повно відповідати вимогам часу та суспільного розвитку.

У зв'язку з цим актуальною є побудова ціннісної й телеологічної моделей переживання онтологічного почуття щастя, яка поєднувала б у собі різновекторні світоглядні, психологічні та філософські концепти.

Задля визначення щастя звернімося до психологічної енциклопедії, яка стверджує, що «щастя – це поняття моральної свідомості, яким позначають загальний психічний стан людини, що характеризується переживанням внутрішньої задоволеності своїм буттям, повноти й осмислення свого життя, відповідності досягнутого найзаповітнішим мріям і бажанням» [308, с. 396]. І. Гуляс пише: «У широкому сенсі щастя – це емоційний стан (емоція), за якого людина відчуває внутрішню задоволеність умовами свого існування, повноту й осмисленість життя і здійснення свого призначення» [86, с. 104].

Тут же авторка продовжує, називаючи щастя «ціннісною категорією», що відображає «безмежну радість буття». Подібне ставлення до щастя знаходимо і в моделі інтегральної суб'єктності З. Карпенко, яка називає його «вершинним переживанням абсолютного суб'єкта» [186, с. 265]. Тим самим підкреслюється онтологічний вимір щастя, прикметною ознакою якого є вершинні переживання. Останні хоча й мають проминальний і ситуативний характер, проте по їхній кількості та інтенсивності ми маємо змогу судити про наближення людини до щастя як повноти існування, що виражається в умінні жити тут-і-тепер.

У багатьох сучасних наукових працях, присвячених темі щастя, йдеться про те, що воно характеризується станом задоволення та благополуччя. Натомість гуманістично орієнтований вектор психології, що традиційно протиставляється психодинамічному підходові, розводить прагнення до задоволення (З. Фройд та ін.) і прагнення до розвитку (А. Маслоу та ін.), яке можна вважати невід'ємним чинником щастя. Загалом, констатуємо, що *прагнення до задоволення і до розвитку – різноспрямовані мотиваційні тенденції* функціонування не тільки особистості, а й суспільства. На першому наполягають «біологізаторські», лінійно-механістичні психологічні та психотерапевтичні течії та школи, а на другому – «гуманістичні», нелінійні, екзистенційно-феноменологічні. Звідси стає зрозумілою аксіологічна біполярність психології мотивації особи й соціуму, що прагнуть, з одного боку, до встановлення гомеостазу і балансу внутрішнього й зовнішнього аспектів світу, а з іншого – до гетеростазу як основного показника розвитку самоактуалізованої особистості.

Проте, взявши на озброєння холістичний підхід до тлумачення природи особистості К. Вілбера [377], можемо стверджувати про комплементарну присутність у ній обох мотиваційних тенденцій щасливого життєздійснення, а саме: прагнення до задоволення і до розвитку. Ба більше, спираючись на зазначені вище уявлення про щастя, правомірно припустити, що ці тенденції

можуть не тільки конфронтувати між собою, але й перебувати у гармонійному взаємозв'язку.

Цілісне вивчення особистості потребує уваги до ідеї балансу. В даному випадку йдеться про рівновагу між «брати» і «давати», за Е. Фроммом [393], що символізує обмін енергією між внутрішнім та зовнішнім аспектами життєздійснення людини. В українській мові ідея балансу знаходить відображення у значеннях слів «благополуччя» та «благодать». У контексті роздумів про щастя розуміння благо-получчя означає відкритість особистості до світу, вміння приймати та освоювати його дари, бути позитивно налаштованим до світу. Під благо-даттю розуміється активна перетворювальна діяльність, спрямована назовні з тим, щоб реалізовувати потенції розвитку. Саме такий баланс є найбільш сприятливим для того, щоб людина стала щасливою та залишалася нею. Визначаючи умови розвивальної міжособистісної взаємодії, Дж. Бюдженталь говорить про *доступність* як дозвіл на входження Іншого у свій внутрішній світ і *експресивність* як спонтанне самовираження своїх експлікованих властивостей [52]. Відтак, діалектичний баланс доступності (готовності брати і безоцінно приймати) й експресивності (готовності віддавати і впливати) є тією бінарною диспозицією, що віддзеркалює ідею балансу як онтологічної умови щастя.

Щастя є ціннісною категорією, яка включає в себе поняття смислу, процес його здійснення та досягнення успіху. Воно також є результатом реалізації суб'єктом своїх цілей, а відтак передбачає програму їх втілення в персональному житті. Загалом, саме гідне (гуманістичне, просоціальне) аксіологічне наповнення людської екзистенції можна вважати основою переживання щастя. У зв'язку з цим доцільно звернутися до праць В. Франкла, який виділяв цінності творення, переживання та ставлення (страждання). Він також уважав, що «досягнення мети створює причину для щастя» [387]. Іншими словами, прагнення до щастя не повинно бути самоціллю, воно є наслідком реалізації людиною певних цінностей та

смісложиттєвих установок. А отже, саме цінності є основою будь-якої цілеспрямованої активності особистості.

Цінності є тим матеріалом, з якого формуються індивідуальні смисли. Останні ж перспективно було б класифікувати, спираючись на поняттєвий апарат позитивної психотерапії, а саме на моделі для наслідування та похідні від них базові емоційні установки. За Н. Пезешкіаном, до них належать: 1) ставлення до себе або Я, що є результатом інтеріоризації ставлення батьків, учителів, братів і сестер до мене; 2) ставлення до Іншого (партнера) або Ти, що є результатом інтеріоризації норм і стилю взаємин між батьками, вчителями, спілкування братів і сестер між собою; 3) ставлення до себе як члена своєї референтної групи – Ми, що віддзеркалює ставлення батьків, учителів, братів і сестер до зовнішнього оточення; 4) ставлення до певної духовної спільноти, з якою мене пов'язують єдність походження, культурна спадщина тощо (Пра-Ми), що є інтеріоризацією ставлення батьків, учителів, братів і сестер до релігії, предків і т.д. [289].

У контексті нашого дослідження ці емоційні установки можна назвати й базовими смісложиттєвими установками. Засвоюючись у процесі спілкування дитини з парентальними та референтними особами, вони активно заявляють про себе у зрілому віці, стаючи фундаментом самовизначення та самоздійснення. Особистісні ж смисли у кожній зі сфер репрезентації (Я, Ти, Ми і Пра-Ми) набувають своєї емоційно-ціннісної модальності та інтенсивності. Так, дехто знаходить смисл і вкладає енергію в особисте благополуччя (Я-смисли), інші – в пошук щирого кохання, дружбу (Ти-смисли), треті – у служіння гуманістичним ідеалам країни, людства тощо (Ми-смисли), а четверті – у самозречення та служіння Господу (Пра-Ми-смисли). Звичайно, даний поділ є досить умовним, адже складно знайти людину, яка віддавала б перевагу виключно одній сфері та ігнорувала б інші. Мова йде радше про суб'єктивне переживання балансу, який віддзеркалює свідомі чи неусвідомлювані смісложиттєві установки та пріоритети. Саме

тому реалізацію конгруентних автентичному Я смислів слід вважати запорукою справжнього довготривалого переживання щастя.

На наш погляд, така реалізація смислів може відбуватися кількома шляхами: 1) прямуванням до успіху; 2) прагненням до здійснення; 3) поєднанням обох векторів. Правомірно припустити, що кожен із цих шляхів характеризується різним рівнем відчуття щастя, проте кожен із них необхідний у той чи інший віковий період чи проміжок життя особистості. Все залежить від домінантних установок, рівня соціальної зрілості особистості, актуальної життєвої ситуації, в якій вона перебуває. Спробуймо розібратися в поняттях успіху та здійснення, спираючись на ідеї логотерапії, а також використовуючи кроскультурний погляд на світ. Так, В. Франкл розводив поняття успіху та здійснення, що відображено у відповідній матриці (рис.2.1).

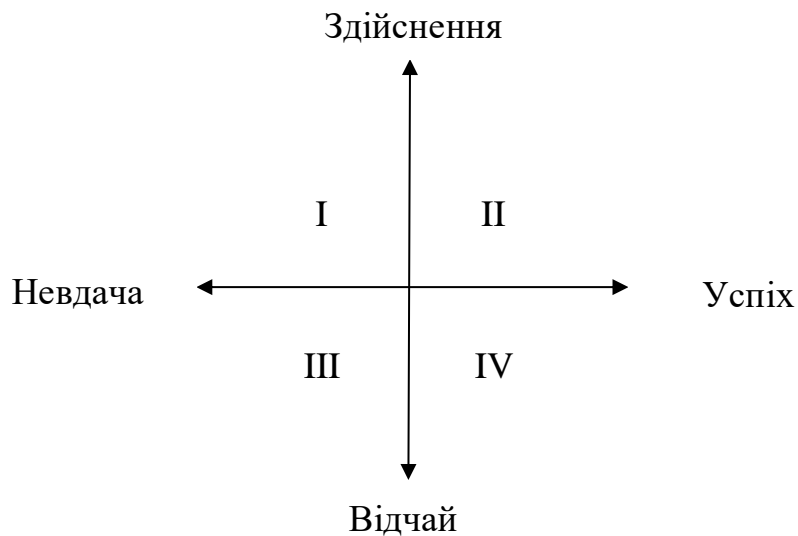


Рис. 2.1. Феноменологічні модуси людської екзистенції

«Зазвичай у повсякденному житті людина рухається у вимірі, позитивним полюсом якого є успіх, а негативним – невдача. Це вимір компетентної людини, *Homo sapiens*. Але *Homo patiens*, стражденна людина за посередництвом своєї людської суті здатна піднятися над своїм

стражданням і зайняти позицію по відношенню до нього, рухатися у вимірі, так би мовити, перпендикулярному до попереднього, у вимірі, позитивним полюсом якого є здійснення, а негативним – відчай» (цит. за [181, с. 143]).

Перебуваючи в тому чи іншому секторі, людина може по-різному відчувати себе щасливою або ж навпаки, нещасною. Важливо зафіксувати сам факт диференціації понять успіху і здійснення. Отож, успіх за тлумачним словником, означає «позитивний наслідок роботи, справи і т. ін.; значні досягнення, удача, талан» [60, с. 1516]. Як бачимо, успіх є результатом активності особистості, спрямованої на адаптацію до світу чи його перетворення, самореалізацію, досягнення певного соціального статусу тощо. Він базується на активності соціального Я суб'єкта [324]. При цьому успіх не обов'язково кріпиться на надійній аксіологічній платформі. В. Франкл вважає його побічним ефектом реалізації цінностей. Проте ми можемо зауважити, що іноді досягнення успіху не лише не пов'язано із загальнолюдськими цінностями, але й прямо їм суперечить. Тому, прямуючи до мети, важливо не тільки реалізовувати свій інтелектуальний потенціал, розвивати свої здібності, але й втілювати у життя гуманістичні цінності як орієнтири для особистісних прагнень та смисложиттєвих виборів. Тільки тоді вони будуть конгруентними власному Я, бо в разі безвідповідального ставлення до ціннісного наповнення успіху він починає сприйматися особою як самоціль і призводити до невротичного трудоголізму чи одержимості славою.

Успіх можна сприймати як семантичну категорію «дії», кількісний критерій щастя (хоча не завжди так є), що культивується здебільшого у Західній цивілізації. Їй притаманний «вторинний тип особистості», за Н. Пезешкіаном, якому відповідають такі риси, як цілеспрямованість, наполегливість, обов'язковість, рішучість, індивідуалізм тощо. Проте ціннісна система Заходу не позбавлена хиб. Так, у «Глобальному маніфесті щасливої планети» «вказується на те, що сучасна ціннісно-нормативна система Заходу, яка ґрунтується на індивідуалізмі і матеріальному

споживанні, заведе світовий соціальний процес у глухий кут» [128, с. 432]. Це ж саме можна сказати й про щастя. Відтак особливої ваги набуває категорія здійснення, споріднена з культурою Сходу. Феномен здійснення репрезентує якісний критерій щасливої людської екзистенції і полягає в реалізації особистісних смислів, насичених загальнолюдськими цінностями. Однак тут психічна енергія індивіда направлена радше всередину себе, а не назовні, як у випадку з успіхом; на пізнання себе, своєї місії та призначення в житті, а також свого зв'язку з трансцендентним, а не на реалізацію особистого потенціалу, кар'єрного росту тощо. Якщо, добиваючись успіху в тій чи іншій сфері, ми можемо знехтувати його ціннісним змістом, то, йдучи шляхом здійснення, його не можна обійти. Така точка зору ґрунтується на вірі в безумовну позитивну природу людини, яка є основоположною в екзистенційно-гуманістичній психології. Лиш ідучи шляхом здійснення, людина, в першу чергу, пізнає себе як даність, «готову можливість», а не розвиває чи реалізує свій потенціал, що є вторинним, похідним завданням. Вона вчиться *бути* у світі, приймати його і себе в ньому. Це яскраво ілюструє афоризм: «Щоб стати тим, ким ти хочеш стати, спочатку стань тим, ким ти є». Пізнати себе – значить осмислити і розпорядитися своїми глибинними інтенціями, базовими цінностями та суб'єктивними цілями. Головним завданням є не стільки опредметнити їх, втілити в життя, скільки усвідомити їх наявність і сенс, зрозуміти своє місце в житті. Вже сам факт самоусвідомлення спонукає до пошуку релевантного предмету інтерсуб'єктивного простору, на який спрямована ця активність. Відтак модус здійснення, насичений гуманістичними сенсожиттєвими орієнтаціями, виступає провідним вектором повноцінного переживання щастя. Здійснюючись, людина наближається до себе, формує і трансформує власні світоглядні концепції з орієнтацією на їх довершені зразки, представлені в культурній спадщині людства.

Вочевидь здійсненню притаманний «первинний тип особистості», за Н. Пезешкіаном, з такими вираженими рисами, як інтроспективність, любов,

прийняття, терпіння, приділення часу тощо. Кажучи словами Е. Фромма, його характеризує категорія «бути». Крім того, якщо успіх відображає реалізацію здебільшого цінностей творення, то здійснення передбачає акцент на цінностях ставлення і, деякою мірою, переживання (В. Франкл). Вибір пріоритетних цінностей, конструювання на їх основі конгруентних особистісних смислів та їх реалізація в околі життєвого світу особистості є необхідними передумовами переживання щастя. І що збалансованішими вони є, то найімовірніше призводитимуть до плідної, успішної, емоційно багатой, тобто щасливої (власне, гармонійної) екзистенції.

Опрацювання категорій цінностей, смислу, успіху, здійснення та щастя спонукає до створення ціннісної моделі формування онтологічного відчуття щастя. При цьому враховувалася думка В. Франкла про те, що саме прагнення до щастя, здійснення чи успіху як самодостатніх інтенцій є малоефективним і емоційно виснажливим переживанням. Тому було введено проміжну категорію мети як конструкту, до якого прямують цінності та смисли і реалізація якого приводить до здійснення чи до успіху, а то і до їх гармонійного узгодження. Адже саме адекватність мети можливостям особистості, її конгруентність безумовній позитивній природі людини, інтенціональному ядру її «зовнішньої» і «внутрішньої» реальності, вибір оптимальних шляхів та засобів її досягнення виступає для суб'єкта екзистенційною передумовою переживання щастя.

Образно висловлюючись, феномен щастя розташовується на перетині успіху та здійснення. Це пов'язано з тим, що синхронізована в часі реалізація обох програм життєздійснення створює найсприятливіші умови для появи і підтримання в особистості відчуття щастя та осмисленого й повноцінного її існування. У більшому масштабі таке бачення відображає інтеграцію ціннісних домінант Заходу й Сходу і відповідає сучасним тенденціям соціокультурного поступу. З іншого боку, воно може бути недостатньо чутливим до деяких субкультурних та індивідуальних відмінностей, в яких акценти можуть бути зміщеними. Однак магістральний шлях ціннісно-

цільових трансформацій в структурі цілісної екзистенції людини, на нашу думку, є універсальним. У зв'язку з цим ми спробували наочно представити життєвий шлях-поступ з точки зору висхідної телеологічної перспективи із залученням принципу інтегральної суб'єктності, артикульованого З. Карпенко. З цією метою було побудовано телеологічну модель рівнів переживання онтологічного почуття щастя (рис. 2.2).

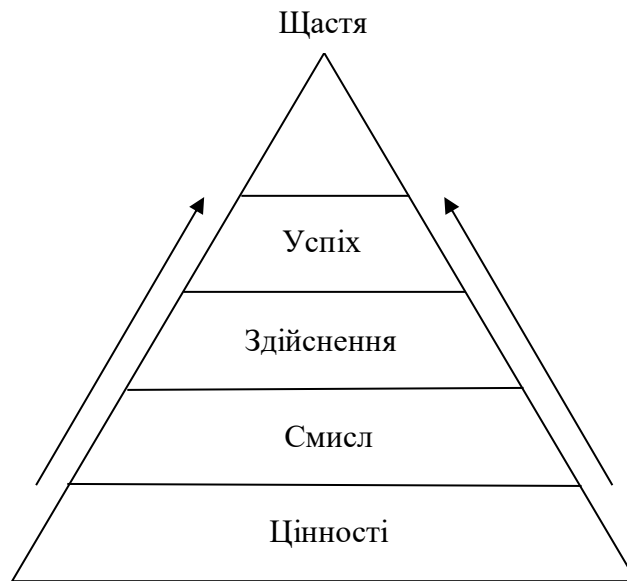


Рис. 2.2. Телеологічна модель переживання онтологічного почуття щастя

Примітка: ↗ – реалізація ціннісно-цільової стратегії розвитку особистості

У даній моделі можна спостерігати пряму кореляцію етапів сходження до щастя як вершини переживання суб'єктивного благополуччя із рівнями інтегральної суб'єктності З. Карпенко. Так, віра в безумовну позитивну природу людини передбачає переконання в апіорній інтенціональній готовності індивіда відкритися назустріч загальнолюдським цінностям, що належить до найпростішого і, водночас, базового рівня життєздійснення відносного суб'єкта, на якому «людина існує в симбіотичній єдності з іншими людьми» [186, с. 133]. На рівні монособ'єкта (освоєння етосу предметної діяльності) особа визначається щодо шляхів реалізації

особистісних смислів. На цьому етапі людина діяльно та за допомогою антиципації адаптує власні вподобання, інтереси до системи ціннісних орієнтацій та нормативних уявлень суспільства. Цим самим чином вона здійснює свій внесок у цілепокладання як у модусі успіху, так і в модусі здійснення. Успіх співвідноситься з рівнем полісуб'єкта (особистості як суб'єкта суспільно розподіленої діяльності), що прагне визнання оточенням власного успіху в тій чи іншій сфері життя. Модусу здійснення відповідає рівень метасуб'єкта – індивідуальності, що творчо та експансивно прагне долучитися до культуротворчості на рівні ширшого соціуму. При цьому спостерігаємо зміщення акценту із зовнішньої, суспільно оцінюваної діяльності, на внутрішній вектор розвитку особистості, представлений гуманістичними духовними устремліннями. Щастя перебуває на вершині піраміди і відповідає рівню абсолютносуб'єктного розвитку особистості, який фіксує найвищий ступінь духовного розвитку людини і «проявляється в повному усвідомленні сенсу свого життя, у знанні своєї причетності до світу, у відчутті духовної єдності з Універсумом» [186, с. 428]. Онтологічне відчуття щастя, що характеризує його надситуативність, сталість, трансцендентну енергетику, досягається завдяки збалансованій реалізації ціннісно-цільових установок особистості у модусах здійснення та успіху. «Таке розуміння щастя подає його як найвищу благодать (і благополуччя – Є. К.), даровану людині за правильно обраний життєвий шлях і ситуативно – за конкретний вдалий вибір» [186, с. 265].

Отже, онтологічне переживання щастя полягає в осмисленому, повноцінному й конгруентному переживанні унікальності персональної екзистенції, а також в активному перетворенні соціокультурної реальності. Воно досягається завдяки дотриманню балансу між прагненнями до задоволення і до неухильного розвитку; між інтенціями «брати» і «давати»; між загальнолюдськими цінностями і сформованими на їх основі особистісними смислами; між модусами успіху і здійснення тощо.

Гармонійне збалансування цих конструктів і мотиваційних тенденцій є невідмінною передумовою повносилового переживання щастя.

Процеси смислопородження беруть початок з моделей для наслідування, що виділяються в рамках позитивної психотерапії. Вони формують відповідні життєві позиції та сценарії, смислові диспозиції та ціннісні пріоритети, які мають індивідуально своєрідний характер і по-різному проявляються на рівнях Я, Ти, Ми і Пра-Ми.

Ціннісна модель онтологічного відчуття щастя містить у собі смисложиттєві орієнтації, які реалізуються в модусах здійснення та успіху за допомогою раціонального цілепокладання. Волевиявлення особи здійснюється шляхом спрямування енергії на досягнення цілей, що відповідають стратегії просування до успіху чи/ і здійснення.

Телеологічна модель рівнів переживання онтологічного відчуття щастя корелює з принципом інтегральної суб'єктності, що пояснює аксіогенез особи як духовної істоти – суб'єкта саморозвитку. Ця модель описує поступальний розвиток і творчу адаптацію особистості до вимог соціуму, що відбувається разом з розширенням діапазону самореалізації.

2.3.2 Екзистенційна криза життєздійснення

Негативний екзистенційний екстремум у дискурсі життєздійснення становлять переломні життєві ситуації, що супроводжуються тривогою, гнітючими переживаннями, відчуттям розпачу і безвиході. Йдеться про кризи, переживання яких пов'язано з утратою віри у свої можливості та почуттям безпорадності й покинутості, несправдженими сподіваннями, дискредитацією ціннісних орієнтирів, фрустрацією через заблокованість життєвих перспектив тощо. Кризу (від грецького *kreses* – рішення, поворотний пункт, результат) психологи визначають як різку зміну статусів персонального життя. Під синонімами поняття «криза» в психологічній літературі фігурують терміни «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом»,

«перехід» (Г. Шихі), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Рубінштейн), «розрив» (Л. Виготський), «критична ситуація» (Ф. Василюк) [278, с. 11].

Розрізняють два *типи криз*: обумовлені змінами в природному життєвому циклі або травмівними подіями життя. До першого типу криз належать вікові, нормативні кризи, а також деприваційні, травматичні, морально-етичні, екзистенційні кризи та кризи стосунків. Другий тип криз характеризується переживаннями людини, спричиненими прикрими життєвими несподіванками (втратою роботи, здоров'я, близьких людей та ін.). За три роки до появи світового лиха – пандемії коронавірусу С. Максименко проникливо передбачив, що з-поміж іншого «погіршення епідеміологічної обстановки, що відбувається на тлі значного подорожчання лікарських препаратів...переводять питання стресостійкості та подолання життєвих криз особистістю із суто теоретичних міркувань у пряму практичну проблему, від вирішення якої в остаточному підсумку залежатиме доля нації» [279, с. 9]. Цей же автор зазначає, що в кризовому хронотопі буття особистість втрачає здатність долати ціннісно-сміслові, екзистенційні перешкоди на життєвому шляху і опиняється на порозі втрати власного буття [279, с. 12].

Ю. Швалб пов'язує переживання кризових станів зі змінами у життєвій ситуації особистості, спричиненими певною подією, що приводить до необхідності постановки нових життєвих завдань або суттєвого коригування раніше поставлених завдань. Останнє неможливо здійснити без готовності особистості до змін: перегляду своїх життєвих пріоритетів, стратегій, домагань. Відтак «практика психологічної допомоги індивіду в складних життєвих обставинах має будуватися як фасилітація і розвиток особистісної спроможності до самозмінювання в мінливих умовах сучасного життя» [279, с. 40].

Група авторів солідарна з психологічним розумінням кризи як гострого емоційного стану, що виникає при блокуванні цілеспрямованої життєдіяльності людини в певний момент розвитку особистості; ситуації

порушення внутрішньої чи зовнішньої адаптації індивіда чи системи; закономірного процесу переходу від одного етапу життя до іншого [278, с. 13]. У контексті цього визначення було виділено: 1) травматичні кризи, що можуть призводити до розвитку травматичного і посттравматичного стресового розладу (ПТСР), невротичних розладів тощо; 2) кризи становлення (закінчення університету, зміна спеціальності тощо); 3) кризи розвитку і кризи життя (статеве дозрівання, початок подружнього життя, хвороба тощо). Цей перелік частково збігається з вище наведеним.

Предметом нашого зацікавлення є екзистенційні (часто вживають як синонім «духовні») кризи, проаналізовані свого часу В. Франклом. «Екзистенційна ситуація виникає під час такої глибокої життєвої кризи, коли сенс існування втрачається практично цілком» [325, с. 64]. Ф. Василюк визначає кризову (критичну) ситуацію як ситуацію неможливості, коли нема змоги задовольнити свої життєві потреби, реалізувати прагнення, досягнути цілі. До таких ситуацій він зараховує стрес, фрустрацію, конфлікт і власне кризу [55].

Т. Титаренко зазначає: «Кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково або майже дощенту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей» [279, с. 43]. Учена виділяє три стадії емоційного занурення в кризу: 1) незадоволення станом справ у своєму житті; 2) тривога з приводу майбутнього; 3) переживання безнадійності, відсутності сенсу існування.

Різновидами екзистенційних криз є: криза нереалізованості, яка виникає при низькій самооцінці результатів власного життєздійснення або зі страхом отримати низьку оцінку своєї продуктивності з боку референтної спільноти; криза спустошеності, зумовлена невизначеністю цілей, нудьгою, апатією попри наявність життєвих досягнень і об'єктивних можливостей

людини продовжувати звичний спосіб життя (наприклад, так званий «недільний синдром» або ситуація виходу на пенсію); криза безперспективності, яка виникає при втраті життєвих перспектив і професійних планів.

А. Амбрумова розрізняє шість типів ситуаційних емоційних реакцій на кризу: 1) реакція емоційного дисбалансу (зниження настрою, звуження кола спілкування, формалізація стосунків); 2) песимістична ситуаційна реакція (скепсис щодо майбутнього, почуття меншовартості і безпорадності); 3) реакція негативного балансу (рефлексія життєвого шляху, порівняння здобутків із перспективами та втраченими шансами); 4) ситуаційна реакція демобілізації (різке звуження контактів, переживання самотності, безнадії, самоусунення від діяльності); 5) ситуаційна реакція опозиції (екстрапунітивне реагування на події, агресивність, ворожість щодо інших); 6) ситуаційна реакція дезорганізації (психосоматичні розлади, організм «здається») [7].

Т. Титаренко характеризує різні типи ставлення до кризи, назви яких говорять самі про себе: перебільшувальне, демонстративне, волюнтаристське і продуктивне. Останнє передбачає володіння цілою гамою стратегій самоопанування (копінг-стратегій) [370].

Водночас різні автори виділяють різні стадії горювання та переживання втрати, з якими співвідносяться відповідні акценти в роботі психотерапевта: 1) стадія шоку і заціпеніння; 2) стадія пошуку; 3) стадія гострого горя; 4) стадія відновлення; 5) завершальна стадія (відбувається емоційне прощання з померлим) [325].

Б. Дейтс, будучи священиком, виділяє схожі стадії: 1) шок і заціпеніння; 2) заперечення і відсторонення; 3) визнання і біль; 4) прийняття і відродження [98].

Тренери в напрямі позитивної психотерапії виділяють такі п'ять стадій переживання горя, які називаються «петлею втрати». До них належать: 1) шок і заперечення; 2) стадія складних почуттів; 3) угода людини з

провиною; 4) стадія страждання і депресії; 5) прийняття і реорганізація життя [289].

У всіх цих поглядах на стадії переживання горя можна спостерігати певні закономірності, які схожі з побудовою драматичного твору, а саме: *зав'язка, кульмінація і розв'язка*. Повноцінна психотерапія втрат та криз, як правило, завжди повинна проходити ці етапи. Недостатнє або невміле опрацювання кожного з них у кращому випадку може призвести до витіснення травматичного матеріалу в несвідомий пласт психіки, що приведе до дезадаптації, а то й до систематичного деструктивного прориву болісних імпульсів зі сфери несвідомого в реальну поведінку.

Важливою для роботи з горем та екзистенційними кризами є опора на особистісні сенси (сенси), що виражається в акцентуванні уваги на духовних цінностях клієнта чи спільноти, їх балансу між собою, а також у вмінні ставити перед собою мету, спочатку хоча б у близькій перспективі, а потім і в більшому масштабі. З цієї точки зору, сфера сенсів під час переживання екзистенційної кризи попри те, що є найбільш травмованою, набуває також ресурсного потенціалу. Клієнт повинен навчитися бачити сенс як у стражданні, так і поза ним.

Кризове емоційне переживання можна змоделювати, використавши в якості протоматриці графічне представлення аксіогенезу особистості З. Карпенко. Так, учена вважає, що аксіогенез особистості відбувається на п'яти рівнях розгортання її суб'єктного потенціалу: 1) рівні відносного суб'єкта, якому притаманна організмична активність; 2) рівні моносуб'єкта, який зосереджує увагу на діяльності як цілеспрямованій предметній активності індивіда з досягнення бажаного результату; 3) рівні полісуб'єкта, на якому здійснюється інтерналізація суспільних цінностей і суб'єктивних смислів інших людей та формування на їх основі власної ціннісно-сміслової сфери; 4) рівні метасуб'єкта, який передбачає формування індивідуальності особистості на основі свідомого творення нею свого життя; 5) рівні абсолютного суб'єкта, який «фіксує вищий ступінь духовного розвитку

людини і проявляється в повному усвідомленні сенсу свого життя, у знанні своєї причетності до світу, у відчутті духовної єдності з Універсумом» [186, с. 135].

Згідно з теорією авторки ці рівні інтегральної суб'єктності формують собою осі абсцис і ординат, які перетинаються в точці, що позначає полісуб'єкта. До осі ординат належать рівні відносного, полі- та абсолютного суб'єкта, а до осі абсцис – моно-, полі- та метасуб'єктний рівні. Сміслові наповнення цих осей можна легко співвіднести з трьома групами цінностей, які виділив В. Франкл, а саме: цінностями творення, цінностями переживання та цінностями ставлення [387]. При цьому цінностям творення життя, яким притаманна активна життєва позиція людини як суб'єкта, що перетворює навколишнє середовище, відповідають цінності, що належать до осі абсцис – моно-, полі-, та метасуб'єктний рівні (горизонталь осі координат). А групі цінностей переживання відповідає вісь ординат – рівні відносного, полі- та абсолютного суб'єктів (вертикаль осі координат). До неї належать такі процесуальні цінності, як любов, відчуття єднання з собою та з Універсумом тощо. Можна також простежити подібні смислові зв'язки із базовими здібностями особистості, окресленими Н. Пезешкіаном, до яких належать здібності до пізнання (Знати) та до любові (Любити), що притаманні людині від народження [290]. Так, любов, прийняття, терпіння як процесуальні характеристики й одні з найбільш емоційно забарвлених почуттів співвідносяться з цінностями переживання, «розміщеними» на осі ординат, які також збігаються із культуральними ціннісно-смисловими пріоритетами Сходу. Своєю чергою здібності до пізнання відповідають цінностям творення, конструюванню суб'єктом свого життя – осі абсцис, з чим також узгоджується філософська орієнтація Заходу. Світоглядна дихотомія і, водночас, співіснування Східної та Західної цивілізацій є віддзеркаленням тих процесів, які відбуваються у життєвому світі особистості і які формують взаємодоповнювальні підходи до роботи із втратами та екзистенційними кризами.

Третя група цінностей, які виділяє В. Франкл, – це цінності ставлення. Саме вони повинні актуалізовуватися тоді, коли неможливо реалізувати цінності творення (чи навіть переживання), що сприяють активному впливові на ситуацію. Крім того, на наш погляд, вони задіюються у ситуаціях, коли особистість не може досягти самореалізації на якомусь із перших чотирьох рівнів інтегральної суб'єктності й частково включають у себе останній, абсолютносуб'єктний рівень. Це відбувається тією мірою, якою останній є найвищим ступенем духовного розвитку людини, а значить найповніше втілює людську екзистенцію.

Стратегічний напрямок роботи в руслі цінностей ставлення можна відшукати в культурі Сходу, орієнтованій на прийняття та смирення. При цьому в науковій свідомості Схід часто асоціюється з культурою, а Захід – із цивілізацією. Безумовно, що ці поняття взаємопов'язані і переплетені в обох точках даного континууму, проте перше у плані свідомості апелює до внутрішнього, інтернального, що економить використання енергії, а друге – до зовнішньої, екстернальної, витратної активності. Перший вектор передбачає вироблення уміння приймати за благо життєві труднощі, не витрачаючи зайвої енергії на боротьбу з тим, що не піддається змінам, є визначальним при роботі із втратами. Мета такої терапії – усвідомлення клієнтом неминучості втрат у житті, вироблення вміння гідно їх приймати і відпускати, бачити у них уроки і можливості для духовного зростання. Другий же вектор відповідає здебільшого за реалізацію цінностей творення. Базуючись на першому, він сприяє активному самоствердженню особистості, знаходженню нею нових смислів, саморегуляції своєї поведінки організації життя загалом.

Зміст перших двох груп цінностей та особливості роботи з ними на різному масштабі психотерапії яскраво ілюструє східна молитва: «Господи, дай мені сили змінити те, що піддається змінам; мужність, щоб прийняти те, що я не можу змінити, і мудрість, щоб відрізнити одне від іншого». Ця

молитва також може бути девізом як психотерапії загалом, так і роботи з втратами та екзистенційними кризами зокрема.

Принципи роботи з одним клієнтом, сімейною парою чи групою можна спробувати екстраполювати на суспільство як таке. При цьому ми виходимо з відомого постулату, що ціле перевищує суму його частин. Наприклад, якщо у суспільстві переважають кризові явища, значить, у більшій частини його членів ці явища присутні в індивідуальній свідомості. Це може проявлятися як у певній частці вимірюваних характеристик, що співвідносяться із загальними соціокультурними традиціями, так і в деякій трансцендентній спорідненості, яку діагностувати значно складніше. З огляду на це буде доцільно провести паралелі між вузьким, широким, а також всеохопним поглядами на психотерапію та особливості роботи з кризами.

Гонитва за матеріальними благами, споживацький спосіб життя, що означає протиставлення психофізичного існування людства його духовній трансцендентній сутності, привели до появи суспільних невротів [113]. Наслідком цієї невротизації можна вважати сучасну глобальну кризу, яка вже давно вийшла за межі економіки та стала асоціюватися з екзистенційною кризою людства загалом, його духовним та психологічним ступором. Ми вважаємо, що сучасне суспільство, щоб подолати наявну кризу, повинно реалізовувати «творчі цінності» – конструювати своє майбутнє, формувати гідну життєвому призначенню людини дійсність тощо. «Творчі» цінності та «цінності переживання», за В. Франклом, співвідносяться з поняттями Дії та Буття, що вимагає дотримання балансу між ними.

У кризовому суспільстві, груповій чи індивідуальній системі важливо, проте, перед тим, як вирішувати проблеми, долати кризу, по-Бути з нею, знайти у ній смисл, а вже згодом – сконструювати новий смисл та почати втілювати його в життя. Необхідно «пройти через горе», виплакати, вистраждати його, щоб у подальшому воно не мало влади над конструюванням майбутнього і життєствердним проживанням теперішнього. Іншими словами, потрібно повною мірою відреагувати свої емоції, щоб

уникнути їх витіснення, що може негативно вплинути на всі сфери життя. Крім того, не варто замикатися в собі та нести тягар кризи самотужки. Потрібно ділитися почуттями з людьми, які готові слухати, – родичами, друзями, духівником, психотерапевтом, учасниками тематичних терапевтичних груп тощо. Б. Дейтс з цього приводу пише, що не потрібно приховувати своє горе, варто носити його, як олімпійську медаль, адже воно є символом якості минулих стосунків, значущості попереднього життя і смислів, що його наповнювали [98].

Що стосується масштабних світових криз, то їх розв'язання потребує відкритої публічної політики, розширення міжкультурного діалогу, взаємодопомоги, підтримки один одного у скруті. Адже тільки взаємодіючи, обмінюючись досвідом, роблячи висновки із втрат, здійснюючи інвентаризацію старих смислів і створюючи нові, ми можемо з часом вийти із кризи сильнішими. Крім того, суспільство не може стати здоровішим, якщо уповні не пройде крізь кризу, не відчує її на собі, не винесе з неї уроки, ставши, таким чином, більш автентичним власним духовним першоначалом. Правий В. Франкл, коли пише, що чим більше людина прагне уникнути незадоволення і страждання, тим більше вона втягує себе в додаткові муки. У зв'язку з цим він пропонує техніку парадоксальної інтенції, яка полягає в тому, що особистість повинна свідомо пройти крізь те, що її лякає. Зараз цей прийом активно використовується в рамках індивідуальної та групової психотерапії як спосіб подолання фобій, панічних нападів, страхів тощо. Він же може підійти і для психотерапії суспільства: щоб подолати екзистенційну фрустрацію та почати реалізовувати ті смисли, які є більш актуальними, духовними (в широкому розумінні) та екологічними по відношенню до особистості, Буття та Універсуму, варто, незважаючи на перешкоди, спираючись на цінності ставлення, реалізовувати-таки цінності творення. На цьому шляху стає у пригоді техніка візуалізації, про яку стільки сьогодні говорять. Кожній країні потрібна своя «американська мрія» чи національна ідея.

Досліджуючи вміння переживати кризи, доцільно звернути увагу на такий інструмент позитивної психотерапії, як робота зі стадіями взаємодії: злиттям, диференціацією та відділенням. Вважається, що кожні стосунки в своєму розвитку мають потенціал до проходження цих стадій. Вони містять у собі настільки унікальні діагностичні, інтерпретаційні та терапевтичні можливості, що їх можна легко адаптувати до предмету цієї розвідки. Так, важливо вміти почергово проходити всі три стадії взаємодії з кризою (втратою, горем тощо), не минаючи жодної, особливо якщо є велике бажання якнайшвидше позбутися страждань, уникнути випробування цінностями ставлення. Відкритість до власних страждань, використання парадоксальної інтенції, візуалізації, робота над смислами тощо є запорукою успішного виходу з кризи. Недостатнє ж опрацювання травмівного матеріалу, крім актуалізації уже зазначеного механізму витіснення, може призводити й до глибокої декомпенсації [148, 149, 169, 171].

Наслідки недоопрацювання кризових переживань можна простежити не тільки на прикладах індивідуальної чи групової психотерапевтичної роботи, але й при глибинному феноменологічному аналізі колективної психіки українського суспільства, яке довго перебувало на стадії політичного, економічного, адміністративного і психологічного злиття зі своїм північним сусідом, а потім різко перейшло до стадії відділення. При цьому стадію диференціації (психологічного характеру) українське суспільство так і не змогло пройти до кінця. Результатом цього стали геополітичні хитання, недостатньо сформоване вміння відповідально користуватися здобутою свободою, піддатливість популістичним заявам політиків, орієнтація та сподівання на сильніших держав-патронів, які візьмуть на себе розв'язання наших проблем. Для того, щоб уникнути пролонгування такої ситуації, варто по-Бути на стадії диференціації, визнати втрату минулої цілісності та змиритися з нею, сформувати власну позицію і психологічну готовність до кардинальних змін у суспільному житті.

В контексті обговорення ціннісних аспектів людської екзистенції важливо поставити собі питання «Для чого?», яке на сьогоднішній день стає значно актуальнішим і «терапевтичнішим», аніж більш звичне «Чому?». Саме з першого питання ми можемо вийти на інструментально-суб'єктний рівень, якому відповідає питання «Як?». Відповідь же на питання «Чому?» передбачає не більше, ніж ідентифікацію предмета задоволення потреби та визначення його причинно-наслідкових зв'язків з іншими. І тільки відповідь на питання «Для чого?» спонукає до пошуку смислу свого нужденного стану, страждання та створює сприятливий ґрунт для подальшої життєтворчості.

Робота з горем, спричиненим втратою чи екзистенційною кризою особистості, за різними даними може тривати від одного до трьох років, проте існують і такі клієнти, яким «достатньо» однієї чи кількох зустрічей. В останньому випадку вони можуть задовольнитися загальною інформацією та емоційною підтримкою терапевта. Тут варто зазначити, що більшість людей звикла переживати горе як самотужки, так і спираючись на підтримку близьких людей. Але не завжди ці методи є ефективними і можуть призводити до патологічного переживання горя, при якому втручання психотерапевта перетворюється з бажаного (при нормальному перебігу процесу) на необхідне.

Важко спрогнозувати, скільки потрібно часу для того, щоб суспільство могло повністю опрацювати кризу, але складається стійке враження, що в Україні ці процеси досі тривають. Стверджуючи це, ми маємо на увазі психологічну залежність від свого радянського минулого, яка долається не в бажаному темпі. Попри те відомо, що нові виклики та загрози ведуть до загрозливої акумуляції проблем.

Загалом, робота з кризовими станами людини є досить енергоємною та потребує значної концентрації як особистісних, так і професійних ресурсів терапевта. Робота ж на рівні суспільства вимагає від його членів готовності пройти через кризу, досягнути балансу свободи і відповідальності та активно розбудовувати на цій основі різні вектори свого життя. Проходження

тернистого шляху національного самоусвідомлення дає підстави сподіватися, що й теперішня криза в Україні слугуватиме джерелом мудрості, досвіду та гармонійного розвитку.

2.4 Емоційно-інтелектуальні аплікації в дискурсі життєздійснення особистості

У даному підрозділі схарактеризовано психолого-герменевтичні механізми розуміння та інтерпретації, що відповідають таким компонентам емоційного інтелекту, як організмичне чуття та емоційна компетентність. Здійснено концептуальне моделювання функцій емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення.

2.4.1 Психолого-герменевтичні механізми емоційного інтелекту та модуси життєздійснення

Розвиток сучасної наукової думки перебуває під впливом постнекласичної раціональності, в руслі якої розглядається варіативність і полідетермінованість життєздійснення. До наукових студій найчастіше залучаються такі категорії герменевтики, як розуміння, інтерпретація, текст, смисл і значення, наратив і ментатив тощо. Пропущена через їх призму особистість перестає сприйматися виключно як стійка у часі та застигла у змістовому наповненні структура. Натомість вона розглядається як процесуальна, неоднорідна й багатозначна екзистенційно-феноменологічна даність, що по-різному проявляється в різні періоди онтогенезу. Такий погляд актуалізує дослідження взаємозв'язку інтрапсихічних та екстрапсихічних чинників життєздійснення, адже саме на межі їх контакту формуються передумови для визначення майбутньої траєкторії розвитку особистості. Йдеться про способи і механізми забезпечення контакту між особою та соціумом, наслідки такої взаємодії, а відтак і предиктори відповідних модусів життєздійснення. Вирішення цих питань не можливе без

ретельного дослідження когнітивно-афективної сфери, яка здійснює не тільки реактивну, але оцінну функції, повідомляючи про правильність чи хибність того чи того вибору і поведінки, наявність дисфункційних інтроєктів, що конфліктують зі «справжнім Я», ригідність або надмірну проникність його границь тощо. Відтак емоції сприяють не лише саморозумінню, але й розгортанню суб'єктного потенціалу особистості у просторі інтерперсональної взаємодії. Фактором, який уможливорює розуміння, інтерпретацію, саморегуляцію і спрямування емоцій у відповідне русло в між- та внутрішньоособистісному середовищі, є емоційний інтелект.

В епоху постмодернізму увагу і українських учених привертають психологічні практики конструювання життя (О. Злобіна [133], О. Кочубейник [214], Т. Титаренко [371, 372], К. Черемних [405] та ін.), а також пов'язані з ними особливості функціонування когнітивної (Л. Засекіна [132], Е. Івашкевич [137], А. Коваленко [204], Л. Міщиха [256], М. Орап [275], І. Пасічник [288], М. Смульсон [353], О. Тихомиров [374] та ін.), афективної (В. Вілюнас [62], О. Власова [64], Л. Журавльова [124], Т. Кириленко [198], О. Кульчицька [224], І. Матійків [246], Ю. Мединська [247], Е. Носенко [268, 269], М. Папуча [285], О. Саннікова [338, 339], О. Чебикін [404], П. Екман [428] та ін.), мотиваційно-ціннісної сфер (Ж. Вірна [63], В. Горбунова [78], О. Музика [262], Р. Каламаж [141], З. Карпенко [186-191], В. Климчук [202], Г. Радчук [311], Г. Свідерська [342], А. А. Фурман [395] та ін.) особистості. Втім, роль емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості залишається недостатньо вивченою.

Важливо спрямувати зусилля науковців на знаходження і обґрунтування психологічних механізмів функціонування емоційного інтелекту, експлікацію відповідних їм модусів особистісного життєздійснення, а також побудувати на цій основі теоретичну модель функцій емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення.

У відомих тлумаченнях емоційного інтелекту підкреслюється провідна роль усвідомлення, що вказує на його виражений когнітивний характер.

Отже, високий рівень емоційного інтелекту означає усвідомлення суб'єктом власних емоцій і почуттів, розумову спроможність до їх розуміння та управління. Якщо припустити існування високої позитивної кореляції між емоційним інтелектом і якістю процесу життєздійснення, то найвищих показників останній досягне тільки в тому разі, якщо буде максимально усвідомлений розумово спроможним суб'єктом. Не заперечуючи важливості цієї здатності емоційного інтелекту, вважаємо, проте, роль усвідомлення у функціонуванні емоційного інтелекту, а відтак і в життєздійсненні особистості дещо перебільшеною. Чи так це насправді, допоможе збагнути ретельний аналіз розуміння та семантично близьких до нього понять як тих категорій психологічної герменевтики, до яких апелюють дослідники емоційного інтелекту в контексті процесу життєздійснення.

Процес усвідомлення означає переведення психічного матеріалу з несвідомого пласту психіки у свідомий, що робить його доступним для рефлексії, відтак передбачає наявність самої свідомості. Однак розуміння далеко не завжди пов'язане з усвідомленням чи зумовлене ним [274]. Первинне розуміння є дорефлексивним, таким, що забезпечує чуттєвий контакт особистості як із власною сутністю (інтенціональністю), так і з навколишніми людьми, світом у цілому. Так, розуміння немовлям емоційного контексту невербального спілкування з парентальними особами, що виникає в процесі його первинно-соціалізаційного інтерперсонального дискурсу, навряд чи корелює або ж детермінується усвідомленням його змісту. Мова радше йде про афективно-інтуїтивне схоплення ціннісно-прагматичного значення комунікативно-риторичних фігур, на основі якого малюк пізнає світ. «Розуміння – процедура осягнення, або породження смислу... Дорефлексивне схоплення смислів починає трактуватися як основа будь-якої аналітичної операції» [66, с. 799]. Розвиток особистості стає можливим завдяки конгруентності, діалогічній комплементарності внутрішніх умов і зовнішніх обставин, яка сприяє самоусвідомленню і

пізнанню інших, що виникає на базі первинного інтуїтивно-почуттєвого розуміння.

У цьому контексті саморозуміння передбачає глибинний контакт індивіда з власним тілом і афективно забарвленими імпульсами, які першими реагують на інтра- та екстрапсихічні стимули. Втім, воно ніколи не може бути повним і точним, який передбачав би цілковите осягнення змісту і значення цих стимулів. Спрямування розуміння на зовнішні об'єкти, у сферу міжособистісної взаємодії ще більше віддаляє людину від ідеалу розуміння, адже розуміння інтенцій Іншого ускладнюється не тільки неможливістю їх повного охоплення, але й контекстуальною розбіжністю між образами самопрезентації і ликом справжньої сутності, мотиваційною поліфонією тексту комунікації, похибками інтерпретацій комунікантів тощо.

Відтак на арену самопізнання і реального життєздійснення виходить така герменевтична категорія, як інтерпретація. «На відміну від класичної парадигми, філософія постмодерну задає радикально інше розуміння інтерпретації, розуміючи її як наповнення тексту смислом – поза постановкою питання про правильність, тобто про відповідність деякому «вихідному» значенню» [66, с. 420]. При цьому інтерпретація визначається як полівалентна і зав'язана на Читачеві, а не на Авторіві. Слід, однак, зауважити, що здебільшого особистість одночасно відіграє ролі суб'єкта і об'єкта, Автора і Читача. В такому разі об'єднувально-опосередкувальним і водночас трансцендувальним фактором у процесі осягнення (тут – розуміння) і встановлення змісту понять (інтерпретації) постає смисл, який є об'єктом як для розуміння, так і для інтерпретації. Реконструюючи смисл Автора, інтерпретація Читача породжує власні значення, виконуючи таким чином функцію смислотворення. «У семантичному просторі «постметафізичного мислення» саме існування численних інтерпретацій будь-якого тексту свідчить про те, що читання ніколи не буває об'єктивним процесом знаходження смислу, але вкладанням смислу в текст, який сам по собі не має ніякого смислу» [66, с. 421]. Розуміння ж, у свою чергу, сигналізує про

правильність зробленого вибору, обраного життєвого шляху. Зіставляючи локалізований у внутрішньому чи зовнішньому світі об'єкт спостереження зі своїми ціннісно-смысловими орієнтирами, особистість ідентифікує й оцінює окремий поведінковий акт, вчинок, стиль життя на предмет їхньої конгруентності чи не конгруентності его-ідентичності.

На наш погляд, така ідентифікація може відбуватися на трьох рівнях – симптоматичному, змістовному і сутнісному (базовому), які відповідають рівням конфлікту в позитивній психотерапії, за Н. Пезешкіаном. Спираючись на цю типологію конфліктів, В. Карікаш виокремлює три рівні ідентичності: ситуативну («Хто я в цій ситуації?»), характерологічну («Хто я? Який я?») і базову. Остання, на думку автора, передбачає самоідентифікацію на основі таких стійких категорій, як стать, національність, раса, мова, професія, вік, релігія тощо, а також ґрунтується на базових емоційних установах особистості [146, с. 18-19], розглянутих вище.

Подібну думку із залученням іншої аргументації висловила Н. Чепелева, яка вважає, що смислову сферу особистості утворюють такі рівні: нестійкі ситуативні смисли, що залежать від зовнішніх обставин; стійкі особистісні смисли, вплетені в загальну структуру смислової сфери людини; цінності або універсальні смисли, які проявляються в типових для суспільства, а іноді й людства загалом ситуаціях [305, с. 118]. Вважаємо за необхідне доповнити цю думку тезою про те, що навіть «нестійкі ситуативні смисли» породжуються комбінацією зовнішніх обставин і внутрішніх умов. Це дозволяє експлікувати струнку та внутрішньо узгоджену структуру породження і функціонування смислів, у якій немає місця механістичному каузальному детермінізму, зате присутня телеологічність.

Отже, ціннісно-цільова спричиненість різноманітних життєвих актів і подій, що підлягає смислому кодуванню, а також де- і реконструкції смислів за допомогою розуміння та інтерпретації, верифікується на всіх рівнях ідентичності. І що вищий рівень внутрішньої інтеграції, смислової конгруентності, то ближче особистість підходить до істинного розуміння.

Такі міркування приводять до думки про наявність іманентної мети (ентелехії, за Арістотелем) незалежно від того, підлягає вона усвідомленню чи ні, лежить вона у площині індивідуального чи колективного (свідомого/несвідомого), піддається раціональному обґрунтуванню, чи ні. Розрізняють, проте, зовнішню і внутрішню телеологічну перспективи. Перша, «платонівська, передбачає розгляд і пояснення світобудови у співвідношенні з суб'єктом інтенціональної діяльності, адже люди можуть передбачати можливий перебіг подій та організувати так свою поведінку, щоб реалізувати свої інтенції. Друга, «арістотелівська», передбачає, що світ має всередині себе власні цілі – іманентні форми, ентелехію. Будь-яка річ має свою фундаментальну мету (призначення – Є. К.) і сконструйована так, щоб цю мету реалізувати [400]. Отже, йдеться про тотальну телеологічність (доцільність) буття-екзистенції, в межах якої допускається множинність випадкових подій.

Розуміння як герменевтична процедура, що здійснюється емоційним інтелектом, має мінливий, процесуальний характер, відтак вона ніколи не буде довершеною і завершеною (те ж саме стосується, наприклад, самоактуалізації). Тому умовна кінцева мітка на відрізку «нерозуміння-розуміння» слугує радше для відстеження міри когнітивної флуктуації суб'єкта, його наближення чи віддалення від «ідеального» стану за певних обставин, умов та у визначений час. Розуміння досягається за умов контактності, експресивної (відкритої) діалогічної позиції суб'єкта по відношенню до внутрішньої чи зовнішньої реальності, уваги до власних тілесних та емоційних проявів, які містять у собі закодовану, знаково-символічну інформацію про дискурс життєздійснення особистості. Підтвердженням цьому є, з одного боку, відома теза про те, що сфера Тіла є провідником у світ несвідомого (часто-густо більш автентичного, конгруентного смислам, що функціонують на рівні базової ідентичності). З іншого боку, актуальності набуває вчення А. Ленгле про первинні емоції, які містять афективну оцінку сприйнятого. Вони передбачають первинне

емоційне реагування, яке здебільшого відбувається до включення у процес мисленнєвої активності [235].

Первинні емоції репрезентують специфічний психічний орган, компонент емоційного інтелекту – організмичне чуття, за допомогою розвитку якого особистість краще розуміє текст Автора, незалежно від того, в якій сфері він локалізований: Я, Ти, Ми чи Пра-Ми [290]. Організмичне чуття обіймає первинні емоції та виражає здатність людини брати до уваги власні тілесні відчуття з їхніми інтенціональними імпульсами, які відображають уподобання, схильності як первинні складники ціннісно-сислової сфери особистості, фіксовані на базових емоційних установах, що сигналізують про правильність чи хибність здійсненого вчинку аж до інтуїтивно обраної траєкторії життєвого шляху. Розвиток цієї здатності спрямовується як соціальними, так і вродженими чинниками. До перших належать особливості врахування «показів» організмичного чуття парентальними особами, які підтримують чи блокують можливості дитини до ідентифікації вихідного змісту тексту тої чи тої життєвої ситуації, а до других – базова здатність людини до любові [290], яка в період новонародженості проявляється у зоровому зосередженні та емоційному реагуванні на стимули внутрішнього чи зовнішнього середовища, а при переході до немовлячого віку – в комплексі поживлення. Втім, це не означає, що розвиток організмичного чуття відбувається виключно в ранньому дитинстві. У цей час запускаються вроджені психофізіологічні механізми, але повнота «тілесного розуміння» настає з досягненням статевої, соціальної та духовної зрілості особистості [348, 350, 415].

Отже, організмичне чуття є тим психічним органом-зряддям, що уможливорює розуміння, яке з плином часу і набуттям життєвого досвіду сприяє внутрішній інтеграції особистості на всіх рівнях її ідентичності. Щодо самої інтеграції, то вона не є самодостатнім результатом розуміння, а продовжується в подальшому конструюванні особистістю власного життєвого шляху. Розуміння запускає процеси інтерпретації з притаманною

їм функцією смислотворення і, відповідно, життєтворення, які не можуть існувати одне без одного. Перше без другого є марним, а друге без першого – несправжнім, фальшивим.

Попри аксіологічну єдність обох герменевтичних механізмів вони різняться компонентами емоційного інтелекту, що забезпечують їх втілення. Якщо задля досягнення розуміння основний акцент робиться на організмичному чутті, то інструментом інтерпретації є емоційна компетентність особистості з її переважно екстернальним потенціалом, що проявляється у здібностях «знати» і «вміти». «Компетентність – психосоціальна якість, яка означає силу і впевненість, що походять із почуття власної успішності й корисності, які дають людині усвідомлення своєї спроможності ефективно взаємодіяти з оточенням» [416, с. 203]. Звідси емоційну компетентність можна визначити як здібність людини до саморегуляції емоційного стану на основі наявних у неї знань, умінь і навичок, спрямовану на підвищення ефективності соціальної взаємодії, розгортання її суб'єктного потенціалу, оптимізації процесу життєтворення тощо. На думку Д. Гоулмана, емоційна компетентність складається із двох компонентів: особистісного, до якого належать саморозуміння, саморегуляція і мотивація; соціального, який охоплює емпатію і соціальні навички [80, 81, 93]. Не заперечуючи такий погляд, зосередьмо увагу на тому, що становлення емоційної компетентності відбувається в соціумі й зумовлене ним. Подібно до того, як виконання різноманітних соціальних ролей, беручи участь у становленні механізму самоідентифікації, може в кінцевому рахунку формувати відповідну рольову ідентичність [146], так і емоційна компетентність може поліпшувати сензитивність і диференціувальну здатність організмичного чуття.

На даному етапі навряд чи можлива чітка диференціація ролі емоційного інтелекту та психологічних механізмів його впливу на формування дискурсу життєздійснення. Адже організмичне чуття, як і емоційна компетентність тісно пов'язані й неможливі одне без одного.

Розвиток останньої зумовлюється першим і реалізується в процесі не тільки між-, але і внутрішньоособистісної взаємодії. Так, набуваючи досконалості у соціумі, емоційна компетентність використовується для кращого саморозуміння. З іншого боку, розуміння іншої людини і тим паче конструювання власного життєвого шляху неможливе без саморозуміння, яке досягається завдяки організмичному чуттю. Тому з огляду на окреслений взаємний зв'язок і детермінацію процесів розуміння та інтерпретації мова йде радше про виокремлення найбільш прикметних інструментальних ознак кожного з них.

З метою роз'яснення авторської позиції доречно звернутися до теорії Г. Гарднера, який у структурі особистісного інтелекту виділяє внутрішньоособистісний і міжособистісний аспекти (див. [79]). Розуміння є однією з провідних характеристик обох. Тому розвиток емоційного інтелекту буде прямо залежати від спроможності людини розуміти Автора і проявляти себе в цьому. Розуміння ж, як уже зазначалося, досягається завдяки організмичному чуттю як інтрапсихічному компоненту емоційного інтелекту та емоційній компетентності як екстрапсихічному компоненту емоційного інтелекту. Звідси висновуємо, що *розвиток внутрішньоособистісного і міжособистісного аспектів емоційного інтелекту здійснюється завдяки: 1) розумінню і опосередковано – інтерпретації та характеризується виразним інтрапсихічним спрямуванням; 2) інтерпретації і опосередковано – розумінню та характеризується переважно екстрапсихічним спрямуванням.*

Ці висновки можна унаочнити у вигляді теоретичної моделі функціонування емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості, до якої входять розглянуті нами психолого-герменевтичні механізми і категорії (рис. 2.3).

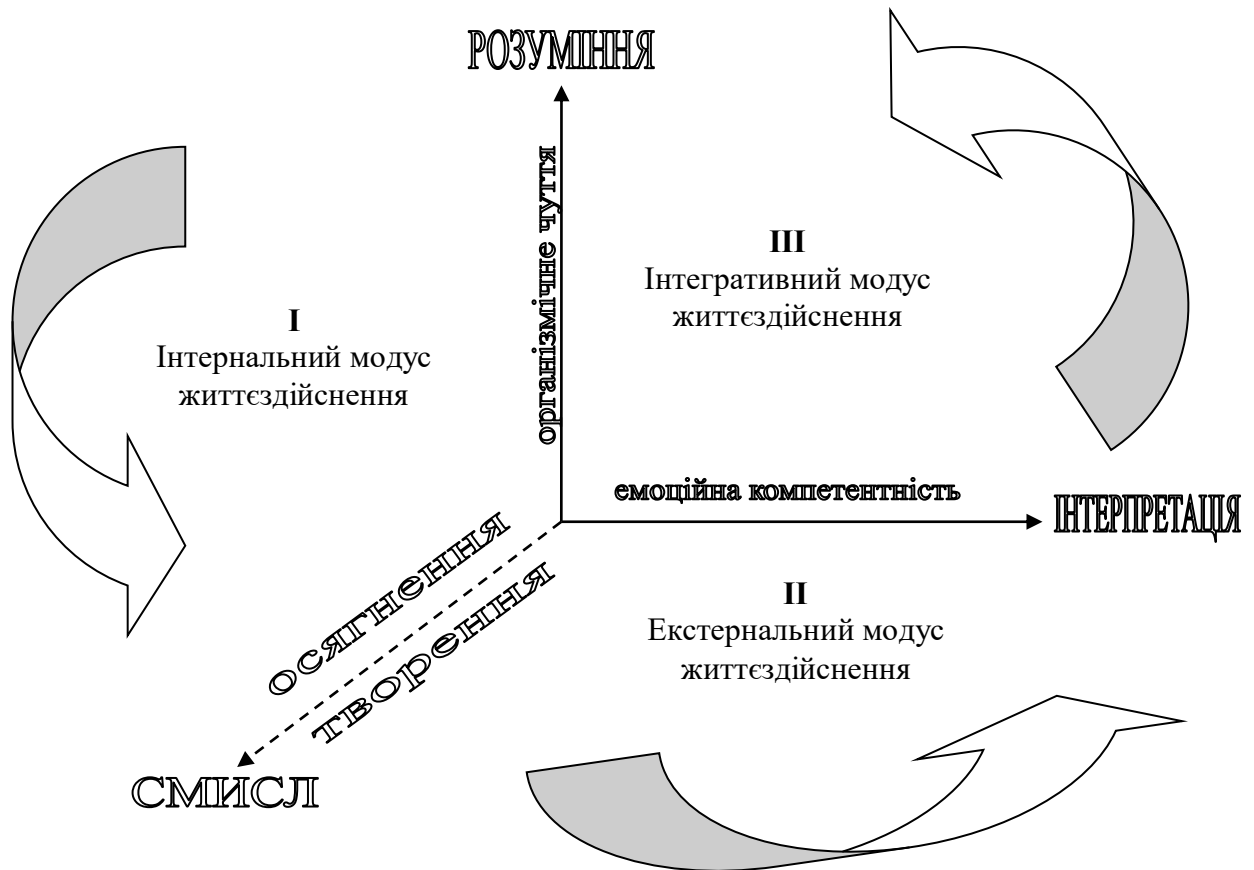


Рис. 2.3. Теоретична модель функціонування емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості

Слід зазначити, що наявність конструктів «знаходження» і «творення» обумовлена відповідними стратегіями осягнення смислу (осмислення).

Отже, емоційний інтелект особистості функціонує у трьох модусах дискурсу її життєздійснення: інтернальному, екстернальному та інтегративному. Перший передбачає використання особистістю *організмичного чуття* задля осягнення сенсу (*орган-знаряддя розуміння*), другий *послуговується емоційною компетентністю* (*орган-знаряддя інтерпретації*) задля знаходження сенсу, а третій передбачає гармонійне поєднання перших двох у процесі *життєтворчості* (*конструювання смислу*). Припускаємо, що саме інтегративний модус є найбільш продуктивним в контексті цілісного життєздійснення. Хоча зауважмо, що виокремлення цих

модусів не означає їх строго розмежування. Воно є радше спробою розставити акценти у сценаріях життєздійснення, послуговуючись компонентами емоційного інтелекту та його психолого-герменевтичними механізмами.

Проведений теоретичний аналіз емоційного інтелекту як фактору особистісного життєздійснення дозволяє дійти таких висновків:

1. Розуміння як категорія герменевтики та психологічний механізм між- і внутрішньоособистісного аспектів емоційного інтелекту не завжди пов'язане з усвідомленням унаслідок свого дорефлексивного характеру. В контексті життєздійснення розуміння виконує ідентифікаційно-оцінну функцію, що має на меті встановлення конгруентності інтра- та екстрапсихічних стимулів на трьох рівнях ідентичності (ситуативному, характерологічному і базовому).

2. Інтерпретація тісно пов'язана з розумінням і в процесі життєздійснення виконує функцію знаходження смислу в просторі інтерперсональної взаємодії.

3. Організмичне чуття та емоційна компетентність є компонентами емоційного інтелекту, які актуалізуються в процесі життєздійснення. Перше виступає психічним органом-зряддям розуміння, а друга – інтерпретації. Така комбінація, заломлена крізь призму домінантного способу пізнання смислу (інтуїтивного осягнення, рефлексивного знаходження чи творчого конструювання), як медіативної категорії, експлікує три модуси життєздійснення особистості: інтернальний, екстернальний та інтегративний.

У четвертому-шостому розділах дисертації представлено результати емпіричної верифікації (головно в ідеографічних, якісних дослідженнях) змісту кожного модусу персонального життєздійснення та внеску в цей процес виокремлених компонентів емоційного інтелекту. Це дало змогу не тільки з'ясувати особливості взаємозв'язку зазначених конструктів, але й забезпечити умови розгортання конструктивного сценарію життєздійснення особистості у відповідному психотерапевтичному форматі.

2.4.2 Функції емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення

Дослідження емоційного інтелекту не охоплюють всієї повноти прояву цього феномену, наприклад, мережу його взаємозв'язків з характером, системою ціннісних орієнтацій особистості, конструюванням і реалізацією нею унікального життєвого шляху, який охоплює процеси індивідуації, адаптації, соціалізації і самоактуалізації. Перший з означених процесів полягає в інтеграції різних сторін особистості, досягненню нею цілісності, другий характеризує процес пристосування індивіда до середовища, третій полягає у засвоєнні ним соціальних норм і еталонів культуровідповідної поведінки і останній виражає розгортання в соціумі вродженого потенціалу особистості. Таким чином, керуючись принципами цілісності й системності у дослідженні особистості, ми припускаємо зв'язок емоційного інтелекту з окресленими процесами. Необхідність визначення способу взаємозв'язку емоційного інтелекту із зазначеними процесами як аспектами життєздійснення змушує ретельно розібратися у змісті цих конструктів.

Аналіз особливостей конструювання життя особистістю займає чільне місце в сучасних постнекласичних теоретико-прикладних дослідженнях. Так, Т. Титаренко виокремлює наративні та ментативні практики конструювання життя особистістю. Вчена стверджує, що «спокійна, передбачувана повсякденність з її фоновими практиками, як правило, наративізується. У діалозі зі співрозмовником особистість осюжетнює певні фрагменти свого життя, структурує його відповідно до обраної фабули. Водночас екстраординарні кризові періоди потребують від розгубленої, дезорієнтованої особистості насамперед ментативів з їх посиленою рефлексією, переосмисленням та переоцінюванням» [371, с. 232-233]. Саме тому В. Климчук влучно характеризує наративний вектор як «осюжетнення смислів», а ментативний – як «осмислення сюжетів» [202].

У цьому контексті все ще мало дослідженим залишається питання ролі емоційного інтелекту в процесі реалізації обох модусів життєздійснення особистості, що дозволило б виявити проєкції емоційного інтелекту на емоційну, когнітивну, поведінкову і ціннісно-смислову площину її життєздійснення, на сфери усвідомленого й несвідомого, Автора і Читача, внутрішньоособистісного і соціального.

Вище ми доводили, що ментативний спосіб конструювання життя реалізується, в першу чергу, за допомогою (само-) розуміння, а наративний – інтерпретації. Своєю чергою органом-зряддям першого є організмичне чуття, а другої – емоційна компетентність. Отже, обидва як компоненти емоційного інтелекту реалізуються в просторі інтра- та інтерперсональної взаємодії. Їм також притаманне окреме аксіопсихологічне підґрунтя, що характеризується домінантним способом пізнання смислу: знаходження або/осягнення, а також творення. Якщо розглядати знаходження як процедуру присвоєння тих трансцендентних смислів, що наявні у просторі інтерперсональної, культурально зумовленої взаємодії, то воно є притаманним радше наративному сценарію автобіографування. В такому разі осягнення смислів буде радше прерогативою ментативу [371]. Водночас можливе й інше трактування, в межах якого пізнання смислу може спрямовуватися не тільки на засвоєння, асиміляцію нормативних етнокультурних, ціннісних орієнтацій та еталонів нормативної поведінки, а й на пізнання іманентного індивідуального (чи колективного, на кшталт архетипів К. Юнга [430] чи фракталів соціетальної психіки О. Донченко [109]) смислу. В такому разі осягнення смислу (осмислення) супроводжуватиме головно ментативний сценарій автобіографування. Тоді творення смислу відобразатиметься у втіленні його в якісно відмінній стратегії життя на основі інших «вихідних значень». Отже, конструювання автентичного смислу особистістю як Автором життєздійснення залежатиме від координації процесів наративізації й металізації особистісного досвіду. Не відкидаючи трактування соціокультурної детермінації особистісних

смислів, ми все ж акцентуємо увагу на другому погляді як на більш чутливому до діагностики неконгруентності зовнішніх обставин і внутрішніх умов, особливостей діалектичної взаємодії особистості й соціуму, що здійснюється за допомогою емоційного інтелекту.

Розгляд емоційного інтелекту з точки зору базових герменевтичних механізмів наближує нас до поняття ідентифікації, що, з-поміж іншого, означає розуміння й інтерпретацію іншої людини шляхом ототожнення себе з нею [416, с. 167]. Звідси випливає, що ідентичність людини конструюється завдяки зазначеним герменевтичним механізмам. Отже, відповідь на одне з ключових екзистенційних питань «Хто я?» передбачає не тільки високий рівень саморозуміння, але й відповідну самоінтерпретацію. Вона не є сталою на різних етапах онтогенезу та зазнає впливу факторів зовнішнього і внутрішнього середовищ. Те ж саме стосується сфер Ти, Ми і Пра-Ми, що виокремлюються в напрямі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Адже, незважаючи на наявність певних сценаріїв, драйверів і заборон, вони також характеризуються плинністю й мінливістю. На складність процесу саморозвитку особистості вказує С. Кузікова, яка визначає його як свідому, цілеспрямовану і керовану активність індивіда з метою самозміни в позитивному напрямі. «Саморозвиток як суб'єктна діяльність передбачає наявність чітко усвідомлених цілей власного перетворення, цілісної Я-концепції і концепції свого життя (образ світу та індивідуальні способи взаємодії з ним), а також особистісних настанов – готовності до саморозвитку: усвідомлення вектору змін, динаміки образу Я, свободи вибору і відповідальності за нього» [222, с. 35].

Така точка зору цілком відповідає логіці постнекласичної раціональності, в руслі якої ідентичність (як і особистість) тлумачиться не як стала характеристика, а як процес. При цьому розуміння та інтерпретація виступають в якості психологічних засобів ідентифікації, що задіяні протягом всього персоногенезу, тобто сукцесивно, конструюючи оновлену ідентичність шляхом деконструювання її прототипу. Водночас ідентифікація

реалізується симультанно в ситуації тут-і-тепер, характеризуючись варіативністю об'єктів, проявів, наслідків і т. ін., що імовірно впливає на вибір траєкторії життєвого шляху.

Отже, самоідентифікація людини в процесі її персонігенезу потребує як саморозуміння, так і самоконструювання. Тільки в цьому разі можливий внутрішній діалог особистості як Автора – суб'єкта саморозвитку з особистістю як Читачем-інтерпретатором сконструйованого змісту. Якщо ж самоідентифікація ґрунтуватиметься виключно на інтерпретації, то існує велика ймовірність того, що глибинний контакт між Автором і Читачем підміниться контактом останнього з інтроектованими образами, які суттєво спотворюють автентичність Автора. В такому разі актуалізуються захисні механізми проєкції та раціоналізації, які перешкоджатимуть адекватному розумінню Іншого і саморозумінню, що зустрічається у випадку параноїдального характеру. Девіантну ситуацію також відзначаємо в осіб із нарцисичним типом характеру, ключовими механізмами психологічного захисту яких є ідеалізація та знецінення, за Н. Мак-Вільямс [240]. У цьому разі особистість контактує радше не з Автором, а з його ідеалізованим образом. Відтак розвиток саморозуміння, що відбуватиметься за рахунок актуалізації організмичного чуття, постає пріоритетним для таких людей, позаяк сприятиме налагодженню контакту (з собою та Іншим) і безумовному прийняттю цих референтних фігур як реальних і не цілком «досконалих».

Коли ж ідентифікація обмежується хибним розумінням себе, тоді суб'єкт значно зменшує творчий потенціал свого Авторства. При цьому можливе розчинення Я в Ти або в Ми, що в гештальпсихології називається конфлюенцією і природне тільки на ранніх етапах онтогенезу (період новонародженості й немовлячий вік), у стані закоханості тощо. Коли ж конфлюенція стає провідним чинником життєвого сценарію, то неодмінно невротизує особистість, знижує критичність її мислення, адаптаційні можливості, замикає особу на дифузному Авторстві, що призводить до різного роду адикцій тощо. При цьому шизоїдний тип характеру вірогідно

найбільш схильний до дисбалансу в бік розуміння на противагу інтерпретації. Адже шизоїди, послуговуючись організмичним чуттям, здатні дуже тонко вловлювати як свої, так і чужі емоції. Відтак вони можуть бути турботливими, хоча при цьому зберігають сильну потребу в непорушності власних границь. При цьому варто зазначити, що далеко не завжди шизоїдність пов'язана із соціальною пасивністю і труднощами в самореалізації. Вона часто спрямовується в конструктивне русло (фахівці, що працюють у сфері людина – знакова система, в тому числі у сфері ІТ-технологій тощо). Зрештою, кожен тип характеру особистості відзначається своїми особливостями розуміння та інтерпретації власних мотивів і вчинків, а відтак і самоідентифікації. Приміром, депресивна характерологія ґрунтується на ідентифікації себе з найбільш ненависними якостями попередніх об'єктів любові, що являють собою їх афективно заряджені гіперболізовані інтроекти. Останні спрямовуються на власне Я і разом з ідеалізацією зовнішніх об'єктів нерідко спричиняють тотальне почуття провини, сорому, страждання загалом.

Зважаючи на сказане, доходимо висновку про те, що розуміння та інтерпретація, з одного боку, є психолого-герменевтичними механізмами емоційного інтелекту, а з іншого – факторами, що уможливають (само-) ідентифікацію особистості. Це слугує підставою для гіпотези про те, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту позитивно корелює з якістю процесу (само-) ідентифікації. Однак слід зазначити, що важливий не тільки рівень емоційного інтелекту, але й інтенціональність його феноменології, що можна спостерігати на прикладі аналізу характерологічних типів. Це висуває додаткові вимоги до психодіагностичного інструментарію, який повинен бути чутливим до діагностики окреслених особливостей.

Своєю чергою низький рівень емоційного інтелекту може бути пов'язаний з механізмом інтроекції, яка, на думку З. Фрейда, є однією з основ ідентифікації [416, с. 186]. Втім, така гіпотеза може підтвердитися лише на тому відрізку висхідного онтогенезу, який передуює дорослості. Якщо

ж мова йде про уже сформовану особистість, то інтроєкти як інородні елементи Я-концепції блокують контакт із собою та зовнішнім світом, а відтак ускладнюють ідентифікацію, яка передбачає адекватне розуміння та коректну інтерпретацію, що, реалізуючись у сферах Я, Ти, Ми і Пра-Ми, сприяють поглибленню контакту зі світом та розгортанню особистісного потенціалу.

Отже, завдяки організмичному чуттю та емоційній компетентності як компонентам емоційного інтелекту та відповідним їм герменевтичним механізмам розуміння та інтерпретації (его-ідентифікації загалом) особистість має змогу виокремити, дослідити та позбутися власних інтроєктів, а відтак сконструювати ту траєкторію життєвого шляху, яка буде конгруентна її автентичному Я. Ба більше, гештальтпсихологи стверджують, що будь-які механізми психологічного захисту перешкоджають контакту особистості з собою та зовнішнім світом, а отже побудові гнучких границь між Я і Не-Я. А оскільки емоційний інтелект спрямований на налагодження і розвиток контакту, то резонно припустити, як мінімум, наявність оберненого кореляційного зв'язку між рівнем його розвитку і проявом механізмів психологічного захисту. Відтак резюмуємо: емоційний інтелект допомагає інвентаризувати власні інтроєкти, а тому сприяє самоідентифікації особистості. З одного боку, завдяки (само-) ідентифікації особистість пізнає себе та навколишній світ, а з іншого – торує власний життєвий шлях, висуваючи досяжні цілі, застосовуючи доцільні і доступні для застосування життєві стратегії. Звідси висновуємо, що організмичне чуття особистості як психічний орган-знаряддя розуміння дозволяє їй здійснити самоідентифікацію, ввійти у контакт з автентичним текстом Автора (власними інтенціями), проявити свою авторської ідентичність на ситуативному, характерологічному та/або базовому рівнях [163, 184, 193, 194, 210]. При цьому не має значення, де знаходиться текст – у внутрішній чи зовнішній «зонах» реальності Автора. Своєю чергою емоційна компетентність як психічний орган-знаряддя інтерпретації слугує

розгортанню суб'єктності особистості у просторі інтерперсональної взаємодії, сприяє адаптації, професійній самореалізації тощо [160, 162, 164, 176, 178, 180].

«Те, ким я є, моя ідентичність, визначається тим, що значуще для мене» [219, с. 36]. З іншого боку, ідентичність задає систему значень і критеріїв, за допомогою яких ми оцінюємо навколишню дійсність та себе в ній. Ми також стверджуємо, що ідентичність обумовлюється й домінантним способом пізнання смислу – осягнення, знаходження чи творення, а також гнучкістю у виборі тієї чи іншої стратегії життєздійснення та їх телеологічною узгодженістю на всіх рівнях суб'єктності. З іншого боку, маємо відзначити взаємну детермінацію способів пізнання смислу та становлення ідентичності. При цьому, якщо пізнання трактувати як осягнення – шлях пізнання тих іманентних смислів, що приховані в індивідуальному чи колективному несвідомому, то найбільш релевантним способом їх відкриття для себе видається саме розуміння – шлях дорефлексивного «осягнення або породження смислу» [66, с. 799]. Свою чергою життєтворчість послуговуватиметься головно інтерпретацією – інструментом, який передбачає знаходження і засвоєння соціокультурних смислів, а згодом і творчу модифікацію та реалізацію нової стратегії життєвого шляху, відмінної від тієї, яку особа раніше практикувала. Така позиція потребує деякого уточнення, а саме: ми не стільки стверджуємо виключну роль розуміння та інтерпретації для реалізації відповідного способу осмислення свого життя, скільки намагаємося розставити основні акценти в кожному з них. Це означає, що як розуміння може сприяти знаходженню смислу, так й інтерпретація – його осягненню у цілях конструювання.

Зазначене відкриває нові горизонти для тлумачення психолого-герменевтичних механізмів емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості, в ролі яких виступають розуміння та інтерпретація. При цьому перше має виразний вертикальний, інтернальний, телеологічний (ціннісно-цільовий) вектор реалізації, а друга – горизонтальний, екстернальний,

соціально (каузально) орієнтований. Таке тлумачення емоційного інтелекту вказує не тільки на його соціокультурну зумовленість й орієнтованість, але й на телеологічну спричиненість і спрямованість. У першому випадку шукатимемо відповіді на питання «Що?» і «Для чого?», а в другому – на питання «Чому?» і «Як?» (соціокультурний вектор).

Ми вважаємо, що ці вектори є взаємозалежними – розвиток одного з них неможливий без розвитку іншого. Втім, слід зауважити, що сучасні наукові пошуки концентруються здебільшого довкола другого з них, залишаючи поза увагою перший. Так, Е. Носенко та Н. Коврига зазначають: «Щодо мотиваційного аспекту, то він розглядається ... як один із другорядних компонентів (емоційного інтелекту – Є. К.), що входить до опису аспектів емоційного функціонування людини. Мотиваційний аспект стосується різних потреб і цілеспрямованої поведінки, яка здійснюється для задоволення цих потреб» [271, с. 28]. виправлення цієї ситуації стає можливим завдяки аналізу визначенню ролі емоційного інтелекту в реалізації різних аспектів життєздійснення.

Видається, що як внутрішній, ціннісно-цільовий, так і соціокультурний, діяльнісний вектори застосування емоційного інтелекту потребують однакових психолого-герменевтичних механізмів, які співвідносяться з двома його компонентами. Проте відзначаємо відмінність у спрямованості цих механізмів. Зокрема, розуміння й інтерпретація можуть бути спрямованими назовні та всередину. Екстернальна орієнтація найімовірніша при наявності наративного, а інтернальна – ментативного модусу життєздійснення. Своєю чергою організмичне чуття та емоційна компетентність як компоненти емоційного інтелекту також демонструють різновекторну спрямованість. Так, організмичне чуття в наративному модусі життєздійснення використовується головно задля підтримки і розвитку контакту з оточенням (функція соціалізації), а в ментативному модусі життєздійснення – з самим собою (функція індивідуації). Емоційна

компетентність спрямовується на адаптацію (нарративний модус життєздійснення) і самоактуалізацію (ментативний модус).

Задля підтвердження наших висновків у ширшому методологічному форматі звернімося до поглядів активного поборника холістичного підходу в психології В. Кабріна, який вважає, що для його забезпечення необхідно здійснити синтез ноетичного (духовного, трансперсонального), ментального (інтерперсонального, «психологічного»), ейдетичного (образного) і тілесного (сенсомоторного) світів [140, с. 144]. Чотири наведені тут рівні (порядки) голономно зорганізованої аксіосфери демонструють факт структурно-функціональної належності до них емоційного інтелекту.

Висвітлена вище авторська позиція експлікує нові грані розгляду емоційного інтелекту і дозволяє чіткіше проаналізувати його роль у процесі життєздійснення. Водночас окреслені теоретичні положення мусять пройти крізь горнило емпіричної верифікації/фальсифікації, яка зможе повною мірою довести їх життєздатність і окреслити ареал їх практичного застосування.

2.5 Тріангуляційна модель емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості

Теоретико-методологічний аналіз концепту «емоційний інтелект», здійснений із психолого-герменевтичних позицій, потребує в кінцевому рахунку побудови холістичної моделі [34, 186, 351, 377] представлення його структури, функцій, механізмів, модусів побутування, що дозволило б зняти абстрактну опозиційність організмичного чуття й емоційної компетентності [41, 159, 183], що виявляються відповідно в інтернальному й екстернальному векторах (модусах) життєздійснення, розуміння й інтерпретації як психолого-герменевтичних механізмів емоційного інтелекту, ментативного й нарративного варіантів (дискурсивних форм) життєздійснення тощо. Методологічною операцією, що дає змогу здійснити творчий синтез

визначених формально-логічним чином дистинкцій та забезпечити цілісне охоплення досліджуваного явища, є методологічна триангуляція.

З. Карпенко пропонує розглядати триангуляцію в максимально широкому епістемологічному сенсі, що змушує «шукати когерентні (взаємно відповідні, сутнісно згармонізовані) психологічні механізми персоногенезу на доповнювальних площинах життєздійснення особистості та векторах їх прямування до ціннісно-сислового утвердження-увічнення (аксіогенез), з одного боку, й ситуативно-діяльнісного розпросторення індивіда в наявній культурі (культурогенез особистості), з другого боку» [186, с. 570]. Відтак за *холістичну одиницю персонального життєздійснення береться хронотоп*, що пов'язує в єдине ціле час життя особистості з середовищем її соціальної реалізації.

У контексті даного дослідження хронотоп індивідуального життя утворюють ортогональні вектори (1) *«вертикальної» ціннісно-цільової спрямованості* (з інтенціонально-диспозиційним чинником емоційного інтелекту) особистості, спроектованої на *часовий* складник хронотопу (вісь ординат) і (2) *«горизонтальної» каузально-ситуаційної зумовленості* (з арсеналу здібностей емоційного інтелекту, що актуалізуються адекватно до ситуаційно-комунікативного контексту, зумовлюючи «польову» поведінку індивіда), спроектованої на *просторовий* складник хронотопу (вісь абсцис). Онтогенетично первинним і системно «вищим» є телеологічний вектор духовного трансцендування особи, представлений віссю ординат, що репрезентує *інтуїтивно-почуттєві, ірраціональні* форми відображення (новонароджене дитя – носій вроджених потреб, інстинктів); онтогенетично вторинним і системно підпорядкованим є каузальний вектор життєдіяльності особистості, оснащений *раціональними, дискурсивно-логічними* формами відображення дійсності та «розміщений» на осі абсцис (рис. 2.4). «За цих умов зберігається баланс символічного смислопокладання (духовного) і реального смислоздійснення (душевності) посередництвом життєвих ресурсів тіла. Останнє є носієм як доглибних архетипних кодів, так і знаків

культурно зумовлених самовизначень, отож перебуває на вразливій поверхні триангуляційної дуги, проводячи фізичну межу між індивідом та його оточенням», – зазначає З. Карпенко [186, с. 523].

За цією логікою *інтернальний вектор* емоційного інтелекту, репрезентований *організмичним чуттям*, збігається з віссю ОУ, а *екстернальний* його вектор, репрезентований *емоційною компетентністю*, – з віссю ОХ. Перевага першого вектора визначатиме загалом інтернальний модус життєздійснення, а другого – екстернальний. Дуга, завдяки якій відбувається змикання обох векторів емоційного інтелекту (і зближення аж до накладання модусів життєздійснення), окреслює *інтегративний* модус життєздійснення особистості, що забезпечується балансом організмичного чуття й емоційної компетентності у структурі емоційного інтелекту особистості.

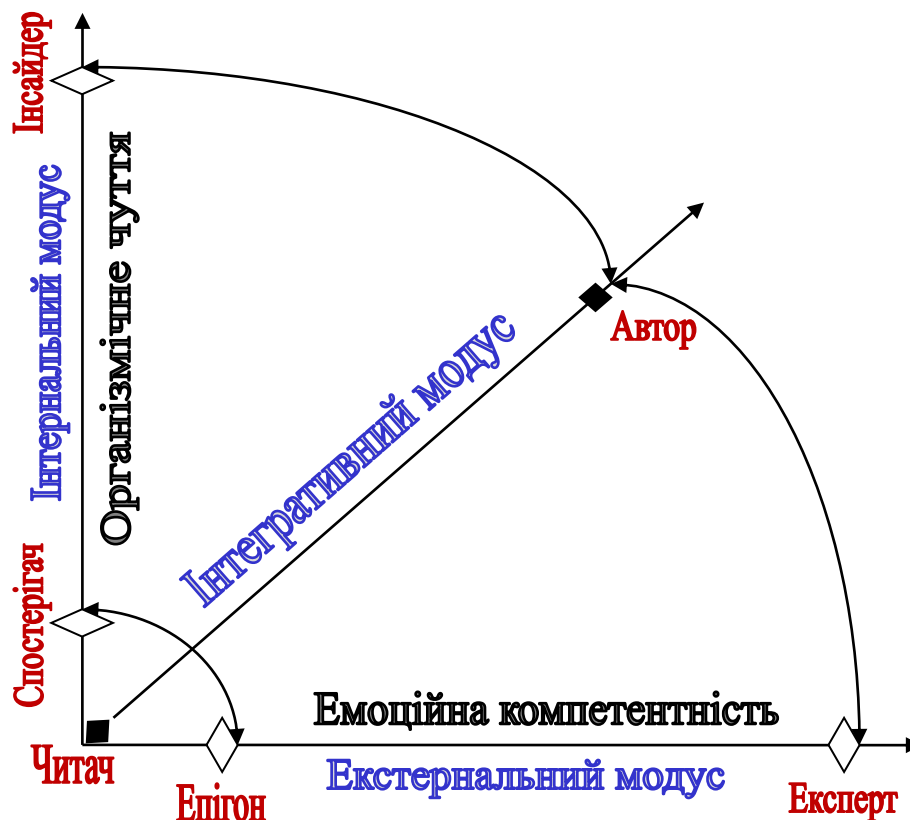


Рис. 2.4. Триангуляційна модель емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості

Взаємодоповнювальними є також такі дискурсивні форми життєздійснення, як *ментатив* і *наратив*. Якщо перший репрезентує смисложиттєві орієнтації, світогляд, Я-концепцію, життєві домагання, характер – певну диспозиційну конфігурацію особистості, то другий – її ситуативне цілепокладання, життєві завдання, соціальні ролі, дії та вчинки. Творчий синтез обох форм дискурсу життєздійснення уособлюють процеси самодетермінації (у формі ментативу) та «зовнішньої», контекстуальної, соціокультурної детермінації (у формі наративу), що мають своїм результатом *тезаурус* як третю, триангуляційну форму дискурсу персонального життєздійснення. Тезаурус тлумачимо як своєрідний інтерпретативний репертуар у розумінні Дж. Поттера і М. Уезерелл [500], що складається із суджень, оцінок, концепцій, якими послуговується особистість з метою вираження своїх інтенцій.

Ці твердження перегукуються з уявленнями В. Знакова про тривимірну структуру реальності, в якій живе людина: емпіричну (об’єктивну, фактичну), соціокультурну та екзистенційну. Кожному виміру відповідає певна традиція психологічних досліджень: когнітивна, герменевтична, екзистенційна; певний спосіб розуміння суб’єктом світу: парадигмальний, наративний, тезаурусний; певний результат пізнання: розуміння-знання, розуміння-інтерпретація і розуміння-осягнення [134]. У проекції на дану модель хронотопу часовий вимір представлений екзистенційною реальністю, яка пізнається організмичним чуттям, тобто феноменологічним учуванням-переживанням (отже, екзистенційно), застосовуючи *розуміння* як інтуїтивне цілісне осягнення й отримуючи «на виході» тезаурус – певну семантичну мережу світовідчування і світосприйняття, власне зовнішню «обгортку» *ментативу* (зауважмо, що наше розуміння тезаурусу ширше, позаяк охоплює і ментатив, і наратив як дискурсивні форми життєздійснення). Просторовий вектор хронотопу в цьому разі асоціюється з соціокультурною реальністю, яка пізнається герменевтично, себто у спосіб наративного конструювання – ре(де)-

конструювання, продукуючи на виході розуміння-інтерпретацію. На наш погляд, триангуляційна дуга, яка сполучає ментатив і наратив, представлена дискурсом цілісного життєздійснення, де ментативний вектор відображає іманентну логіку смислопородження і смислотрансформації, а наратив – її сюжетно-подієве зображення у значущих життєвих історіях, розповідях, різних культурних артефактах. До речі, співавтори *всесвітньої філософської енциклопедії* М. Можейко і С. Лепін зазначають, що дискурс є раціонально організованим і соціокультурно детермінованим способом вербальної артикуляції іманентно-суб'єктивного змісту досвіду [66, с. 317]. У цій же логіці висловлюється Н. Павлова, вказуючи, що дискурс, з одного боку, повернутий до ситуації, позаяк соціокультурний контекст задає правила ведення розмови й адекватні форми висловлювання, а з другого боку, він повернутий до людини, оскільки відображає уявлення мовців про світ, їхні погляди, ставлення, установки, інтенції [306, с. 65].

Що ж до когнітивної традиції психологічних досліджень з парадигмальним способом розуміння світу і продуктом цього розуміння – знанням, то навряд чи така «рівновіддалена» гносеологічна позиція застосовна щодо *особистісного* рівня буття особистості. Ціннісно нейтральне знання можна отримати лиш при дослідженні найпростіших психофізіологічних реакцій людини, що не виходять за рамки схеми «стимул – реакція» [110, с. 269-284]; складні ж поведінкові акти викликаються взаємною детермінацією внутрішнього-зовнішнього, апріорного трансцендентального та апостеріорного трансцендентного тощо. Відтак претензії номотетичного підходу і так званої пояснювальної психології з абсолютизацією експериментального методу як універсального незалежно від масштабу досліджуваних явищ видаються необґрунтованими і такими, що стримують розвиток психологічної науки.

Наступним кроком у напрямі побудови триангуляційної моделі емоційного інтелекту має стати виокремлення герменевтико-дискурсивних позицій особистості в дискурсі її життєздійснення [70]. З цією метою слід звернутися до концепції дискурсивного самопроекування особистості

Н. Чепелевої, яку ми переосмислюємо через поміщення її положень в іншу концептуальну рамку, контури якої вище було окреслено. Н. Чепелева пише: «Самопроекування ми розглядаємо як здатність особистості діяти, виходячи із власного задуму, проекту відносно свого майбутнього (життєвий проект) та власної особистості (особистісний проект), що є однією із провідних детермінант здійснення життєвих планів та намірів. Воно базується на інтерпретації та осмисленні попереднього особистого і соціокультурного досвіду шляхом занурення у соціокультурний дискурсивний простір та створенні власного смислового простору, що є вагомим чинником розвитку особистості» [106, с. 7]. Звернімо увагу на акцент на первинності «занурення» в зовнішнє і вторинності «створення власного», що слугуватиме підставою відмежування нашого бачення від позиції авторки наведеної цитати.

Обґрунтована Н. Чепелевою нормативна модель особистості, що самопроекується, бере до уваги такі критерії: рівні дискурсивного самопроекування – «Плагіатор», «Читач», «Автор», які співвідносяться із біологічним, соціальним і власне особистісним рівнями функціонування людини, за Д. Леонтьєвим [230]; способи організації досвіду – практики (тематична організація досвіду), фрейми (просторово-часова та причинно-наслідкова структуралізація досвіду), тезауруси (ціннісно-смилова організація досвіду); способи текстової об'єктивізації досвіду – висловлювання, наратив, твір; стратегії смислотворення – стереотипізування, смислопоглинання, смислопородження; види смислів – задані, присвоєні, інтегровані; способи розуміння – значеннєве розуміння на рівні інформаційного діалогу, інтерпретація із застосуванням запозичених соціокультурних схем, смислове розуміння (діалог за М. Бахтіним [32]).

Психолого-герменевтичні суб'єктні позиції (у Н. Чепелевої – рівні) з урахуванням цих критеріїв характеризуються так: «На рівні «плагіатора» смисли, які притаманні особистості, є *заданими*, тобто набутими із соціуму та культури; спираючись на них, людина послуговується такою стратегією смислотворення, як *стереотипізування*. Тут основним способом

текстотворення є *висловлювання*; розуміння відбувається на *значеннєвому* рівні.

На рівні «читача» смисли, якими послуговується особистість, схарактеризовано як присвоєні, а стратегію смислотворення – як *смислопоглинальну*. Способом текстової об'єктивації досвіду особистості є *наратив*; розуміння відбувається на рівні *інтерпретації*.

На рівні «автора» людина переходить до створення власних *смислових систем*, основною стратегією смислотворення стає *смислопороджувальна*. Особистість створює власні *автонаративи*, застосовуючи максимально широку палітру способів текстотворення. *Автонаратив* трансформується в *твір*. Розуміння відбувається на *смисловому* та *метасмисловому* рівнях. Сміслові системи відображаються в *ментальній моделі* людини, яка й стає основою для створення власних життєвих та особистісних проєктів» [106, с. 37-38].

До висловленої авторитетною авторкою позиції можна висловити низку запитань, які проблематизують її констатації. По-перше, рівень «плагіатора» легітимізує виключну домінантність соціокультурного зумовлення онтогенезу (культурно-історична психологія Л. Виготського, теорія діяльності О. Леонтьєва, концепція поетапного формування розумових дій П. Гальперіна та ін.) і пасивну роль вродженого потенціалу особистості. Втім, авторка і сама суперечить собі, наводячи аргументи Е. Гуссерля [91] про те, що соціокультурні значення злиті з інтенціями індивіда, даними йому в переживанні [106, с. 16]; поняття тілесної інтенціональності М. Мерло-Понті є підґрунтям практичної дії людини у світі, що фактично означає визнання її суб'єктності, хоча й анонімної (якщо брати до уваги умовний початок індивідуального життя) [106, с. 17]. «За посередництвом тіла, що сприймає, світ перетворюється у смисл – у мову, а екстероцептивні фігури інтеріорізуються, й образність виявляється як певний спосіб мислення суб'єкта», – стверджує А.–Ж. Ґреймас [83, с. 24]. Але ж умовою інтеріоризації є зустрічна активність реципієнта зовнішніх впливів – його первинна тілесно-

інтенціональна оснащеність, без такої комплементарності двох рівновеликих первнів детермінації розвиток особистості не був би можливим. У цьому контексті доцільніше говорити про позицію *Спостерігача-реципієнта*, а не плагіатора-епігона, здатного лиш копіювати не споріднені з власними спонуками і нахилами взірці. Відповідно смисложиттєвою стратегією Спостерігача буде не наслідування-стереотипізування, а інтуїтивно-почуттєве *осягнення* (на старті) *й освоєння* (на фініші) *смыслу*, що символізує вихідну синкретичну злитість суб'єкта і об'єкта. У дискурсі персонального життєздійснення смисложиттєва стратегія цілком може бути ідентифікована як дискурсивна дія, за Н. Бусигіною [51] з огляду на те, що вона породжується відповідними психічними процесами з використанням культурно-символічних (у тому числі й мовлення) кодів індивідуальної та суспільної свідомості. У цьому контексті варто згадати цікаву докторську дисертацію В. Потапової, в якій доводилася ідея про те, що «в системі загального психічного відображення існує інтуїтивно-почуттєва його форма, яка регулюється свідомими і несвідомими механізмами психіки (обумовленими взаємодією лівої та правої півкуль) і забезпечує сигнальні, пізнавальні, спонукальні, регулятивні функції» [301, с. 2].

Звичайно, зазначена форма відображення обслуговується не тільки спеціалізацією правої півкулі головного мозку, а й тими мозковими структурами, які відповідають за функціонування емоційного інтелекту. Тим не менш теза про інтеграцію емоційного інтелекту з інтуїтивно-почуттєвою формою відображення є, на наш погляд, обґрунтованою.

Способом первісного розуміння Спостерігача, вірогідно, буде *передчуття і передрозуміння*, а формою об'єктивації досвіду – невербальні повідомлення й коротко артикульовані бажання, думки при замовчуванні головного, сокровенного переконання у розвиненій формі осягнення *смыслу*. У ролі тематичної організації досвіду виступатиме предметний зміст інтенцій, представлений образами фантазій з приводу жаданих об'єктів володіння.

Рівень «читача», за Н.Чепелевою, в обстоюваній нами логіці заміщається дитскурсивною позицією *Інсайдера* як посвяченого в таємницю своїх автентичних прагнень і життєвих домагань суб'єкта життєздійснення. Інсайдер – риторична фігура, що символізує ідеал адекватності самопізнання (повне освоєння як прийняття осягнених смислів Я) і через це може розглядатися як смисловий горизонт духовних прагнень людини. Відтак про «смислопоглинання» може йтися лиш за умови підміни інтуїтивного вбачання смислу інтродекцією екзистенційних послань, що йдуть з боку парентальних та інших референтних осіб у дитячому віці. В такому разі не наратив, а *ментатив* може слугувати способом об'єктивації досвіду, бо саме він втілює ту «правду» про суб'єкта, яку знає про себе лиш він сам, не потребуючи при цьому «заочної правди» про себе, яку транслують йому сторонні особи. Ментатив *освоює смисли*, вичерпані організмичним чуттям з глибин несвідомого – вмістилища вітальних потреб і життєствердних інтенцій особи. Він являє собою автентичний інтенціональний код індивідуальної особистості, що не потребує декларативних форм вираження і зазвичай оприявнюється в опосередкованих формах: відстоювання своїх поглядів, протидії тиску і маніпуляціям, мужніх учинків у конфліктних ситуаціях тощо.

Інтернальна духовна *вертикаль* від Спостерігача до Інсайдера репрезентує *цінності ставлення*, за В. Франклом, як такі, що освоюються шляхом поступового розототожнення зі своєю сакраментальною сутністю (в термінології О. Климишин [200]) і зайняттям трансцендентної позиції з позиції абсолютного суб'єкта (в термінології З. Карпенко [186]) чи в смисловому діапазоні від Альфи до Омеги (в термінології Тейяра де Шардена [367]). Інтернальний модус життєздійснення забезпечується такими функціями емоційного інтелекта, як *індивідуація* (на полюсі Спостерігача / Самості) й *самоактуалізація* (на полюсі Інсайдера, який прагне до об'єктивації й опредметнення своїх інтенцій).

Логічним антиподом Спостерігача виступає *Епігон*, що здійснює дискурсивну дію *знаходження смислу* і на старті руху екстернальним

вектором життєздійснення позиціонується в іпостасі реципієнта соціокультурних смислів. На фініші ця дія трансформується у фінальний продукт *засвоєння смислу* Епігоном у процесі застосування *горизонтального* (екстернального) вектору емоційного інтелекту та реалізації однойменного модусу життєздійснення. Якраз Епігон, а не Читач, за Н. Чепелевою, може продукувати *наратив*, осюжетнюючи знайдені смисли конкретних життєвих ситуацій. Зі знанням справи, оперуючи *фреймами*, почерпнутими із соціокультурного довкілля, він вибудовує розповідь про своє життя, вкладаючи її в *інтерпретативну* рамку конвенціональних конотацій, прийнятих у референтній спільноті, культурні максими якої Епігон поділяє. При побудові наративу використовуються можливості *дискурсивно-логічного інтелекту* як *раціональної форми* психічного відображення, який розбиває спресовані в часі інтуїтивно-почуттєві синкрети ментативу твердою логікою причинно-наслідкових зв'язків, відтворюючи хронологію пережитих подій та їхній вплив на життєдіяльність суб'єкта.

Від умовної відправної точки, з якої починається рух шляхом епігонства (наслідування), що використовує готові, запозичені соціокультурні схеми для обґрунтування своїх життєвих виборів, особистість рухається у напрямі дискурсивної позиції *Експерта* як суб'єкта критичної оцінки і рефлексивного судження. *Екстернальна* діяльнісно-реалізаційна *горизонталь* від Епігона до Експерта репрезентує *цінності творення*, за В. Франклом, у їх буквальному авторському значенні: смисли можна знайти в продуктивній суспільно корисній праці. Екстернальний модус життєздійснення забезпечується такими функціями емоційного інтелекту, як *соціалізація* (на полюсі Епігона) й *адаптація* (на полюсі Експерта).

Ми вважаємо, що повноцінне авторство не може відбутися без сформованої дискурсивної позиції Експерта у дискурсі життєздійснення, для чого особистість мусить послідовно пройти маршрутом від імітаційного наслідування через раціоналізацію знайдених у конкретній життєві ситуації смислів (їх присвоєння) до *рефлексії* обраної траєкторії життєвого шляху. Тут

рефлексію розглядаємо як складник *емоційної компетентності*, окрему здібність і психологічний механізм емоційного інтелекту.

Повносила дискурсивна позиція *Автора* узasadнюється фінальним триангуляційним зближенням синтетичного, інтуїтивно-почуттєвого Інсайдерського вбачання смислу Я з аналітичним, раціонально-критичним Експертним оцінюванням пропонованих соціумом смислів життєздійснення. На Авторі як такому замикається *герменевтичне коло* розуміння й інтерпретації, що виступає в операціях аналізу через синтез, відділення об'єктивних фактів від їх суб'єктивного сприймання з наступною ідеологічною (моральною, політичною тощо) оцінкою події, диференціації та поєднання внутрішнього (змісту) і зовнішнього (форми) і т.д. [150-152]. Герменевтичне коло виступає передумовою конструювання автентичного смислу життєздійснення особистості.

Протилежним герменевтичним полюсом Автора, вірогідно, є позиція *Читача*, яка конституюється стартовою близькістю позицій Спостерігача, звідки починається інтернальний маршрут життєздійснення, й Епігона, звідки бере початок його екстернальний маршрут.

Триангуляційна дуга Автора уособлює *інтегративний модус* життєздійснення, в якому реалізуються *цінності переживання*, за В. Франклом, що потребують *любовного* прийняття Іншого, його безкорисливого залучення до сфери своїх інтересів. Доцентровий вектор з боку Інсайдера до Автора як суб'єкта *дискурсивного самоздійснення* забезпечує механізм *фасилітації* або самомотивації емоційного інтелекту, що з'являється в результаті синергійного взаємопідсилення функцій індивідуації та самоактуалізації. Інший доцентровий вектор – з боку Експерта до Автора забезпечує *емпатія*, що виступає механізмом і результатом адаптивної соціалізації, що потребує постійно тримати у фокусі уваги особистості іншу людину, її запити, настрій, поведінкову відповідь на різні соціальні стимули тощо.

У свою чергу позиція Читача виступає рівнодіною феноменологічно близьких позицій Спостерігача й Епігона внаслідок рецептивної здатності цих обох. Відтак психологічний механізм і здатність *децентрації* [355] як життєве завдання і передумова розвитку *рефлексії* [192, 232, 273, 332, 343, 470, 473] та емпатії Епігона примикає до здатності і механізму *антиципації* [31] як життєвого завдання Інсайдера і передумови розвитку проєктувальної (імажинативної) здатності емоційного інтелекту, що впливає з інтенціональних «надр» інтуїтивно-почуттєвої форми відображення (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Способи репрезентації емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення

№	Чинники емоційного інтелекту (EI)	Модуси життєздійснення		
		<i>Інтернальний</i>	<i>Екстернальний</i>	<i>Інтегративний</i>
1	Структура EI	Організмичне чуття	Емоційна компетентність	Баланс організмичного чуття і емоційної компетентності
2	Герменевтичні механіми EI	Розуміння	Інтерпретація	Герменевтичне коло
3	Психологічні механізми EI	Інтуїція, антиципація	Децентрація, рефлексія	Фасилітація, емпатія
4	Аксіологічний потенціал EI	Цінності ставлення	Цінності творення	Цінності переживання
5	Функції EI	Індивідуація, самоактуалізація	Соціалізація, адаптація	Ціннісне самовизначення і життєтворчість
6	Дискурсивні позиції особистості як суб'єкта життєздійснення	Спостерігач – Інсайдер	Епігон – Експерт	Читач – Автор
7	Дискурсивні форми персонального життєздійснення	Ментатив	Наратив	Тезаурус
8	Дискурсивні дії особистості	Осягнення й освоєння смислів	Знаходження і засвоєння смислів	Синтезування і впровадження смислів

Н. Чепелева стверджує, що твір є текстовою формою презентації досвіду особистості як Автора. При цьому вона, слідуючи за М. Бахтіним [32] та В. Біблером [38], розуміє твір як смислову форму персоналізованого втілення людини, тобто простір народження автора [106, с. 34]. Проте

заявлена позиція радше є винятком, ніж місцем порозуміння вчених-постмодерністів. Набагато частіше зараз мовиться про текст і дискурс, оскільки ці терміни адекватніше відображають інтерсуб'єктивну залученість Автора, його включеність у мережу різних інтенціональних голосів, лінгвістичну залежність від правил побудови мовленнєвих актів, відсутність референціального співвіднесення із певною сутністю, як-от особистість Автора [35, 46, 105, 142, 155, 195, 322, 382, 429]. Б. Мейлер вказує: «... поняття тексту було застосоване для того, щоб поставити під сумнів усталені поняття цілісності «твору», включаючи й ту ідею, що він інтенціонально витворений якимсь автором, що вклав у нього певний конкретний референт» [116, с. 417]. Ми підтримуємо думку А. Усманової, що текст у загальному плані є зв'язною і повною послідовністю знаків [66, с. 1056], відтак авторський текст є семантико-семіотичною тканиною (матеріалом) *дискурсу життєздійснення* особистості, обґрунтування якого було наведено в підрозділі 2.1.

Висновки до другого розділу

Психолого-герменевтична концептуалізація поняття дискурсу життєздійснення особистості враховувала досвід його визначення в околі суміжних понять: «життя», «життєдіяльність», «життєтворчість» та ін. З'ясувалося, що філософсько-психологічне розуміння цих понять найчастіше базувалося на класичному (субстанційно-есенціальному) і некласичному (феноменологічно-екзистенційному) трактуванні природи цих явищ. Причому в психології радше послуговуються терміном «життєдіяльність», ніж «життя», а термін «життєздійснення» за замовчуванням вважається синонімом двох вищеназваних. Виокремлення в процесі життєздійснення проєктувально-моделювального і діяльнісно-реалізаційного аспектів дало змогу зосередитися на діалектиці життєвих домагань і життєвих завдань, які уможливили постнекласичний погляд на життєздійснення за умови

долучення до теоретично визначених дихотомій третього чинника – сфери особистісних смислів, а відтак і процесів самовизначення як здійснення життєвих виборів. З'ясовано, що акти особистісного самовизначення конструюються як ірраціональними, так і раціональними чинниками, що суголосно з поглядами на природу і структуру емоційного інтелекту. Вперше дано визначення поняттю «дискурс життєздійснення особистості» як цілісного хронотопу психічного моделювання і реалізації бажаних і гідних людини сенсів і цілей життєдіяльності з урахуванням набутого життєвого досвіду й умов актуальної життєвої ситуації, що супроводжується використанням різноманітних мовленнєвих практик (історій свого життя, розповідей про певні події, метафоричних репрезентацій тексту свого життя в продуктах творчої діяльності тощо).

Встановлено, що мотивація людської поведінки тісно пов'язана з діяльністю і, маючи виражену цільову детермінацію, сприяє реалізації насамперед цінностей творення. При цьому використовується стратегія знаходження сенсу. Стратегія процесуально-феноменологічного конструювання смислу застосовується в разі актуалізації цінностей переживання. Любовне прийняття трансцендентних цінностей як стратегія смислотворення використовується у психотерапевтичних стосунках для підтримки клієнта у його життєвій ситуації та фасилітації особистісного зростання. З цією метою доцільно застосовувати позитивно-психотерапевтичну техніку формулювання контрконцепцій.

Окреслено зміст і значення організмичного чуття як персонального втілення цінностей переживання, що, будучи психофізіологічним підґрунтям любові, спрямовує особу на інтуїтивний вибір стратегій осягнення сенсу. Організмичне чуття притаманне кожному індивіду і формує трансперсональну духовну єдність людства.

Охарактеризовано екстремальні екзистенційно-феноменологічні прояви життєздійснення особистості: переживання щастя на позитивному емоційно-когнітивному полюсі та переживання втрати на негативному

полюсі. Обґрунтовано ціннісну та цільові моделі онтологічного переживання щастя на основі положень логотерапії В. Франкла, позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, принципу інтегральної суб'єктності З. Карпенко, а також урахування кроскультурних відмінностей між Заходом і Сходом. На цій же теоретико-методологічній базі розкрито різні персональні формати і особливості роботи з екзистенційними життєвими кризами, в основі яких лежить переживання втрати і відчаю.

Психолого-герменевтичними механізмами емоційного інтелекту у дискурсі життєздійснення особистості виступають розуміння й інтерпретація. Встановлено, що розуміння функціонує не тільки на рівні свідомості, але й несвідомого, дорефлексивного відображення дійсності та здійснює ідентифікаційно-оцінну функцію особистісних смислів. Завдяки розумінню відбувається осягнення й освоєння смислу на ситуативному, характерологічному і базовому рівнях ідентичності, а відтак оцінка конгруентності йому різноманітних інтра- та екстрапсихічних стимулів. Психічним органом-зряддям розуміння є організмичне чуття, що являє собою здатність людини бути уважною і відкритою до власних тілесних маркерів духовних інтенцій, що проявляються в базових емоційних установках і сигналізують про правильність чи хибність здійсненого особистістю вибору.

Розуміння та інтерпретація мають взаємно детермінований характер. Так, завдяки розумінню суб'єкт усвідомлює сенс життя, а завдяки емоційній компетентності – здатності людини до регуляції емоційного стану на основі сформованих знань, умінь і навичок – втілює його у просторі міжособистісної взаємодії.

В результаті експліковано інтернальний, екстернальний та інтегративний модули дискурсу життєздійснення. При цьому перший послуговується здебільшого розумінням як психолого-герменевтичним механізмом організмичного чуття, другий – інтерпретацією як механізмом

реалізації емоційної компетентності, а третій, найбільш конструктивний, являє собою гармонійне поєднання двох перших.

(Само-) ідентифікація особистості досягається завдяки збалансованому використанню розуміння й інтерпретації як психолого-герменевтичних механізмів емоційного інтелекту. Дисбаланс у їх застосуванні може проявлятися в актуалізації тих чи тих механізмів психологічного захисту, що загострюють відповідну характерологічну акцентуацію. Є підстави припустити, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту позитивно корелює з якістю процесу (само-) ідентифікації, а низький – з деструктивними механізмами психологічного захисту.

Визначено функції емоційного інтелекту при наративному і ментативному варіантах життєздійснення особистості, пов'язані зі способами пізнання і втілення його смислу. При наративному варіанті сенси знаходяться і засвоюються в екстернальному векторі (модусі) життєздійснення, а при ментативному – осягаються й освоюються в інтернальному модусі. При цьому розуміння й інтерпретація як психолого-герменевтичні механізми емоційного інтелекту відповідно до способів пізнання/реалізації смислу персонального життєздійснення виконують функції соціалізації/адаптації (екстернальний модус, наративна форма дискурсу життєздійснення) та індивідуалізації/самоактуалізації (інтернальний модус, ментативна форма дискурсу життєздійснення).

Триангуляційну модель емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості утворюють три модуси: 1) інтернальний з домінуванням організмичного чуття і герменевтичного механізму розуміння; 2) екстернальний з домінуванням емоційної компетентності й герменевтичного механізму інтерпретації; 3) інтегративний зі збалансованим проявом організмичного чуття й емоційної компетентності та механізмів розуміння й інтерпретації у формі герменевтичного кола, що виступає передумовою конструювання автентичного смислу життєздійснення.

Розгортання ціннісно-цільового потенціалу емоційного інтелекту його інтернальним напрямом відбувається у спосіб ментативної трансформації (цінності ставлення до критичних життєвих ситуацій), що представлено рухом від дискурсивної позиції Спостерігача (функція індивідуації) до Інсайдера (функція самоактуалізації) з використанням психологічних механізмів інтуїції й антиципації, а також таких дискурсивних дій (способів пізнання й реалізації смислів), як осягнення й освоєння відповідно.

Розгортання діяльнісно-реалізаційного потенціалу емоційного інтелекту екстернальним напрямом (цінності творення) відбувається у спосіб наративного конструювання, що представлено рухом від дискурсивної позиції Епігона (функція соціалізації) до Експерта (функція адаптації) з використанням психологічних механізмів децентрації та рефлексії, а також дискурсивних дій знаходження і засвоєння смислів відповідно.

Синергійне узгодження обох потенціалів емоційного інтелекту в інтегративному модусі життєздійснення особистості представлено зближенням дискурсивних позицій Інсайдера за допомогою механізму фасилітації й Експерта за допомогою механізму емпатії у «точці збирання» Автора як абсолютного (інтегрального) суб'єкта автентичного життєздійснення (цінності переживання як любовного прийняття Іншого).

Протилежна Автору дискурсивна позиція Читача є стартовим майданчиком для розбудови дискурсу персонального життєздійснення й утворюється схожістю за рецептивною здатністю Спостерігача й Епігона.

Основні положення розділу опубліковані у працях автора:

1. Аксиопсихологічні засади позитивної психокорекції духовного розвитку особистості / Є. В. Карпенко // Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави : кол. монографія / за заг. ред. З. Ковальчук. Львів : Ліга-Прес, 2015. С. 276–300.

2. Карпенко Е. В. Аксиопсихологический вектор позитивной психотерапии в работе с потерями и экзистенциальными кризисами.

Педагогические и психологические науки: актуальные вопросы: материалы междунар. заочной научн.-практ. конф. (31 октября 2012 г.). Ч. II. Новосибирск : Изд. «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. С. 123–130.

3. Карпенко Е. В. Интегративная модель психотерапии экзистенциальных кризисов и жизненных потерь. *Веснік Брэсцкага універсітэта. Серыя: Філалогія, Педагогіка, Псіхалогія.* 2016. Вып. 1. С. 147–153.

4. Карпенко Є. В. Аксіологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості. *Психологія і суспільство.* 2019. Вип. 1. С. 67–73.

5. Карпенко Є. В. Духовність і психотерапія у ціннісному співвідношенні. *Психологія і суспільство.* 2013. Вип. 1 (51). С. 126–131.

6. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

7. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи.* 2017. Вип. 30. С. 50–63.

8. Карпенко Є. В. Емоційно-інтелектуальні механізми життєздійснення особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез II всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 20 жовтня 2017 р. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів, 2017. С. 157–161.

9. Карпенко Є. В. Позитивна психотерапія в роботі з макропсихотравмами й екзистенційними питаннями клієнта. *Проблеми особистості в освітньому просторі держави* : матеріали круглого столу, м. Львів, 15 квітня 2015 р. Львів, 2015. С. 129–132.

10. Карпенко Є. В. Робота з втратами та екзистенційними кризами: системний позитивно-психологічний формат. *Актуальні проблеми психології.* 2012. Вип. 29. Т. VII. С. 205–214.

11. Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал*. 2018. Вип. 1 (7). С. 74–85.

12. Карпенко Є. В. Ціннісно-цільові моделі переживання онтологічного почуття щастя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Серія: Психологічні науки*. 2012. Вип. 103 (1). С. 142–146.

13. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Психологічні знаряддя і герменевтичні механізми усвідомлення аксіопсихічних феноменів. *Психологія людини: свідомість і реальність : тези VIII міжнар. наук.-практ. конф., м. Ніжин, 30-31 жовтня 2018 р. Ніжин, 2018*. С. 312–314.

14. Karpenko Y. V. Personal comprehension of meaning: content, strategies, peculiarities. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J – Paedagogia-Psychologia*. 2015. Vol. 28 (2). P. 35–45.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У третьому розділі дисертації представлено формат реалізації філософсько-психологічних засад метамодернізму у спосіб запровадження змішаної методології та процедури методологічної тріангуляції в організацію та дизайн вибірки емпіричного дослідження емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості; охарактеризовано його психодіагностичний інструментарій; висвітлено особливості застосування якісних методів у психологічному дослідженні.

3.1 Методологічна тріангуляція в організації та дизайні вибірки емпіричного дослідження

Опис формату даного емпіричного дослідження розпочнемо з його загального методологічного позиціонування в околі евристичних можливостей сучасного (постнекласичного) етапу розвитку соціально-поведінкових наук. Як відомо, В. Стьопін виділив в еволюції науки три об'єкти дослідження – механічні системи, цілісні (саморегулятивні) системи та системи, що розвиваються [360], яким відповідають три типи раціональності, а саме: в класичному типі об'єкт вивчення ізольований, у некласичному – включений у світ як систему, в постнекласичному – об'єкт розвивається в мережі складних і мінливих взаємодій. Відтак, методологічними орієнтаціями наукової класики є механіцизм, некласики – холізм, а постнекласики – автопоезис [90].

М. Гусельцева зазначає, що в новопосталу епоху метамодернізму (постнекласичної раціональності) велике значення мають ідеї транзитивності й осциляції, самодетермінації суб'єкта, поєднаної з соціальними дискурсивними практиками: «Метамодернізм – інтелектуальна стратегія, яка

перетворює «або/або» в принцип «і/і», де одночасність сприймання протилежностей досягається шляхом розгойдування, човникового руху «туди і назад». У цьому зв'язку метамодернізм пропонує новий погляд на взаємини теорії та практики в психології, інтеграції та диференціації знання, природничо-наукових і гуманітарних орієнтацій науки» [89, с. 333]. На думку З. Карпенко, провідним трендом метамодерністських зусиль є «намагання поєднати статичні субстанційно-есенціалістські побудови з динамічними екзистенційно-феноменологічними уявленнями, закоріненість в об'єктивну фактологічну онтологію з релятивістською правдою суб'єктивних версій подій тощо» [474, с. 203].

Оптимальним шляхом реалізації таких амбітних цілей є використання змішаних методів і методологій, які дозволяють охопити якомога ширшу кількість детермінацій: від лінійних (каузальних), що є ідеалом класичних лабораторних експериментів, до телеологічних, які є результатом спонтанних синергетичних перетворень у складних системах, що взаємодіють. Яскравим прикладом здійсненості цього надзавдання виступає багаторічне дослідження Е. Морена, презентоване 6-томною енциклопедією «Метод, 1977–2004», в якій учений здійснив синтез природничого і соціогуманітарного знання. З погляду Е. Морена, будь-яке пізнання є епістемологічним перекладом і суб'єктивним конструюванням образу світу, а тому вимагає від дослідника складності (надрефлексивності) мислення. Відтак Е. Морен формулює сім принципів такого мислення: принцип човникового пізнавального руху, голографічний принцип (образ ляльки-мотрійки), принцип зворотного зв'язку або взаємної оберненості причини і наслідку, принцип рекурсивної петлі (взаємна детермінація пари «особистість – суспільство»), принцип єдності залежності й автономії, діалогічний принцип (опозиційність семантичних пар «знімається» у третьому «продукті», що породжується їхнім творчим синтезом), принцип конструктивізму пізнання (пізнаємо діючи, маніпулюючи об'єктом пізнання тощо) [259].

Масштабність дослідницьких завдань, які висуває перед ученим-психологом епоха метамодерну, а також вимога складності мислення як релевантної умови пізнання складно влаштованого світу реалізується в поєднанні номотетичного й ідіографічного підходів, кількісного та якісного методів, пояснювальної та описової психології, експериментальної, природничо-орієнтованої парадигми й герменевтичної традиції у психології. Змішані методології, що використовують як взаємодоповнювальні вищевказані полярності методологічних спрямувань, реалізують ідею тріангуляції – таких методологічних поєднань, які компенсують недоліки, притаманні одним методам, перевагами інших методів. Н. Дензін розрізняє і інші види тріангуляції: тріангуляцію даних, їх аналізу, тріангуляцію дослідників, їх методологій [453]. Під дослідженнями змішаного типу Б. Джонсон і Е. Онвугбузі розуміють ті, що поєднують елементи якісного і кількісного досліджень щодо технік збору даних, методів їх аналізу, способів підбиття підсумків з метою більш ретельної перевірки аргументів і формування доказової бази для висновків. Отже, використання змішаних досліджень відзначається доповнювальністю – визначенням схожих і несхожих аспектів отриманих результатів; ініціюванням – генеруванням нових ідей, гіпотез, відкриттям нових перспектив; розвитком – використанням послідовного дизайну, коли отримані результати розглядаються як проміжні й такі, що диктують необхідність подальшого використання інших дослідницьких методів; розширенням – забезпеченням всебічного вивчення дослідницького феномену [467].

На підставі узагальнення першоджерел, що стосуються змішаної методології, М. Дворник виокремлює такі їхні ключові характеристики:

- збір якісних та кількісних даних відкритого і закритого типів;
- аналіз якісно-кількісних даних;
- дотримання чітко визначених процедур застосування якісних та кількісних методів;

- інтеграція двох різних джерел даних (злиття, підключення, вписування);
- використання змішаної комбінації методів, з одночасним поєднанням або послідовним застосуванням якісних і кількісних методів та дотриманням тих чи тих співвідношень (балансу) між ними;
- змішані методології повинні спиратися на певний філософський фундамент і мати визначену теоретичну орієнтацію [96, с. 97].

Наведені тут аргументи, розглянуті в контексті авторської триангуляційної моделі емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості, визначають відповідний дизайн емпіричного дослідження, базований на постулатах змішаної методології. На практиці це означало першопочаткове паралельне впровадження двох ліній емпіричного дослідження: 1) експериментально-діагностичного, кількісного та 2) психолого-герменевтичного, якісного дослідження, що проводилося в рамках психотерапевтичного консультування.

Перша, номотетична лінія емпіричного дослідження складалася з двох етапів: 1) *пілотажного дослідження* з метою апробації чутливості відібраних психодіагностичних методик до експлікації релевантних характеристик і корелятивів *емоційного інтелекту як комплексної незалежної змінної*, з одного боку, та відповідних їм особливостей процесу *життєздійснення як характеристик (парціальних та узагальнених) залежної змінної*, з другого боку; 2) етапу скринінгового обстеження ширшого контингенту досліджуваних із використанням найбільш придатних для цілей дослідження психодіагностичних методик, але без утрати репрезентативності отриманих даних.

У контексті даної лінії емпіричного дослідження первинно було відібрано 12 психодіагностичних методик, з яких 3 стосувалися залежної змінної (Шкала екзистенції А. Ленгле, К. Орглер, опитувальник самооефективності І. Брунової-Калісецької, опитувальник «Самооцінка життєстійкості» – модифікація опитувальника М. Форверга на контактність

Т. Ларіної); 2 методики (опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна, методика оцінки емоційного інтелекту – опитувальник EQ Н. Холла) були прямо спрямовані на вимірювання складників емоційного інтелекту; 3 інші методики (методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків, діагностика рівня емпатійних здібностей, за В. Бойком, особистісний опитувальник САМОАЛ Е. Шострома в адаптації А. Лазукіна і Н. Каліної) розглядалися як асоційовані з емоційним інтелектом і сумарно утворювали розширену (комплексну) незалежну змінну (всього 5 методик). Решта опитувальників (шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Н. Лепешинського, опитувальник «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т. Титаренко), тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва, опитувальник суб'єктності Є. Волкової та І. Серьогіної містили шкали, асоційовані або з незалежною, або із залежною змінними, відтак не були «чистими» у сенсі їх конструктної та концептуальної узгодженості з триангуляційною моделлю емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення. Зазначені методики було використано на етапі пілотажного дослідження зі студентами третього курсу спеціальності «Журналістика» після завершення вивчення факультативної навчальної дисципліни «Психологія медіасередовища» в ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. З доступної вибірки у 44 особи було відібрано результати 34 осіб, які містили повний набір діагностичних характеристик.

На другому (скринінговому) етапі емпіричного дослідження, що реалізував логіку номотетичного підходу, було відібрано три методики з попереднього набору опитувальників, до яких додано тест «Життєздатність людини» Є. Рильської. Такий крок пояснюється необхідністю діагностики цієї здібності в контексті її зумовленості вимогами соціуму і потребами в реалізації особистих інтенцій, характер яких маніфестується у відчутті задоволеності життям. Іншими словами, ми припускали, що емоційний

інтелект пов'язаний із життєздатністю особистості, що потребувало емпіричної верифікації або фальсифікації.

Таким чином було збалансовано кількість методик, які відносилися до незалежної (опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна і методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків) і залежної (тест «Життєздатність людини» Є. Рильської і Шкала екзистенції А. Ленгле, К. Орглер) змінних. При цьому співвідношення діагностичних шкал виглядало як 19 (незалежна змінна, асоційована з емоційним інтелектом) до 12 (залежна змінна, що вимірює різні параметри життєздійснення). Метою цього етапу емпіричного дослідження була верифікація (або фальсифікація) ключових концептів триангуляційної моделі емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості шляхом: з'ясування показників розвитку різних компонентів емоційного інтелекту та особливостей життєздійснення (за допомогою описової статистики); експлікації взаємозв'язків діагностичних змінних (за допомогою кореляційного аналізу); знаходження прихованої спільної причини стійких кореляцій різних показників (за допомогою факторного аналізу); визначення предикторів якості життєздійснення (за допомогою регресійного аналізу).

Факторний аналіз дав змогу встановити змістове наповнення крупних блоків (факторних структур) змінних, які стосувалися таких концептів, як дискурсивна позиція особистості (Автор, Читач, Інсайдер та інші); траєкторія життєздійснення, наприклад, від «Інсайдера до Автора» чи від «Епігона до Експерта» та загально-психологічні механізми емоційного інтелекту (децентрація, рефлексія, інтуїція, антиципація, фасилітація, емпатія); психолого-герменевтичні механізми життєздійснення (розуміння, інтерпретація, герменевтичне коло) модуси життєздійснення (інтернальний, екстернальний та інтегративний). Регресійний аналіз дозволив визначити емоційно-ціннісні чинники, які детермінують якість персонального життєздійснення.

На скринінговому етапі емпіричного дослідження було використано вибірку студентів випускних курсів освітніх рівнів «бакалавр» і «магістр», що навчалися за спеціальністю «Психологія» (всього 220 осіб). Оскільки вибірка охоплювала студентів стаціонарної (120) та заочної (100) форм навчання, стояло завдання перевірити достовірність відмінностей між ними. Однофакторний дисперсійний аналіз не виявив значущих відмінностей за контрольованими змінними, відтак було ухвалено рішення про об'єднання результатів опитування обох субвбірок і подальше оперування даними цілої вибірки.

Другу, герменевтичну лінію емпіричного дослідження представлено *якісними методами* (див. підрозділ 3.3): включеним спостереженням, використанням проєктивних методик, методом аналізу індивідуальних випадків – case study, біографічним методом, інтент- і контент-аналізами, феноменологічним і нарративним аналізами, які почасти супроводжували індивідуальну психотерапію або застосовувалися після її завершення (у дисертацію включено аналіз 5 випадків) і груповий тренінг «Хочу і треба: три стратегії життя». Результатом аналізу психотерапевтичних випадків став узгоджений з клієнтами психотерапевтичний нарратив дослідника (він же – психотерапевт), доповнений порівняльним аналізом діагностичних даних до і після психотерапії. Обґрунтування програми тренінгу і презентація застосованих на ньому вправ і технік завершувалася статистичним підтвердженням ефективності реалізованої програми.

Отже, 3 кейси та тренінг являли собою спробу методичної триангуляції кількісних і якісних методів у форматі психолого-педагогічного (формувального) експерименту зі стадіями: констатувальний зріз – вплив незалежної змінної – контрольний зріз, що дозволило реалізувати ідею конвергенції номотетичної й ідіографічної ліній емпіричного дослідження в руслі вимог змішаної методології в емпіричних психологічних дослідженнях.

Вік респондентів, які взяли участь у дослідженні, коливався від 19 до 30 років. При цьому до субвбірки майбутніх журналістів, на основі якої

проводилося пілотажне дослідження, увійшли переважно особи у віці 19-20 років, що навчалися на третьому курсі (n=34). Субвибірку ж майбутніх психологів склали здобувачі вищої освіти, що навчалися на четвертому і п'ятому курсах денного (n=120) та заочного (n=100) відділень, вік яких коливався в межах від 20 до 30 років. Опитування проводилося на базі Львівського державного університету внутрішніх справ, Львівського національного університету імені Івана Франка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Слід зазначити, що професійна спрямованість досліджуваних, вік і психодіагностичний інструментарій вибиралися не випадково. Що стосується першої, то журналістика, як і психологія, належать до професій типу людина-людина, за Є. Клімовим [201]. Для представників цих професій вкрай важливе значення має розвиток емоційного інтелекту, який дозволяє ефективно налагоджувати діалог з іншими людьми і проявляти себе, досягаючи успіху.

Незважаючи на гостру необхідність забезпечення психологічного складника журналістської діяльності, ухвалений у 2019 році Стандарт вищої освіти України зі спеціальності 061 – Журналістика, містить украй мало компетентностей (ЗК03. Здатність бути критичним і самокритичним; ЗК06. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації; ЗК07. Здатність працювати в команді; СК04. Здатність організувати й контролювати командну професійну діяльність) – всього 4 із наведених у Стандарті 16-ти загальних і спеціальних компетентностей, що явно недостатньо для успішної професійної комунікації та дотримання вимог професійної етики. До того ж викладання психології на практиці обмежується вибором студентів однієї чи двох спеціальних психологічних дисциплін обсягом у 3 кредити ЄКТС.

Що ж до Стандарту вищої освіти України зі спеціальності 053 – Психологія, то правомірно було б очікувати на спеціальну увагу розробників Стандарту до розвитку емоційного інтелекту, без високого рівня якого не

мислиться психологічна практика в освітніх закладах, у бізнес-структурах, у сфері правоохоронної діяльності, менеджменту і т.д. Проте перелік наведених у цьому документі компетентностей не містить і натяку на емоційний інтелект; цей феномен радше імпліцитно міститься в переліку програмових результатів, як-от: ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій; ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника; ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності; ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості; ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку; ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога; ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності; ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Вікову категорію респондентів теж було обрано не випадково. У загальній вибірці представлені досліджувані, які перебувають на етапі переходу від зрілої юності (18–20 років) до першої фази ранньої дорослості (20–30 років). При цьому більша частина з них за паспортним віком уже перетнула межу ранньої дорослості (21 рік і старші).

Навчаючись в університеті, більшість зі студентів фізично дистанціюється від батьків [127] і вступає у стадію монади, що розпочинає життєвий цикл сімейної системи, за Г. Бейтсоном (див. [470]). Ця стадія характеризується тим, що особа «перевіряє на практиці засвоєні нею правила

функціонування, критично оцінює і може дистанціюватися» [168, с. 75; 472]. Це потребує від молодого людини розвиненої емоційної компетентності, що проявляється у здатності до децентрації та рефлексії [156].

З іншого боку, перехід від одного вікового періоду до іншого завжди позначений кризами, що експлікує значення ментативного шляху життєздійснення [212], який забезпечується організмичним чуттям і притаманними йому механізмами інтуїції та антиципації. Так, згідно з періодизацією В. Бодрова, більшість досліджуваних належить до стадії адепта, на якій відбувається вибір та освоєння професії, а також проходження так званої «кризи розвитку» [39, 297]. В цей час, як ніколи, необхідно дослухатися до себе і на цій підставі проектувати та відповідним чином проявляти себе в соціально схвалюваній активності, зокрема у завершенні вищої професійної освіти та пошуку місця працевлаштування. Адже визначення домінантних ціннісно-сміслових орієнтирів та вміння слідувати їм у майбутньому забезпечує ефективність процесів соціалізації та професійної адаптації та свідчить про контакт особистості зі своєю Самістю.

Крім того, даний віковий період є сенситивним для остаточного формування емпатії [40, 336], яка забезпечує перехід від екстернального до інтегративного модусу життєздійснення. Своєю чергою перехід від інтернального до інтегративного модусу відбувається за рахунок фасилітації, що передбачає високий рівень самомотивації особистості. Самомотивація ж проявляється в зайнятті активної чи пасивної життєвої позиції, яка, відповідно, зміцнює або послаблює дискурсивну позицію Автора. У цьому контексті доречно навести перелік рівнів розвитку суб'єктних позицій студентів у процесі здобуття ними вищої професійної освіти, експлікований Г. Радчук: пасивно-репродуктивна, активно-репродуктивна, активно-рефлексивна, креативно-смілова і професійно-екзистенційна позиції [311]. Можемо припустити, що зростання суб'єктної активності та вихід особистості за межі свого Я, що здійснюється за допомогою фасилітації, передбачає і зміцнення позиції Автора.

Досліджуючи життєвий шлях людини, Д. С'юпер відзначає, що у віці 15–24 років (дослідницький етап) вона визначається з власною сферою інтересів, здібностями, потребами і бажаннями [518]. Схожої думки дотримується Р. Хейвігхерст, який вважає віковий період від 15 до 25 років часом набуття конкретної професійної ідентичності [465]. Професіоналізація постає наслідком саморефлексії, яка в нашій системі координат є механізмом емоційної компетентності. Отже, емоційна компетентність є не тільки важливою якістю для представників професій типу «людина – людина» (серед яких і журналістика з психологією), але й чинником вдалого професійного вибору та самореалізації в житті.

Зважаючи на сказане, можемо стверджувати, що дослідження емоційного інтелекту у віковому періоді ранньої дорослості є актуальним з огляду на сензитивний період формування його компонентів, що супроводжується зміною соціальної ситуації розвитку, провідного виду діяльності й кризою вступу в доросле життя. Адже в перехідних життєвих періодах, що характеризують ментативний сценарій життєздійснення, чи не найбільше помітно значення аксіологічного чинника емоційного інтелекту, який є найменш вивченим, тоді як наративний сценарій життєздійснення орієнтується головню на його соціокультурний чинник, якому науковці приділяють більше уваги.

У віковому діапазоні 20–30 років перебувають і люди, що були учасниками тренінгу й психотерапії. Варто зауважити, що описані тут психотерапевтичні випадки являють собою невеликий, втім, достатньо репрезентативний щодо дослідження взаємозв'язків компонентів емоційного інтелекту з процесом життєздійснення особистості, зріз психотерапевтичної практики автора. З моменту сертифікації автора цієї дисертації як психотерапевта у методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана у 2013 році до сьогодні вона налічує не менше 1000 годин індивідуальної роботи з клієнтами. При цьому частина труднощів, що виникали в ході психотерапії, аналізувалася за допомогою супервізії. Своєю чергою клієнтський досвід

індивідуальної психотерапії автора станом на сьогодні становить 63 години, 20 з яких відбулося в методі гештальт-терапії, а 43 – позитивної психотерапії. Отже, здійснений у дисертації аналіз і зроблені узагальнення спираються не тільки на наукові теоретичні розвідки та отримані емпіричні дані, але й на досить репрезентативний досвід психотерапевтичної практики, здобутий на базі відповідного рівня професійної освіти, що загалом сприяє формуванню цілісного уявлення про досліджуваний феномен.

3.2 Характеристика психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження

Опис призначення і особливостей застосування психодіагностичних методик, використаних в емпіричному дослідженні, подано в порядку, який відповідає їх рольовій позиції у схемі експерименту.

Корпус методик, які репрезентують незалежну змінну (емоційний інтелект і асоційовані з ними характеристики особистості):

1. Опитувальник «ЕМІн» Д. Люсіна [236, 237].

Опитувальник «ЕМІн» складається з 46 тверджень, щодо яких досліджуваний має виразити ступінь своєї згоди, використовуючи чотирьохбальну шкалу (зовсім не згоден, радше не згоден, радше згоден, повністю згоден). Ці твердження об'єднані в п'ять субшкал, які своєю чергою об'єднуються в чотири найзагальніші шкали (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Структура опитувальника ЕМІн

	МЕІ: міжособистісний емоційний інтелект	ВЕІ: внутрішньоособистісний емоційний інтелект
РЕ: розуміння емоцій	МР: розуміння чужих емоцій	ВР: розуміння своїх емоцій
УЕ: управління емоціями	МУ: управління чужими емоціями	ВУ: управління своїми емоціями ВЕ: контроль експресії

Опис основних шкал і субшкал опитувальника «ЕМІн»:

Шкала MEI – здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

Шкала BEI – здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.

Шкала PE – здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала UE – здатність до управління своїми і чужими емоціями.

Субшкала MP – здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і/або інтуїтивно; чутливість до внутрішніх станів інших людей.

Субшкала MU – здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Субшкала VP – здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Субшкала BV – здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані.

Субшкала VE – здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

2. Методика оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ Н. Холла [381].

Методика призначена для виявлення здатності розуміти стосунки особистості, що проявляються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі ухвалення рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

1. *емоційна обізнаність* – це усвідомлення і розуміння своїх емоцій, для чого потрібне постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю краще розуміють свій внутрішній стан;

2. *управління своїми емоціями* – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість тощо, іншими словами, довільне управління своїми емоціями;

3. *самотивація* – довільне керування власною поведінкою шляхом управління емоціями;

4. *емпатія* – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати актуальному емоційному стану партнера по взаємодії, а також готовність надати підтримку; вміння зрозуміти стан людини за мімікою, жестами, відтінками мовлення, позою;

5. *розпізнання емоцій інших людей* – розуміння емоційного стану інших людей та вміння впливати на нього.

За кожною шкалою вираховувалася сума балів з урахуванням знаку відповіді («+» або «-»). Що більша додатна сума балів, то більш виражений відповідний емоційний прояв. Сума балів за всіма шкалами складала показник емоційного інтелекту.

Рівень парціального інтелекту відповідно до знаку результатів:

- 14 і більше – високий;
- 8 – 13 – середній;
- 7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінантного знаку встановлюється на підставі таких кількісних показників:

- 70 і більше – високий;
- 40 – 69 – середній;
- 39 і менше – низький.

3. Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків) [347].

Методика містить описи людей, подібність до себе яких потрібно оцінити респонденту. Якщо опис ідеально подібний до нього, то він ставить «галочку» під стовпцем «дуже подібний до мене»; якщо ні, – то під стовпцем «зовсім не такий, як я»; якщо подібний частково, – то під іншими проміжними значеннями, відповідно.

На думку Ш. Шварца, тип мотиваційної цілі визначає відмінності між різними групами цінностей. На підставі аналізу цінностей різних культур, а також релігійних та філософських праць автор виокремив універсальні

цінності, згрупувавши на десять типів цінностей згідно з відповідними мотиваційними цілями:

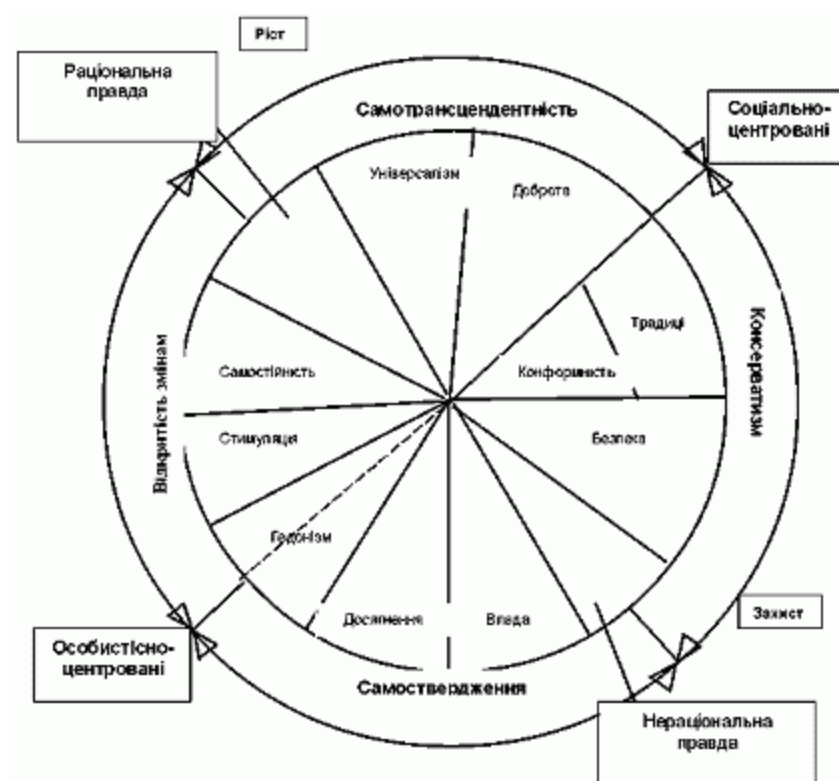


Рис 3.1. Динамічна модель цінностей Ш. Шварца

Самостійність (self-direction). Основною метою цієї групи цінностей є незалежність думок і поведінки, наявність вибору, можливість творчості. Цінності цього типу змушують людину чинити згідно з власними уявленнями про те, що є правильним, а що хибним. Люди, які віддають перевагу цінностям самостійності, характеризуються незалежністю від впливу соціального середовища, прагненням самостійно відповідати за здійснений вибір, усвідомленням можливості керувати своїм життям і своїми рішеннями. Така людина цінує творчість, нестандартність та індивідуальність як у себе, так і в інших. Для неї нестерпне відчуття залежності від когось.

Стимуляція (stimulation). Її біологічним підґрунтям є потреба в постійній стимуляції, постійному стані збудження. Для таких людей важливими є отримання нового досвіду, постійні зміни і новизна. Люди, які віддають перевагу цінностям стимуляції, схильні до ризику, пошуку гострих

вражень і нестандартних подій, життєвих змін. Вони схильні також часто подорожувати, заводити нових друзів і брати участь у різних соціальних групах. Для них нестерпна стабільність, монотонність і відсутність нових знайомств.

Гедонізм (hedonism). Основною метою цієї групи цінностей є отримання насолоди і чуттєвого задоволення. Люди, які схильні до гедонізму, надають великого значення комфорту, відпочинку, доброму і здоровому сну й харчуванню. Для них важливим є гарне проведення вільного часу. Відпочинок і розваги мають для таких людей найбільше значення.

Досягнення (achievement). Основна мета – досягнення успіху завдяки вияву компетентності згідно з соціальними стандартами. Найбільше значення для таких людей відіграють досягнення нових цілей і власний розвиток. Вони готові багато працювати, аби випередити інших, часто ціною власного благополуччя і здоров'я. Для них мають значення не лише досягнення, а й соціальне визнання. Люди, які віддають перевагу цінностям досягнення, часто залежать від позитивної оцінки навколишніх. Все, що вони роблять, спрямоване, по-перше, на власний розвиток і, по-друге, на соціальне визнання та відчуття, що інші люди захоплюються їхньою діяльністю.

Влада (power). Функціонування соціальних інститутів потребує певної диференціації статусів, і в більшості міжособистісних взаємин у різних культурах було виявлено поєднання показників домінування/підпорядкування. Провідна мета цього типу цінностей полягає у досягненні соціального статусу чи престижу, контролю чи домінування над людьми засобами авторитету, багатства, соціальної влади, свого суспільного іміджу, суспільного визнання. Цінності влади проявляються у прагненні накопичувати матеріальні ресурси, гроші, займати керівні посади.

Безпека (security). Мотиваційна мета – безпека для інших людей і себе, гармонія, стабільність суспільства і взаємин. Ш. Шварц вважає, що цінності безпеки зростають у тих, у кого фрустровані потреби в безпеці. Відтак, людина про власну безпеку думає тоді, коли існує загроза її втратити. Люди,

які надають перевагу безпеці, роблять усе, щоб уникати загрозливих, ризикованих та непевних ситуацій. Для них важливими є не лише власна безпека, але й безпека близьких людей, національна безпека та спокій. Гармонія, порядок і чистота є не менш важливими для таких людей, вони більше, ніж інші, схильні до педантизму.

Конформізм (conformity) має на меті обмеження дій і прагнень, що можуть зашкодити іншим чи не виправдати соціальні очікування. Поціновувачам конформізму важливо відповідати соціальним очікуванням і стандартам. Украв важливими для них є ввічливість, моральність і нормативність. Вони схильні виконувати всі правила і вимоги навіть тоді, коли є можливість їх порушити. Особливе значення для них має повага до старших людей спільноти.

Традиція (tradition). Традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності, виявом спільних цінностей і гарантією виживання. Традиції часто мають форму релігійних обрядів, вірувань, норм поведінки. Мотиваційною метою даного типу цінностей є повага, прийняття звичаїв та ідей, які побутують в культурі та слідування їм. Люди, в яких домінують традиційні цінності, не люблять виділятися з натовпу, не вимагають від життя більшого, ніж уже мають. Найбільшого стресу їм завдають зміни звичного способу життя та надмірна увага до їхньої особистості.

Універсалізм (universalism). Його мотиваційною метою є розуміння, терпимість, толерантність, захист благополуччя всіх людей і природи. Для людей, які віддають перевагу цінностям універсалізму, вкрай важливими є справедливість та рівність людей. Часто вони є активними борцями за справедливість і рівність прав, захищають інтереси національних і сексуальних меншин, незахищених верств населення. Ці люди можуть боротися за здоровий спосіб життя та покращення екології на планеті. Вони часто беруть участь у різноманітних протестних акціях, громадських рухах та об'єднаннях.

Доброзичливість (benevolence). Люди, що сповідують ці цінності, орієнтовані на забезпечення благополуччя, щастя і добробуту найближчих осіб – членів родини, друзів, співробітників і колег. Вони цінують вірність, чесність, дружелюбність і відповідальність, намагаються бути опорою та підтримкою для тих, кого люблять і поважають.

Ш. Шварц об'єднує запропоновані цінності у 4 найбільш загальні групи (див. рис. 3.1). Автор створив теорію динамічних відношень між ціннісними типами: всі 10 мотиваційних типів цінностей особистості перебувають у стосунках сумісності чи протиріччя. Шварц вважає, якщо людина надає більшого значення одним цінностям, то швидше за все вона не буде надавати великого значення іншим – протилежним їм цінностям:

1. «*цінності збереження*», до яких належать безпека, конформізм, традиція (вони є протилежними до «*цінностей відкритості змінам*»);
2. «*цінності відкритості змінам*» – стимуляція, самостійність;
3. «*цінності виходу за межі «я»*», до яких належать універсалізм, доброзичливість (вони є протилежними до цінностей «*самоствердження*»);
4. «*самоствердження*» – влада, досягнення, гедонізм.

4. Діагностика рівня емпатійних здібностей В. Бойка [300, 312].

Методика складається з 36 тверджень, щодо яких респондентові пропонується висловити власну згоду чи незгоду. Вона призначена для оцінки вміння співпереживати і розуміти думки і почуття іншої людини. Методика дозволяє визначити ступінь вираженості емпатійних здібностей і значущість кожного з шести параметрів у структурі емпатії, до яких належать:

Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення людини на розуміння суті іншої людини, на її стан, проблеми і поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного пізнання партнера.

Емоційний канал емпатії позначає здатність суб'єкта емпатії входити в емоційний резонанс з навколишніми – співпереживати. Емоційна чутливість

стає засобом входження в енергетичне поле партнера. Зрозуміти внутрішній світ іншої людини, прогнозувати її поведінку й ефективно впливати можна тільки в тому разі, якщо відбулося енергетичне підлаштування до партнера. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки.

Інтуїтивний канал емпатії дозволяє людині передбачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються й узагальнюються різноманітні свідчення про партнерів.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії. Ефективність емпатії знижується, якщо особистість намагається уникати близьких контактів, вважає недоречним цікавитися іншою людиною, переконала себе спокійно ставитися до переживань і проблем навколишніх. Схожі погляди різко обмежують діапазон емоційної чутливості та емпатійного прийняття.

Проникна здатність емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруги, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю й емпатійному осягненню.

Ідентифікація в емпатії – важлива умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживання, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації лежить легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

5. Особистісний опитувальник САМОАО (Е. Шостром в адаптації А. Лазукіна і Н. Каліної) [381].

Методика складається зі 100 пунктів, кожен з яких містить два альтернативних варіанти тверджень, серед яких респондентам потрібно обрати одне.

Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе теперішнім, не відкладаючи своє життя на «потім» і не намагаючись відшукати спокій у минулому. Високий результат характерний для людей, які добре розуміють

екзистенційну цінність життя «тут-і-тепер», здатних повністю насолоджуватись актуальним моментом. Низький результат показують люди, які невротично заглиблені у власні переживання, із підвищеним прагненням до досягнення успіху, невпевнені в собі.

Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності самоактуалізованої особистості, до числа яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєння, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, простота, самодостатність, гра. Надання переваги цим цінностям вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків із людьми.

Погляд на природу людини може бути позитивним чи негативним. Ця шкала описує віру в людей, могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка основа для щирих і гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість.

Потреба в пізнанні описує здатність до буттєвого пізнання – безкорисливого бажання пізнати нове, інтерес до об'єктів, який прямо не пов'язаний із задоволенням якихось потреб. На думку Маслоу, таке пізнання точніше й ефективніше, бо людина просто бачить те, що є, і цінує це. При цьому вона не схильна засуджувати, оцінювати і порівнювати.

Прагнення до творчості або креативність – необхідний атрибут самоактуалізації, який можна також назвати творчим ставленням до життя.

Автономія – головний критерій психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Особистість, яка само актуалізується, є автономною, незалежною і вільною, але це не означає відчуження і самотності. Е. Фромм називає це «свободою для», а не «свободою від».

Спонтанність – риса, яка впливає з упевненості і довіри до навколишнього світу, що притаманно самоактуалізованим людям. Високий показник за цією шкалою свідчить про те, що самоактуалізація стала стрижнем життя, а не є лише мрією чи прагненням. Спонтанність

співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусиль.

Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сенситивність людини до своїх бажань і потреб. Такі люди вільні від психологічного захисту, який віддаляє особистість від власної сутності, вони не схильні підміняти власні смаки й оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Низький бал за цією шкалою притаманний невпевненим у собі людям, які більшою мірою орієнтуються на думку оточення, а не на свою власну.

Автосимпатія – природна основа психічного здоров'я та цілісності особистості. Низькі показники мають невротичні люди, тривожні, невпевнені в собі. Під автосимпатією розуміється добре усвідомлювана позитивна Я-концепція, яка є джерелом стійкої адекватної самооцінки.

Шкала контактності – вимірює комунікабельність особистості, її здатність до встановлення міцних і добропорядних стосунків з оточенням. В опитувальнику контактність розуміється як загальна схильність до взаємних корисних і приємних контактів з іншими людьми, необхідна основа синергійної установки особистості.

Шкала гнучкості у спілкуванні співвідноситься з наявністю чи відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з навколишніми, здатність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші чи маніпуляцій. Низькі показники характерні для людей ригідних, невпевнених у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співбесіднику і спілкування з ними може приносити задоволення.

До методик, призначених для вимірювання залежної змінної (показників успішності та якості життєздійснення), належали:

1. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація Т. Ларіної опитувальника М. Форверга на контактність) [432].

Життєстійкість – це фундаментальна характеристика особистості, що лежить в основі її здатності долати несприятливі обставини життя. Вона характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішність діяльності. При постановці життєвого завдання життєстійкість виступає як внутрішній регуляторний механізм особистісного самоздійснення. Вона ґрунтується на включеності, контролі та прийнятті ризику. Включеність передбачає відчуття значущості життя й інтересу до нього, незважаючи на жодні обставини. Контроль – це впевненість у тому, що завдяки боротьбі можна вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх зовсім не гарантовано. А прийняття ризику являє собою переконаність людини в тому, що все, що з нею трапляється, слугує її розвитку, який відбувається за рахунок знань, отриманих із досвіду. Зрештою, життєстійкість визначає готовність до майбутнього, відкритість новому та забезпечує перспективність самоздійснення особистості.

Методика складається з опису дев'яти властивостей, розвиток яких у собі потрібно оцінити за 9-бальною шкалою. Внаслідок підрахунку отримуємо такі рівні осмисленості та сформованості складників життєстійкості:

- 9–18 балів – низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості;
- 19–40 балів – середній ступінь вираженості життєстійкості;
- 41–54 бали – життєстійкість є характерною для Вас рисою;
- 55–72 бали – у Вас активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем;
- 73–81 бал – ця властивість притаманна Вам повною мірою. Ви готові до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтовані в майбутнє.

2. Тест «Життєздатність людини» Є. Рильської [329].

Методика складається з 106 тверджень, щодо яких респонденту слід оцінити міру власної згоди: 1) так; 2) швидше так, ніж ні; 3) швидше ні, ніж так; 4) ні.

Життєздатність людини розглядалася як інтегральна здібність збереження нею своєї цілісності, що актуалізується у зв'язку з необхідністю вирішення життєвих завдань і забезпечує динамічне утримання життя в постійному зв'язку з вимогами соціального буття і людського призначення, що суб'єктивно сприймається як задоволеність власним життям. В якості основного об'єктивного критерію життєздатності було виокремлено нормативно-рольовий функціональний критерій життєздатності як унітарного ресурсу, який реалізується у вирішенні нормативних життєвих завдань.

Тест «Життєздатність людини» призначений для оцінки показника життєздатності людини зрілого віку (орієнтовно від 30 до 60 років) як інтегральної здібності до збереження власної системної цілісності, яка дозволяє успішно вирішити основні життєві завдання цього вікового періоду. Втім, на наш погляд, потенціал тесту значно вищий і може бути використаний у дослідженні студентів четвертих і п'ятих курсів університету. Це пояснюється, по-перше, завершальним етапом навчання в університеті та наближенням здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра і магістра, який відкриває перед випускниками нові життєві горизонти, постановку нових життєвих завдань, пов'язаних із професійно-особистісною самореалізацією та необхідністю адаптації до вимог соціуму. По-друге, за віковою періодизацією Е. Еріксона, дорослий вік поділяється на ранню дорослість (20–45 років), середню (40–60 років) і пізню дорослість (понад 60 років). Більшість авторів також характеризує вік від 20 до 60 років як дорослість – період, коли особистість має максимум можливостей для розкриття свого потенціалу, самостійного вирішення власних проблем і побудови автентичної траєкторії життєвого шляху, яка зазвичай розпочинається із завершенням навчання у закладі вищої освіти та стартом

професійної кар'єри. А отже, вимірювання життєздатності в цей період є вкрай актуальним і відповідає поглядам на неї автора даної методики. І, по-третє, відстежити доречність застосування тесту «Життєздатність людини» Є. Рильської можна, скориставшись й іншими психодіагностичними методиками та використавши низку математико-статистичних методів, які дозволять інтегрувати показники, отримані за методикою, в цілісну картину досліджуваного феномену.

Високі показники за тестом означають легкість пристосування до нових життєвих умов, свідчать про самостійність, флексибільність, легкість оволодіння різними видами діяльності, впевненість і успішність. Висока життєздатність співвідноситься з прагненням до самопізнання, саморозвитку, з рефлексивністю і переконаністю людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку за допомогою знань, які черпаються з досвіду. Життєздатна людина готова діяти як у звичних, так і в екстремальних умовах. Вона сприймає своє життя як цікаве, емоційно насичене, має чіткі цілі, що надають їй життю осмисленість і часову перспективу. Згідно зі спостереженнями Є. Рильської високі показники за тестом у цілому притаманні людям, які щасливі в шлюбі, мають хороші стосунки з власними дітьми, професійно реалізовані, позбавлені адикцій і проблем із законом.

Методика складається з наступних шкал: здатність до адаптації; здатність до саморегуляції; здатність до саморозвитку; осмисленість життя.

3. Опитувальник самооефективності І. Брунової-Калісецької [177]. визначає цю властивість як інтегральну характеристика самосвідомості особистості, що складається із системи уявлень про свої здібності щодо організації та здійснення діяльності та досягнення задовільного результату. Методика діагностики самооефективності містить 28 тверджень, розподілених за чотирма шкалами: *сценарій* (шкала, що виявляє домінування позитивного чи негативного сценарію своєї діяльності, її перебігу, результатів, наслідків); *порівняльна самооефективність* (шкала, що визначає, якою мірою порівняння

своєї ефективності з ефективністю інших соціальних об'єктів – друзів, знайомих, сторонніх людей – впливає на формування і підтримку образу своєї компетентності та успішності); *стратегія подолання невдач* (шкала, що описує планування, вибудовування діяльності, самі дії в разі виникнення труднощів та ускладнень, тобто ставлення як до невдач, так і до ситуації діяльності в цілому); *атрибуція* (шкала, за змістом близька до локусу контролю, але містить тільки речення, що характеризують особисті уявлення про можливість-неможливість контролю за своїм життям). При опитуванні за методикою за кожний збіг відповіді з ключем нараховується один бал.

4. Шкала екзистенції А. Ленгле і К. Орглер [217] є одним із психометричних інструментів, розроблених у рамках екзистенційно-аналітичної теорії. Тест вимірює суб'єктивне відчуття досліджуваним *екзистенційної наповненості* – поняття, що виникло в психології В. Франкла для опису якості життя людини на протиположності більш звичному поняттю щастя. «Рівень» екзистенційної наповненості вказує на те, наскільки осмислене життя людини, як часто вона живе з внутрішньою згодою, чи відповідають її рішення і вчинки її суті, чи може вона привносити в життя щось хороше.

Методика складається з 46 тверджень, які потрібно цінити за наступною шкалою:

Правильно	Правильно із застереженнями	Радше правильно	Радше неправильно	Неправильно із застереженнями	Неправильно
1	2	3	4	5	6

Методика складається з чотирьох основних шкал: самодистанціювання, самотрансценденція, свобода і відповідальність. При цьому поєднання показників самодистанціювання і самотрансценденції формує показник «персональність», а сума показників свободи і відповідальності утворює показник «екзистенційність». Показник загальної екзистенційної наповненості смислом вимірюється за допомогою підсумовування усіх інших показників.

Самодистанціювання (SD) вимірює здатність людини дистанціюватися від себе самої. Людина, яка володіє здатністю до самодистанціювання, може за потреби знехтувати своїми бажаннями, уявленнями, почуттями і намірами, щоб поглянути на себе і ситуацію з певної дистанції. Не орієнтуватися лишень на саму себе, не діяти, будучи засліпленою по відношенню до світу, не реагувати, безпосередньо відповідаючи на випадкові стимули, а сприймати ситуацію, роздумувати над нею і тверезо бачити даності ситуації. Самодистанціювання вимірює не наявність або відсутність проблем, не свободу від бажань, уявлень і цілей, почуттів чи страхів, а лише здатність установлювати по відношенню до всього цього дистанцію, внутрішньо вивільнятися з полону афектів, упереджень і бажань, не заплутуватися в них. Стабільність цієї здатності при наявності навантаження також входить у показник.

Самотрансценденція (ST) вимірює вільну емоційність, яка проявляється у здатності:

- відчувати близькість до чогось/когось і співчувати;
- жити заради чогось/когось (орієнтуватися в діях на смисл, а не тільки на мету);
- відчувати цінності, переживати захопленість цінністю, емоційно відгукуватися;
- переживати глибоке внутрішнє ставлення, екзистенційну значущість того, що відбувається.

Отже, самотрансценденція описує здатність людини сягати ціннісних основ світу і сприймати власну внутрішню причетність до цього переживання. Завдяки цій здатності встановлюється внутрішнє ставлення до пережитого, і особистість може виявляти і проживати суб'єктивні цінності, що проявляється, наприклад, у здатності отримувати задоволення чи страждати.

Для того, щоб бути спроможним диференціювати важливе від неважливого – надавати емоційне значення пережитому відповідно до того,

наскільки його зміст значущий для екзистенції, – потрібно відчувати внутрішню емоційну співвіднесеність і приймати себе разом зі своїми бажаннями і потребами (самоприйняття – основа для саморозуміння).

Самотрансценденція завершує Самодистанціювання: створена в самодистанціюванні когнітивна дистанція до самого себе звільняє людину для емоційного співвіднесення зі світом, в якому тільки і може переживатися «сповнення». Відтак, самодистанціювання є передумовою для самотрансценденції, яка й ілюструє «вихід у світ», за В. Франклом, щоб знайти себе. Тому, якщо самодистанціювання передбачає вміння абстрагуватися від себе, щоб бути спроможним на щось інше, то самотрансценденція знову повертає людину до самої себе через відчуття внутрішнього співвіднесення з собою в контакт з цінностями світу.

Свобода (F) охоплює здатність знаходити реальні можливості діяти, створювати з них ціннісну ієрархію і таким чином доходити до персонально обґрунтованого рішення.

Здатність наважуватися, з одного боку, залежить від особливостей особистості (таких як сила, концентрація, мужність, здатність відмежовуватися і відстоювати Власне), з іншого боку – від наявних можливостей ситуації, які важливо розгледіти, щоб мати змогу щось обрати. Співвіднесення з внутрішніми і зовнішніми умовами сприяє ясності в ухваленні рішень. Важливо, щоб на тлі реально можливого людина побачила найважливіше, те, на основі чого можна судити, вільно вибирати і вирішувати. Якщо у когось це вкотре виходить без великих труднощів, то виникає почуття свободи.

Відповідальність (V) – здатність доводити до кінця ті рішення, які ухвалені на основі особистих цінностей. Людина діє з усвідомленням обов'язковості цього для себе або обов'язків перед кимось. Витримувати процес втілення в життя власних намірів дозволяє почуття упевненості в тому, що все робиться правильно. Якщо ж немає власної впевненості, компенсаторну функцію може виконувати почуття обов'язку.

Відповідальність, яка проживається, є основою для формування сталої самоцінності. Показники тесту за цією шкалою вказують також на часову сталість – здатність витримати.

Персональність (P) формується з поєднання SD і ST й описує міру розкриття Буття-Person: наскільки відкрито людина сприймає світ і себе саму. Даний показник позначає когнітивну та емоційну доступність людини для себе й світу. Низькі показники персональності можуть бути ознакою того, що базові персональні здібності заблоковані й не використовуються. Якщо такі блокади тривають довго, то вони проявляються у формі особистісних розладів і психозів.

Екзистенційність (E) формується завдяки поєднанню F і V й вимірює здатність рішуче й відповідально йти в світ, включатися в життя. Показник екзистенційності описує таку суттєву характеристику людської екзистенції, як здатність орієнтуватися в світі, ухвалювати рішення і відповідально втілювати їх у життя, змінюючи його таким чином в кращий бік. Тоді як показник персональності відображає вміння людини обходитися з самою собою («внутрішній світ»), показник екзистенційності свідчить про здатність конструктивно обходитися із зовнішнім світом, рішуче і відповідально з ним справлятися. Розлади у сфері екзистенційності здебільшого проявляються в неврозах, аніж в особистісних розладах, тоді як відчуття наповненості, яке пов'язане з вільним і відповідальним стилем життя, навпаки, залежить від величини показника персональності, який робить внесок у гармонійні стосунки з собою і здатність відчувати.

Загальна екзистенційна наповненість смислом (G) формується з суми показників P і E та засвідчує здатність радити собі із собою і зі світом, а також спроможність прийняти внутрішні та зовнішні вимоги і пропозиції, співвідносячи їх із власними цінностями. Існує вказівка на здатність могли займатися самим собою і зовнішніми життєвими ситуаціями і дійти до наповненого смислом життя, проживання якого може бути автентично обґрунтовано. Такий спосіб життя орієнтується на відчуття власних потреб і

завдань, а також вимог ситуації, що узгоджуються одні з одними. Отже, у людини з розвинутою персональністю й екзистенційністю є підстави для того, щоб перебувати в діалогічному обміні зі світом і тим самим дійти до здійснення своєї сутнісної структури («екзистенційне здійснення»). Слідом за В. Франклом, А. Ленгле розуміє це як «екзистенційний смисл» – наповненість життя смислом, який зазвичай відчувається як «повнота життя», як «справжнє» життя, як здійснення і як глибоке щастя, адже в такому випадку життя є усвідомленим. Той, хто проживає життя як сповнене смислом, той не думає про нього, а відданий процесу його здійснення. Це схоже на те, як відчувається людина, яка слухає улюбленого музичного виконавця. Вона не думає про щастя, яке переживає, а віддана музиці й виконанню. Отже, життя, сповнене смислом, цілком може бути неусвідомленим, усвідомлення приходить лише у разі втрати смислу.

До методик змішаного типу, які містили шкали, що належали і до залежної, і до незалежної змінних, відносилися:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Н. Лепешинського [233, 503, 504].

Під «психологічним благополуччям» автор розуміє суб'єктивне відчуття цілісності й осмисленості індивідом свого буття. Дане поняття відображає теоретичні постулати екзистенційно-гуманістичної психології.

Методика складається з 84 тверджень, в яких респонденту пропонується оцінити міру власної згоди з ними у вказаному діапазоні:

Повністю не згоден	Радше не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Радше згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6

Методика містить наступні шкали:

Шкала «Позитивні стосунки з іншими».

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірливих стосунків з навколишніми: йому важко бути відкритим, проявляти тепло і турбуватися про інших; у міжособистісних стосунках, як

правило, він ізольований і фрустрований; не прагне йти на компроміс задля підтримки важливих зв'язків з навколишніми.

Респондент, котрий набрав найвищий бал, має задовільні, довірливі стосунки з навколишніми; піклується про благополуччя інших; здатен співпереживати, допускає прив'язаності й близькі стосунки; розуміє, що людські стосунки ґрунтуються на взаємних поступках.

Шкала «Автономія».

Високий бал за даною шкалою характеризує респондента як самостійного і незалежного, здатного протидіяти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріїв.

Респондент із найменшим балом – залежить від думки та оцінки навколишніх; в ухваленні важливих рішень покладається на думку інших; піддається соціальному тиску думати і діяти певним чином.

Шкала «Управління оточенням».

Високий бал – респондент володіє владою і компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує наявні можливості, здатен вловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка має труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити чи покращити наявні обставини, легковажно ставиться до нових можливостей, не контролює те, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісний ріст».

Респонденту з найвищим балом притаманне відчуття безперервного розвитку, сприйняття себе таким, що зростає і самореалізується, відкритим новому досвіду. Він відчуває, що реалізує власний потенціал, фіксує покращення в собі та своїх діях із плином часу; змінюється відповідно до набутих новиз знань і досягнень.

Респондент із найменшим балом усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває покращення в самореалізації, нудьгує, не має інтересу до життя, відчуває нездатність зав'язувати нові стосунки чи змінювати свою поведінку.

Шкала «Мета в житті».

Досліджуваний із високим балом за цією шкалою має мету в житті й почуття спрямованості; вважає, що минуле й теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами життєвої мети; має наміри і цілі на все життя.

Досліджуваний з низьким балом позбавлений відчуття сенсу життя; має мало цілей і намірів; відсутнє почуття спрямованості, не бачить мети у своєму минулому в житті; не має перспектив чи переконань, що визначають сенс життя.

Шкала «Самоприйняття».

Найвищий бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні свої сторони (хороші й погані), позитивно оцінює своє минуле.

Респондент із найменшим балом незадоволений собою, розчарований подіями минулого, стурбований з приводу певних особистих якостей, бажає бути не тим, ким він є.

2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва [231].

Методика містить 20 протилежних тверджень. У ході її заповнення респондентам пропонується вибрати одне з них, яке, на їхню думку найбільше відповідає дійсності, і відзначити його однією з цифр від 1 до 3, залежно від того, наскільки вони впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на думку респондента, однаково правильні). Цифра 3 означає максимальну, 2 – помірну, а 1 мінімальну впевненість.

Методика дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який людина може знайти або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (процес) або в минулому (результат), або в усіх трьох часових вимірах життя. В тесті СЖО

життя вважається осмисленим за наявності цілей, почуття задоволення, яке переживається при їх досягненні та впевненості у власній здатності ставити перед собою мету, вибирати певні завдання з наявних і досягати результатів. Важливим є чітке співвіднесення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, задоволення – з досягнутим результатом, минулим.

Методика складається з таких шкал:

Мета в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність у житті досліджуваного цілей на майбутнє, які надають життю сенсу, спрямованості і часової перспективи. Низькі бали за цією шкалою навіть за наявного високого рівня осмисленості життя притаманні людям, які живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом із тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й мрійника, плани якого не мають реального підґрунтя в теперішньому часі та не підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію. Обидва випадки можна диференціювати, зважаючи на показники за іншими шкалами методики.

Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали співзвучний з ідеєю про те, що єдиний смисл життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник засвідчує, чи сприймає досліджуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і сповнений смислу. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими притаманні гедоністам, які живуть сьогоднішнім днем. Низькі бали є ознакою незадоволеності своїм життям в теперішньому часі, однак цінності йому можуть додавати спогади минулого і спрямованість у майбутнє.

Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Показники за цією шкалою характеризують оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивно й осмислено його прожито. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими шкалами притаманні людям, що доживають своє життя, у яких все вже в минулому, але воно здатне

надати смислу решті життя. Низькі бали засвідчують невдоволеність прожитою частиною життя.

Локус контролю – Я (Я – господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особу, котра має достатню свободу вибору, аби побудувати своє життя відповідно до власних цілей і розуміння смислу. Низькі бали свідчать про невіру в свої сили і здатність контролювати події власного життя.

Локус контролю – життя або керованість життям. Високі бали свідчать про наявність переконання в тому, що людина може контролювати власне життя, вільно ухвалювати і реалізовувати свій вибір. Низькі бали є ознакою фаталізму, переконання в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

3. Опитувальник суб'єктності Є. Волкової та І. Серьогіної [177] передбачав оцінювання за шістьма шкалами: активність, самосвідомість, свобода вибору і відповідальність за нього, усвідомлення власної унікальності, розуміння і прийняття інших, саморозвиток. Опитувальник складається з 62 запитань, на які потрібно дати відповідь «так» або «ні», в рідкісних випадках – «не знаю» або «іноді». За збіг відповіді з ключем нараховується 1 бал, за відповідь «іноді» – 0,5 бала, а за відповідь «не знаю» жодних балів не нараховується.

4. Опитувальник «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т. Титаренко) [432].

Методика містить 87 тверджень, з якими досліджуваний може погодитися чи не погодитися. Отриманим відповідям присвоюються бали, які підраховуються згідно з ключем.

У колективній монографії «Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості» [432] зазначається, що вибір життєвих завдань особистістю є функцією суб'єкта і передбачає опору на власний досвід,

здібності до самоаналізу. Він здійснюється на основі власної системи цінностей, життєвих пріоритетів, можливостей, внутрішніх ресурсів, а також оцінки умов, засобів і перспектив реалізації життєвих завдань.

Життєві завдання особистість ставить перед собою в тих сферах, які вона вирізняє з-поміж інших царин життя, у яких вона бачить себе суб'єктом; де відбувається постійне накопичення і систематизація інформації та власного досвіду, їх осмислення; де людина робить власні висновки; де виробляються власні критерії оцінки, принципи та підходи, усвідомлюються та вербалізуються власні завдання (наприклад; «бути другом», «бути мамою» чи «батьком», «допомагати людям», «бути захисником»), задаються їхній рівень та життєвий масштаб, оцінюються свої можливості, ресурси та віднаходяться їхні додаткові джерела (власні риси, час, кошти, інформація), вишукуються та розглядаються шанси можливих форм реалізації життєвого завдання, дається оцінка середовищу, ситуації та взаємодії з ними.

«Сформоване життєве завдання можна охарактеризувати як усвідомлене, локалізоване, осмислене, сформульоване, ресурсифіковане, варіантне, поділене на етапи та суб'єктивно визначене. У формулюваннях задаються просторові, часові, процесуальні, контекстні, суб'єктні та цілісні характеристики життєвого завдання. Кожна форма постановки життєвих завдань забезпечує свою функцію – перебування в процесі життя та постановку важливих великих і малих цілей; тримання в полі уваги цінностей та пріоритетів і досягнення результатів; вкладання своїх зусиль у справу та отримання зворотного відгуку, зворотної енергії; придбання речей, що є певним символом, та відмежування від того, що не є «Я» [432, с. 252].

Отже, дана методика дозволяє виміряти особливості мотивації життєвих завдань досліджуваного, структурування ним часу життя, його ставлення до майбутнього, суб'єкту активність та операціональні характеристики життєвих завдань. У ній також є шкала брехні, високі бали по якій є підставою для ігнорування отриманих результатів.

3.3 Особливості застосування якісних методів у психологічному дослідженні

Під якісним дослідженням у психології розуміють «будь-який вид дослідження, в якому дані отримуються нестатистичними або не кількісними способами» [362, с. 16].

«Мета якісного дослідження – розкрити структури того чи іншого переживання і смислу, який має для людини певний предмет, ситуація, подія чи якийсь аспект власної життєдіяльності» (див. [471, с. 154]).

С. Квале розрізняє такі аспекти якісних досліджень:

- 1) прагнення до багатства і холізму опису;
- 2) опис особистістю різних аспектів свого життєвого світу і ставлення до них;
- 3) виявлення смислів та їх інтерпретація (що і як?);
- 4) опора на контекстуальний аналіз;
- 5) отримання якісних знань, виражених буденною мовою;
- 6) увага до мови як предмету і засобу аналізу;
- 7) специфічність. Отримання описів специфічних ситуацій, а не узагальненої думки. Інтерес до одиничних випадків. Індуктивний підхід до даних;
- 8) гнучкість і відсутність жорсткої стандартизації;
- 9) рефлексивність, відкритість дослідника новому замість опори на готові категорії та схеми інтерпретації;
- 10) фокусованість на певних темах (нема жорсткої структурованості і нема абсолютної недирективності);
- 11) зміна особистості в ході проведення дослідження, поява нових смислів. Збагачення досвіду (нове розуміння своєї ситуації);
- 12) важливість міжособистісних стосунків;
- 13) надання переваги польовій формі роботи [196].

Ф. Василюк порівнює психотехнічне (гуманітарне) пізнання з природничо-науковим. Отже, в першому з цих різновидів пізнання філософія практики протистоїть гносеологізму; психотехнічне пізнання визнає цінності як такі, що іманентні процесу пізнання, а не зовнішні щодо нього (як у випадку природничо-наукового пізнання); адресатом першого виду пізнання є психолог-практик, а не академічний психолог чи фахівець іншої професії; його суб'єкт є зацікавленою, залученою людиною, а не нейтральним, відстороненим індивідом; контакт з «досліджуваним» характеризується інтенсивністю, унікальністю, емоційністю, і це об'єднує суб'єктів психотехнічної ситуації, натомість в дизайні дослідження, побудованого за зразком природничих наук, контакт дослідника з досліджуваним зведено до мінімуму, він стандартизований, емпірично нейтральний та відображає зв'язок суб'єкта і об'єкта; з погляду процесу і процедур пізнання перший із зазначених його видів оперує гнучкими, унікальними прийомами, які тонко реагують на ситуацію досліду, тоді як другий використовує жорсткі, незмінні у межах даного досліду програми і процедури; характер отриманого знання у психотехнічному дослідженні (відповідно і в гуманітарній парадигмі та якісному дослідженні – Є. К.) є внутрішнім, особистісним, «про себе» чи «про тебе», а в орієнтованому на природничо-наукову парадигму отриманий результат – це знання в третій особі, про «нього», а знання досліджуваного про себе становить лиш фактичний матеріал; що стосується предмету й методу, то в першому випадку метод об'єднує учасників психотехнічної ситуації та сам стає предметом дослідження, а в другому метод виділяє предмет з реальності та пред'являє його у вигляді об'єкта, спостережуваного ззовні; що стосується центрального предмета, то до практично ефективного метода підбирається центральний предмет, для якого цей метод є оптимальним методом дослідження (у психотехнічних дослідженнях), або ж до центрального предмету підбирається адекватний метод дослідження (у природничо-орієнтованих психологічних дослідженнях).

Н. Бусигіна узагальнює методологічні засади якісного дослідження, керуючись такими критеріями: методологічні підходи; філософські засади; мета; об'єкт дослідження; принципи пізнання; техніки [51]:

1. Підхід глибинної психологічної інтерпретації (психоаналіз, варіант «клінічної» інтерпретації на основі тих чи тих теоретичних перспектив тощо); ідея глибинної герменевтики; інтерпретація смислу переживання або досвіду); «внутрішній світ» як текст, в якому присутній «дискурс несвідомого»; інтерпретація смислових розривів як результату несвідомої динаміки, рефлексія теоретичної позиції дослідника; «симптоматичне прочитання»; інтерпретація тексту у світлі тих чи інших теоретичних уявлень.

2. Підхід «обґрунтованої теорії»; позитивізм або філософська герменевтика і соціальний конструктивізм, створення теорії феномена або явища; позитивістське розуміння феномена як такого, що володіє об'єктивним смислом; або герменевтичне чи конструктивістське розуміння феномена як такого, що здобуває смисл в практиках взаємодії людей; виведення теорії з даних як відкриття в рамках позитивної методології; або створення теорії як інтерпретації в рамках герменевтичної і конструктивістської методології; триступеневе кодування, метод постійного порівняння даних і понять один з одним, стратегії теоретичної вибірки.

3. Розмовний (конверсаційний) аналіз; теорія мовленнєвих актів, соціальний конструкціонізм; розуміння смислів, які вкладають у мовлення самі учасники розмови; смисли, які конструюються в ході дискурсивних практик, природного мовлення, розмова; аналіз розмови з урахуванням контексту безпосередньої взаємодії, без залучення ширших культурних контекстів; орієнтація безпосередньо на смисли учасників розмови; покроковий описовий аналіз розмовних ходів.

Д. Хорошилов обґрунтував чотири методологічні принципи якісних досліджень, які характеризує за трьома критеріями: заданий фокус аналізу;

проблеми валідності; епістемологічне обґрунтування принципу (див. [471, с. 156]):

1. Принцип контекстуальної чутливості: включеність аналізу досліджуваного явища в діалог, соціальне, мовне і культурне довкілля – ці виміри реалізуються в етнографічних, дискурсивних і крос-культурних типах якісних досліджень; існує як проблема включеності якісного дослідження в соціальний контекст, так і проблема формулювання над контекстуальних узагальнень; принцип контекстуалізму в психології – У. Джеймс, К. Бюлер, Л. Виготський, В. Ломов; принцип контекстуалізму в якісних дослідженнях – Д. Сілверман, М. Хаммерслі, Н. Дензін, М. Уезерелл.

2. Принцип розуміння: опосередкованість якісних досліджень допоміжними аналітичними категоріями (або «ідеальними типами»), які виводяться з вихідних емпіричних даних; проблема розведення «сфери фактів» і «сфери особистих і ціннісних вподобань» при формулюванні аналітичних категорій; концепції розуміння в соціальній філософії (В. Дільтей, М. Вебер, Г. Зіммель); концепція ідеального типу М. Вебера.

3. Принцип інтерпретативної реконструкції: інтерпретація – основний експеримент формування аналітичних категорій як процесу реконструкції (вторинного конструювання) суб'єктивних значень і патернів досвіду людини; проблема логічності і зв'язності інтерпретацій в якісних дослідженнях, а також проблема співвідношення конструювання світу людьми і його вторинного (ре-) конструювання в науковому дослідженні; «методологія інтерпретавізму» в соціальних науках – К. Гіртц, У. Гідденс, Дж. Г. Мід, Р. Харре, ідея про конструкти першого і другого порядків (а. Шюц), ідея мімесису в естетиці – П. Рікер, У. Флік.

4. Принцип рефлексивності: критична рефлексія – інструмент якісного аналізу, що розкриває різні смислові позиції дослідника і респондента; проблема експлікації смислових позицій як основа для оцінки валідності якісних досліджень; філософія свідомості і мислення людини – М. Мамардашвілі, А. П'ятигорський, С. Рубінштейн.

За підсумками проведеного методологічного аналізу Д. Хорошилов сформулював критерії валідності якісного дослідження згідно з його рівневою структурою (див. [471, с. 156-157]):

1. Критерій валідності планування дослідження і збору даних: попередня експлікація теоретичних позицій, досвіду роботи в даній дослідницькій сфері й особистих уявлень про тему; обґрунтування вибору якісного підходу до вивчення даної проблеми; обґрунтованість формування вибірки, методів збору й обробки даних; систематичний опис контексту й умов дослідження («поля»); систематичний опис діалогічних стосунків з респондентами.

2. Критерій валідності аналізу даних: аргументованість, логічність і зв'язність аналізу; обґрунтування чітких взаємозв'язків між аналітичними умовиводами і конкретними даними; розмежування фактичних описів, смислових узагальнень і теоретичних інтерпретацій даних; реконструкція всіх смислових позицій, представлених у «сирих» даних, і адекватне їх представлення для читача; стилістична, риторична, дискурсивна грамотність аналізу.

3. Критерій валідності інтерпретації даних: опосередкованість теоретичних інтерпретацій аналітичними категоріями, 235 обули сконструйовані, виходячи з «сирих» даних; представленість у звіті авторської рефлексивної позиції; соціальна корисність і критичний потенціал аналізу; оригінальність та інноваційність пропонованих інтерпретацій; можливість вивести практичні імплікації з дослідження.

4. Критерій валідності презентації даних: прозорість і виразність представлення даних; відкритість даних для обговорення професійним співтовариством; відкритість даних для обговорення читачами; розкриття змін розуміння і рефлексивної роботи дослідника; оцінка можливості узагальнень і розв'язання соціальних проблем.

5. Критерій етичної валідності: проведення через дослідження ідей «відкритого суспільства» і гуманізму.

Про пріоритетні сфери застосування кількісних і якісних методів досліджень міркує В. Дружинін, вибудовуючи ієрархію рівнів психічних систем [110, с. 281-284]:

1. Нульовий рівень – це рівень допсихічний, що забезпечує життєдіяльність людського організму і його вплив на психічну активність; його основна функція – регуляція рухів; реалізує відношення «психіка – організм», предметом вивчення є субсенсорні процеси; для вимірювання емпіричних даних підходить шкала відношень та інтервалів.

2. Психофізіологічний рівень. Цей рівень відповідає за найпростіші види підсвідомої психічної регуляції (реалізація автоматизованих дій – операцій, навичок); реалізує відношення «психіка – зовнішні умови (середовище)»; предметом вивчення є сенсорно-перцептивні процеси, образи, емоції та ін.; спосіб опису даних (вимірювальна шкала) – шкала інтервалів.

3. Мезопсихічний рівень – рівень регуляції дій – мимовільних і довільних. Це «власне психологічний» рівень, означений взаємодією свідомого й несвідомого, хоча вони як структури представлені й на другому рівні. На цьому рівні реалізується відношення «психіка – задача», причому дослідник має справу з інтегративними системами (інтелект, мотивація, воля тощо). Придатним способом вимірювання є шкали інтервалів і порядку.

4. Макропсихологічний рівень або рівень підструктур індивідуальності (свідомість, підсвідомість, особистісні утворення) з функцією регуляції діяльності та відношенням «психіка – діяльність»; використовується шкала порядку і класифікації (номінативна шкала).

5. Рівень унікальної індивідуальності – суб'єкта життєвої активності, який будує свій неповторний життєвий шлях, регулюючи власну життєдіяльність. Спосіб отримання емпіричних даних – знаходження схожості (при цьому використовуються розмиті класифікації) і опис окремих випадків.

Отже, найвищий рівень функціонування психіки відзначається принаймні трьома такими ознаками: 1) унікальністю як здатністю

породжувати неповторну поведінку і продукти творчої діяльності; 2) спонтанною активністю як здатністю виходити за межі актуальної ситуації, регулювати дії, прогнозуючи майбутні події; 3) цілісністю, яка з самого початку не розкладається на елементи (холізм), і з цим пов'язано підпорядкування нижчих рівнів законам функціонування і розвитку цієї цілісності (детермінація «згори»).

Автор зауважує, що будь-якої з цих ознак досить, щоб зробити нерозв'язною проблему вимірювання психічної реальності. Робиться висновок, що «можливості застосування герменевтики як методу психологічного дослідження ростуть по мірі переходу дослідника від нижчих психічних рівнів до вищих. Навпаки, дозвільна потужність «природничо-наукових» психологічних методів падає мірою сходження рівнями психічних структур, що виражається у зниженні потужності інтерпретації, яку отримуємо об'єктивним методом, зокрема методом психологічного вимірювання» [110, с. 284].

У статті колективу авторів наводяться вимоги до валідності якісних досліджень з огляду на структуру наукової праці [248, с. 50-51]:

1. У вступі формулюються: а) проблема і актуальність обраної теми; б) мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження; у випадку методологічної кваліфікаційної роботи, в якій передбачена ілюстративна емпірична частина, необхідне чітке розведення методологічних та емпіричних цілей, завдань, об'єкта і предмета дослідження; с) обґрунтування вибірки: розмір вибірки в якісних дослідженнях варіює від одиничного випадку до серії інтерв'ю, фокус-груп або добірки документів для аналізу, але повинен гарантувати отримання стійких тенденцій; повинно бути аргументовано, що подальше розширення вибірки або обсягів матеріалів не приведе до принципово нових результатів; d) гіпотези дослідження; формулювання гіпотез має свою специфіку в разі якісних досліджень пошукового типу, мета яких – не перевірка гіпотези, а емпіричне узагальнення: в якісних дослідженнях пошукового типу гіпотези формулюються у вигляді загальних тверджень, які

позначають напрям дослідницького пошуку, і в процесі дослідження такі гіпотези не стільки перевіряються, скільки доповнюються, конкретизуються, трансформуються; в таких дослідженнях допускається також відсутність гіпотез – у цьому разі гіпотези можуть бути замінені дослідницькими запитаннями або описом логіки і принципів дослідження, яке проводиться.

2. Оглядово-теоретичний розділ кваліфікаційної роботи, в якому розглядаються основні механізми, феномени, явища, які є об'єктом і предметом дослідження, і містить: а) аналітичний огляд досліджень на заявлену предметну тему; в) аналіз методологічних і методичних підходів до теми дослідження; с) резюме по теоретичній (оглядово-аналітичній) частині з обґрунтуванням вибору (побудови) стратегії власного дослідження.

3. В емпіричній частині кваліфікаційної праці описується дизайн і планування якісного дослідження, детально представляється процедура дослідження, описуються його результати і пропонується їх теоретичне обговорення.

А) В описі процедури якісного дослідження повинні бути представлені: розгорнуте обґрунтування і опис вибірки дослідження; розгорнуте обґрунтування і детальний опис методів і процедури збору даних; опис формальних характеристик отриманого матеріалу (загальний час зібраних аудіо- чи відеозаписів інтерв'ю, фокус-груп та ін.; кількість транскриптів інтерв'ю, середній обсяг інтерв'ю тощо; розгорнуте обґрунтування і детальний опис методів і процедури аналізу даних.

В) Результати дослідження представляються в роботі відповідно до правил, прийнятих у традиції вибраного й обґрунтованого для даного дослідження методу: 1) якісного контент-аналізу; 2) обґрунтованої теорії; описового або інтерпретативного феноменологічного аналізу; 4) дискурс-аналізу; 5) наративного аналізу та ін.

Представлення результатів у рамках будь-якого вибраного методу повинно супроводжуватися цитатами й емпіричним матеріалом, які

підтверджують аналіз і висновки дослідника. В текст дослідження вкладаються найбільш яскраві та характерні ілюстрації.

С) Обговорення результатів подається в роботі як опис (у рамках професійної термінології) виокремлених явищ, феноменів, їхніх взаємозв'язків, механізмів і т. д. та передбачає їх інтерпретацію в дисциплінарному контексті психологічних концепцій, заявлених в оглядово-аналітичній частині, а також у контексті цілей і завдань дослідження.

4. У висновках повинні бути представлені змістовні відповіді на сформульовані завдання (або підтвержені чи непідтвержені гіпотези).

5. У кінці роботи підводиться загальний підсумок дослідження, включно з його емпіричною й теоретичною частинами.

6. З метою ширшої представленості якісних досліджень обов'язковим є включення в бібліографію літератури іноземними мовами.

7. У додатках слід якомога повніше представити весь масив «сирих» матеріалів: стенограми, заповнені бланки, транс крипти інтерв'ю, аналітичні таблиці і замітки, візуальний матеріал та ін. Якщо це з причини надзвичайного обсягу неможливо, то дані повинні бути представлені на першу ж вимогу експертів, які оцінюють роботу (в електронному вигляді).

Більшість якісних досліджень – це дослідження діагностичні, експлораційні, верифікаційні або експлораційно-верифікаційні, які можуть виступати самостійно, або у зв'язку з кількісними та які здійснюються послідовно або паралельно: 1) якісні дослідження, що ведуть до одиної теорії; 2) ті, що приводять до типології; 3) вони можуть бути вступом до кількісного дослідження; 4) якісні дослідження, які підтверджують висновки кількісного дослідження; 5) дослідження, в яких кількісні та якісні елементи присутні в тому самому дослідженні; 6) якісні і кількісні дослідження проводяться незалежно одні від одних і розглядаються як взаємно доповнювальні [362, 385].

Висновки до третього розділу

У третьому розділі дисертації обґрунтовано доцільність застосування змішаної методології (методологічної триангуляції) як такої, що релевантна постнекласичній раціональності, й метамодернізму як інтелектуальних стратегії та стилю, що прийшли на зміну постмодернізму. Реалізація метамодерністських настанов щодо використання змішаних методів потребує почергового або паралельного проведення номотетичних (кількісних) або ідеографічних (якісних) досліджень у психології.

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості здійснювалося як двома паралельними лініями, так і у форматі їх узгодженого поєднання.

За зразком номотетичного (кількісного) дослідження спершу будувалося пілотажне емпіричне дослідження на кількісно обмеженій вибірці з метою визначення чутливості відібраних психодіагностичних методик до експлікації незалежної (емоційний інтелект з асоційованими з ним характеристиками особистості) і залежної (особливості персонального життєздійснення) змінних, а згодом і скринінгове емпіричне дослідження на розширеній вибірці, але з використанням більш компактної (зменшеної, проте більш однорідної за призначенням) кількості психодіагностичних методик.

За зразком ідеографічного (якісного) емпіричного дослідження відбувалося вивчення емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення впродовж і в результаті застосування автором психотехнічного підходу (індивідуальне психотерапевтичне консультування і груповий тренінг).

Додатково проведений психолого-педагогічний (формувальний) експеримент дозволив інтегрувати обидві лінії емпіричного дослідження шляхом порівняння висновків психотерапевтичного наративу з динамікою результатів констатувального і контрольного зрізів.

В останньому підрозділі представлено систематизацію найважливіших методологічних аспектів застосування якісних методів у психології особистості. До їх числа належать: обґрунтування якісних досліджень як найпридатнішої методології цілісного вивчення особистості з позицій системного підходу; поєднання діагностики і психологічного впливу в роботі психолога-дослідника і психолога-практика (в одній особі) з клієнтом у процесі діалогічної взаємодії у психотехнічній ситуації; прикметні особливості якісних досліджень (холізм, експлікація смислів та їх інтерпретацій, контекстуальність, рефлексивність, інтерактивність, недирективність, індуктивний підхід до даних, ситуативність, увага до окремих випадків тощо); види якісних досліджень – діагностичні, експлораційні, верифікаційні або експлораційно-верифікаційні та варіантів їх поєднання; класифікація методологічних підходів, з яких випливає застосування тих чи тих якісних методів з огляду на їх філософські засади, мету, об'єкт дослідження, принципи пізнання, техніки; методологічні принципи якісних досліджень – концептуальної чутливості, інтерпретативної реконструкції, рефлексивності; критерії валідності якісних методів з урахуванням етапу (рівневої структури) дослідження – планування і збору даних, їхнього аналізу, інтерпретації даних та їх презентації, етична валідність і структури підсумкової наукової праці, підготовленої за результатами якісного дослідження.

Основні положення розділу опубліковані у працях автора:

1. Karpenko Y. V., Abramcirov R. The problem of qualitative methods applicable in the psychology of personality. *Психологія особистості*. 2019. Вип. 1 (10). С. 152–159.
2. Karpenko Y. V., Karpenko O. Y. Psychological and pedagogical aspects of students gender education. *Preparation of pedagogue to the educational work with children and youth in Ukraine* / Eds. M. Shepil, O. Karpenko, V. Petryk. Warsaw 2013. P. 185–192.

3. Карпенко Є. В. Динаміка інтрапсихічної детермінації в процесі професіоналізації майбутніх психологів. *Детермінанти професіоналізації як умова розвитку освітнього простору суспільства* : збірник тез міжкафедрального круглого столу факультету психології / упоряд. М. П. Козирев, м. Львів, 22 березня 2013 р. Львів, 2013. С. 67–69.

4. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

5. Карпенко Є. В. Ідентичність та емоційна компетентність в епоху постмодерну. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак, м. Львів, 21 жовтня 2016 р. Львів, 2016. С. 123–126.

6. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібн. Дрогобич : Вид. відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2015. 120 с.

7. Карпенко Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації : монографія. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. 272 с.

8. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Методологічна триангуляція в організації емпіричних досліджень. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів I міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 2-3 червня 2020 р. Полтава, 2020. С. 110–114.

РОЗДІЛ 4

НОМОТЕТИЧНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДИСКУРСІ ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У четвертому розділі представлено результати реалізації номотетичної лінії емпіричного (психодіагностичного, кількісного) дослідження на його двох етапах: пілотажному і скринінговому [154]. Проаналізовано дані описової статистики, результати факторного, регресійного та кореляційного аналізів, що дозволило оцінити релевантність відібраних психодіагностичних засобів та отримати підтвердження запропонованої автором триангуляційної моделі емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості.

4.1 Показники розвитку і факторна структура емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення майбутніх журналістів

Представимо підсумки пілотажного емпіричного дослідження у вигляді двох послідовних етапів: оглядом показників описової статистики і факторного аналізу емпіричних даних із частковим залученням результатів кореляційного аналізу за Пірсоном.

4.1.1 Результати описової статистики

Аналіз результатів пілотажного дослідження емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості, проведеного на вибірці студентів – майбутніх журналістів, розпочнемо з даних *описової статистики* [328].

Задля ефективної й урівноваженої оцінки середніх значень діагностичних показників, отриманих на субвибірці студентів-журналістів, було здійснено їх переведення в стени. Отримані дані, своєю чергою, було розподілено на п'ять рівнів:

- 0-2 бали – низький;
- 3-4 бали – нижчий середнього;

- 5-6 балів – середній;
- 7-8 балів – вищий середнього;
- 9-10 балів – високий.

Такий детальний розподіл зумовлений прагненням більш чіткого визначення рівнів і співвідношення діагностичних показників. Утім, слід зазначити, що більшість показників знаходяться на середньому рівні, що підкреслює однорідність вибірки. Зокрема, за опитувальником «Самооцінка життєстійкості» М. Форверг (адаптація Т. Ларіної) середнє значення по субвибірці студентів-журналістів склало 5,17, що свідчить про відповідну міру вираження цього показника. Такі люди володіють достатнім умінням справлятися з непередбачуваними життєвими обставинами та здійснювати планування свого майбутнього в складних умовах. Очевидно, що у них на середньому рівні розвинені такі диспозиції життєстійкості, як включеність (відкритість, зацікавленість, соціальна підтримка) і соціальний інтелект; контроль (інтернальність) і відповідальність; виклик (прийняття ризику), готовність до ризику (до діяльності та ухвалення рішення в непередбачуваних ситуаціях). З огляду на це можна припустити, що не з усіма несподіваними і кризовими ситуаціями вони здатні справлятися.

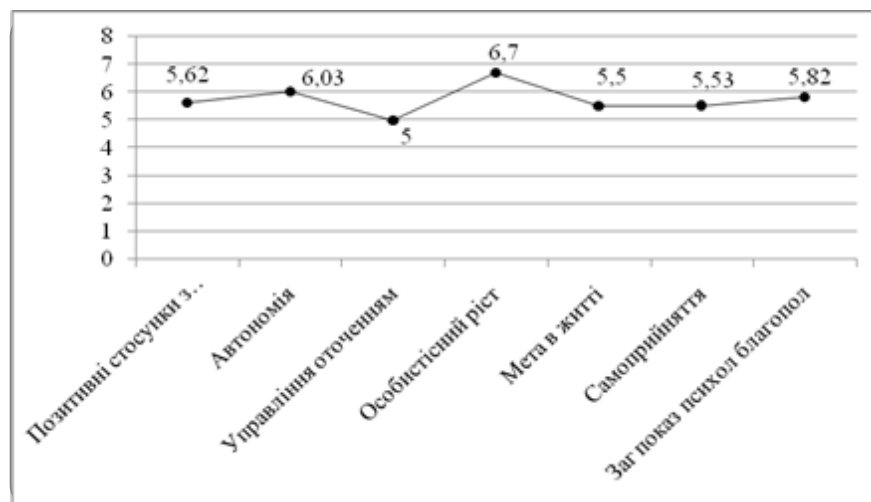


Рис. 4.1. Середні значення змінних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Як видно з рисунка 4.1, показники психологічного благополуччя знаходяться в межах середніх значень. При цьому найбільший розрив

спостерігається між управлінням оточенням (5) і особистісним ростом (6,7). Отже, опитуваним дещо складніше впливати на зовнішні обставини і створювати умови для власного розвитку. Втім, вони краще відчують власну самореалізованість, більшою мірою відкриті до нового досвіду і зацікавлені життям.

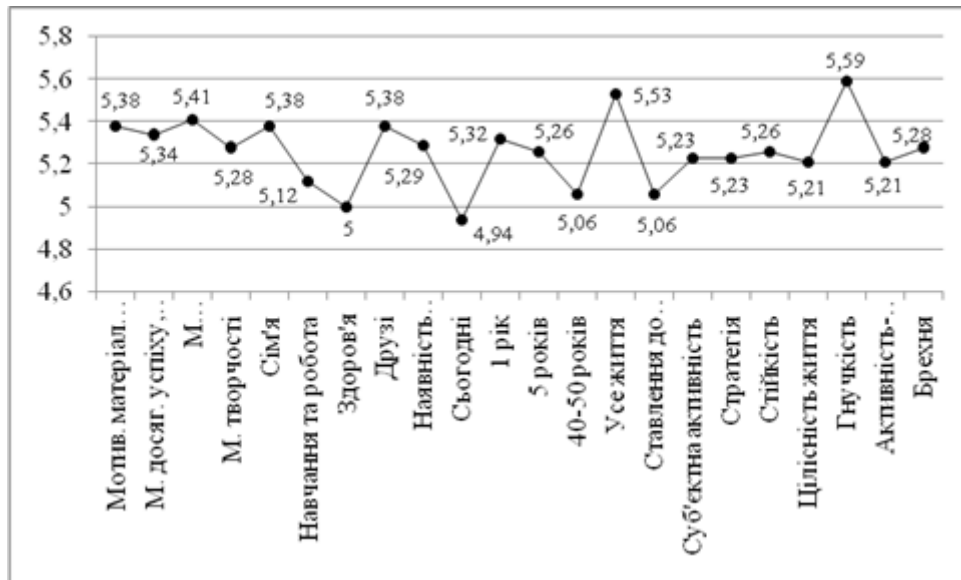


Рис. 4.2. Середні значення змінних за методикою «Життєві завдання особистості» Т. Титаренко респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Відмінності між середніми значеннями методики «Життєві завдання особистості» теж є доволі незначними (рис. 4.2). Можемо спостерігати мізерну перевагу мотивації самоконститування (5,41) над іншими життєвими завданнями. Водночас найбільш значущими сферами реалізації життєвих завдань постають сім'я та друзі (по 5,38). Відтак саме вони значною мірою визначають спрямованість самоконститування, тоді як сфері здоров'я відводиться менш важлива роль, що й не дивно з огляду на молодий вік респондентів.

Спостерігаємо також незначний розрив між віддаленістю структурування часу. Так, досліджувані найчіткіше уявляють загальні життєві цілі, тоді як сьогоднішній день їм дещо складніше планувати, що, ймовірно, свідчить про брак саморганізованості.

Дещо нижчі показники помічаємо у ставленні до майбутнього (5,06), що свідчить про розмитість життєвих перспектив студентів – майбутніх журналістів. Натомість найвище значення має гнучкість (5,59), що демонструє наявний адаптаційний потенціал досліджуваних.

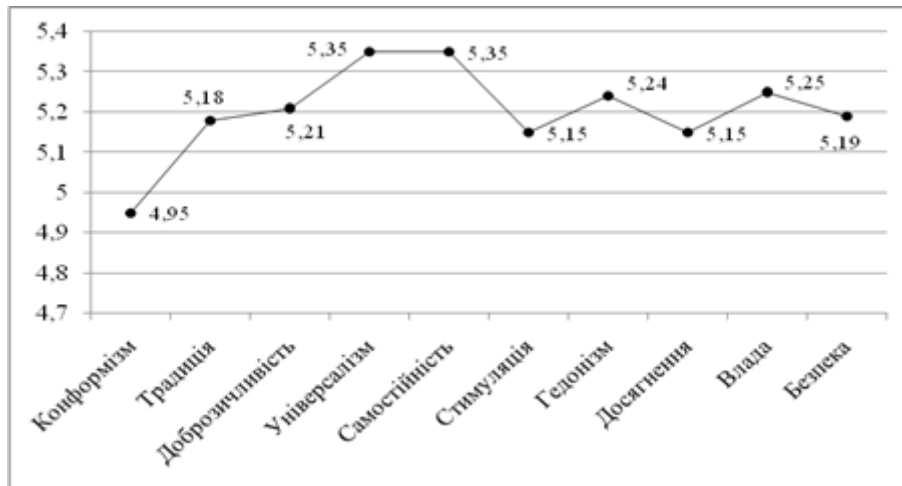


Рис. 4.3. Середні значення змінних за методикою Ш. Шварца «Портрет цінностей» респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Як видно з рисунка 4.3, найвищі бали в межах середнього рівня зафіксовано за універсальністю і самостійністю (по 5,35). Це свідчить про акцент на справедливості й рівності людей, а також незалежності думок і поведінки. Отже, респонденти спрямовуються загальнолюдськими ціннісними настановленнями, які ґрунтуються на відстоюванні своїх поглядів на життя.

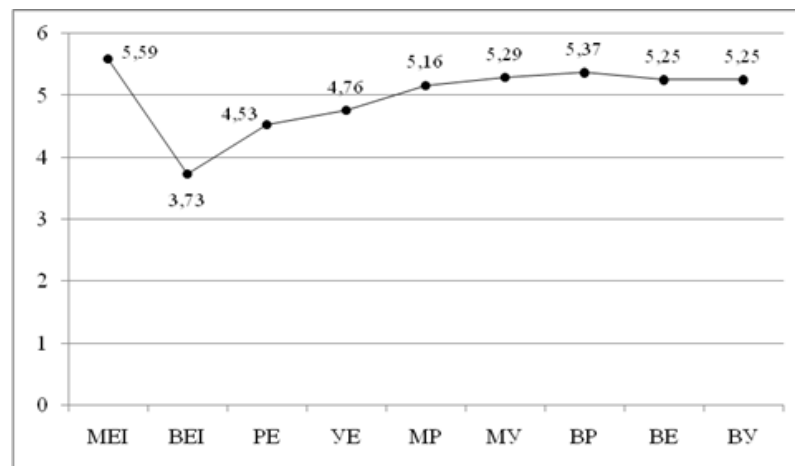


Рис. 4.4. Середні значення змінних за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Дослідження показників емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн» (рис. 4.4) демонструє найвищі показники за шкалою міжособистісного емоційного інтелекту (5,59). Однак йому притаманний лише середній рівень розвитку. Натомість інші основні шкали методики – внутрішньоособистісний емоційний інтелект (3,73), розуміння емоцій (4,53) і управління ними (4,76), – знаходяться на рівні, нижчому за середній. Отже, досліджуваним важче ідентифікувати, зрозуміти, пояснити, контролювати і спрямовувати власні емоції, ніж зрозуміти й управляти емоціями партнера. Це, безумовно, негативно позначається на їхньому самопочутті, конгруентності екзистенції та якості життя. Зрештою, найбільш повне розуміння партнера неможливе без відповідного саморозуміння.

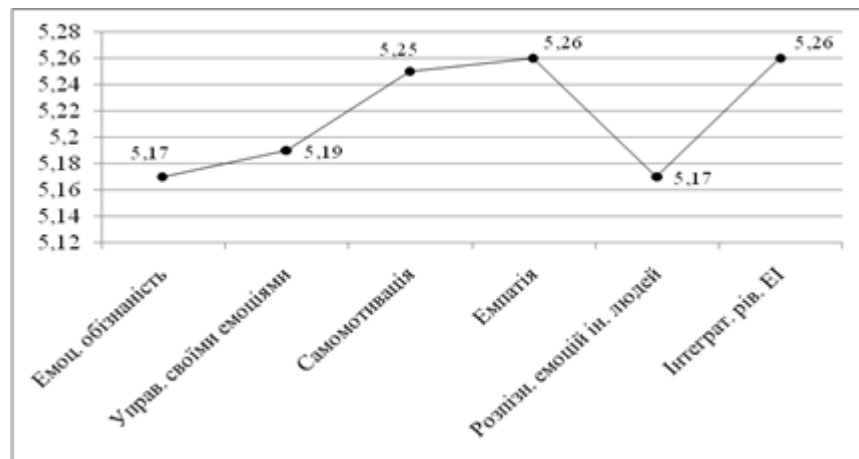


Рис. 4.5. Середні значення змінних за методикою діагностики емоційного інтелекту (EQ) Н. Холла респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Доволі однорідними виглядають і результати дослідження емоційного інтелекту, наведені на рисунку 4.5 Тут відмінності між діагностичними показниками не перевищують 0,09. Загалом же спостерігаємо дещо оптимістичнішу картину, ніж за методикою «ЕмІн», що засвідчує деяку неузгодженість даних. Імовірно, йдеться про меншу чутливість методики EQ, або/і різні концептуальні погляди авторів цих методик.

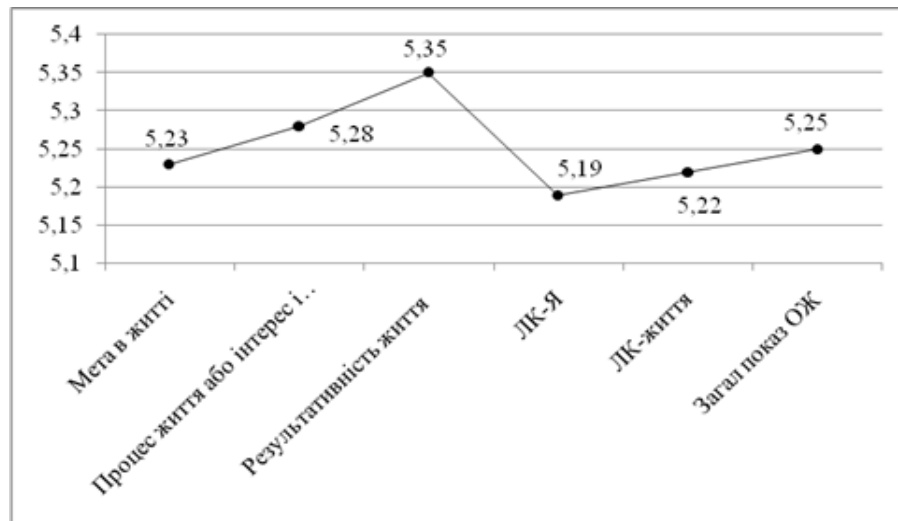


Рис. 4.6. Середні значення змінних за методикою СЖО Д. Леонтєва респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Схожу динаміку спостерігаємо і на рисунку 4.6. Тут розрив між найвищим (результативність життя) і найнижчим (локус контролю – Я) значеннями складає 0,16, експлікуючи цим самим вищу оцінку прожитого відрізка життя, аніж власні можливості впливати на нього. Загальний показник осмисленості життя теж має середнє значення (5,25), що, мабуть, достатньо для відчуття і розуміння основних життєвих процесів, а також управління ними, однак замало для повноцінної екзистенції.

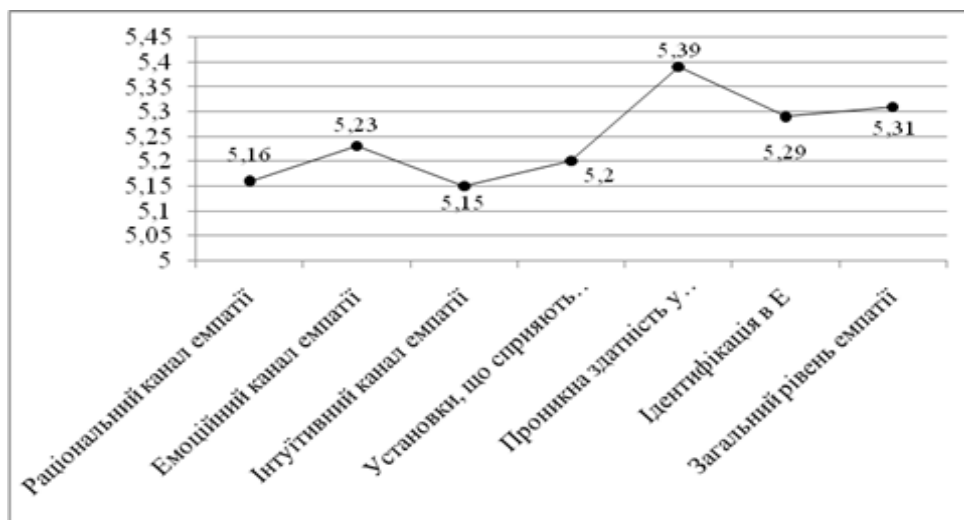


Рис. 4.7. Середні значення змінних за методикою В. Бойка «Діагностика емпатійних здібностей» респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Як видно з рисунка 4.7, досліджувані найбільше покладаються на емоційний канал емпатії (5,23) та проникну здатність емпатії (5,39). Значення загального рівня емпатії становлять 5,31. Такі результати свідчать про достатню для розуміння партнера емпатійність, однак навряд чи її вистачить для адекватного сприймання й оцінки всіх тонкощів його психічного стану і переживань. Та все ж для більшості життєвих контактів цього має вистачити.

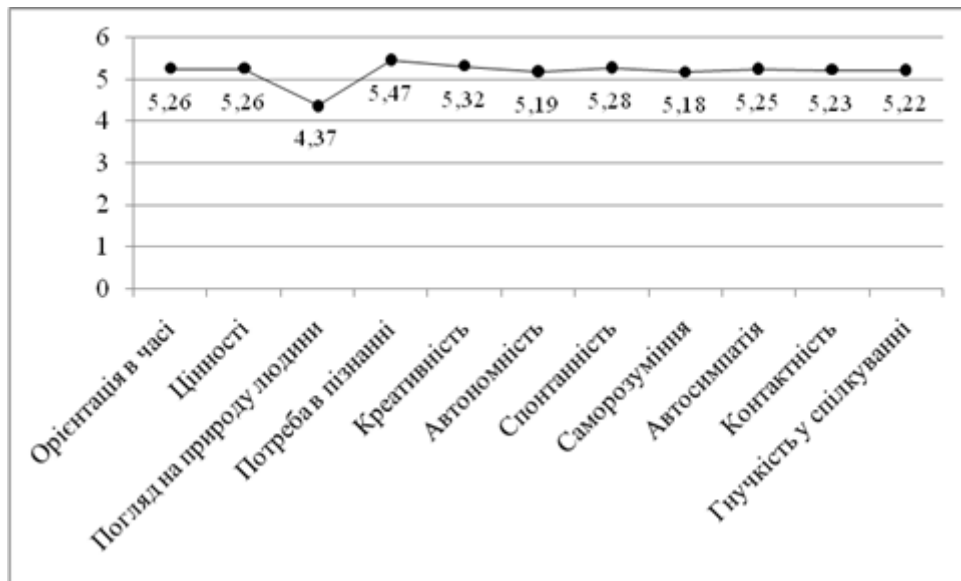


Рис. 4.8. Середні значення змінних за методикою «САМОАО» (Е. Шостром та ін.) респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Діагностика показників самоактуалізації (рис. 4.8) демонструє рівномірний характер їх розвитку, за винятком шкали «Погляд на природу людини», значення якої знаходяться нижче середнього рівня (4,37). Це перешкоджає встановленню щирих і гармонійних стосунків із людьми. В цьому контексті компенсаторну роль може відіграти міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ), якому, як уже зазначалося, притаманний дещо вищий рівень розвитку, ніж іншим показникам емоційного інтелекту. З іншого боку, вищий рівень розвитку МЕІ не призводить до зростання погляду на природу людини. Складається враження, що пізнаючи Іншого, особистість утверджується в його недосконалості, яку важко прийняти. Втім,

дане твердження потребує більш істотної математико-статистичної верифікації.

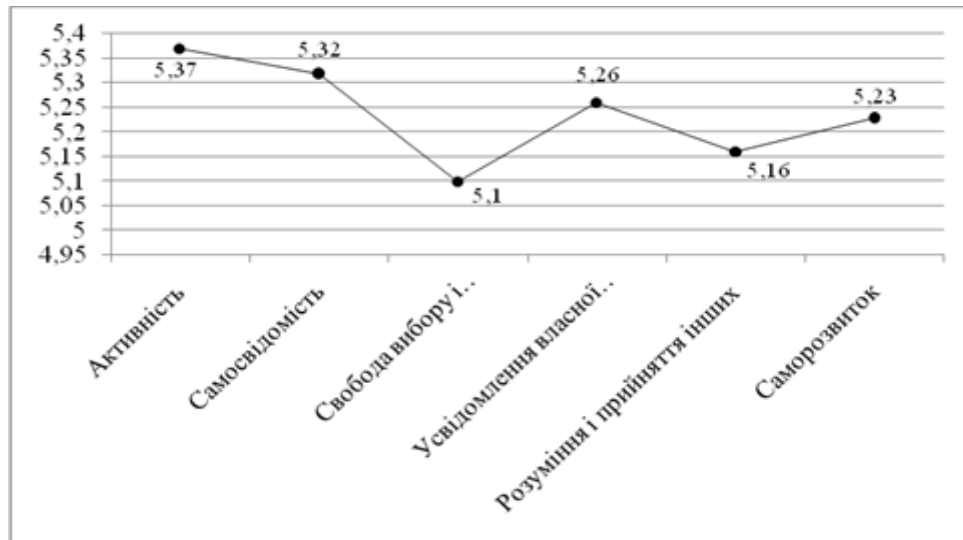


Рис. 4.9. Середні значення змінних за опитувальником суб'єктності Є. Волкової, І. Серьогіної респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Середні значення за опитувальником суб'єктності (рис. 4.9), як і більшість інших, теж є доволі однорідними і розрив між ними не перевищує 0,27. Найбільшого розвитку потребує свобода вибору і відповідальність за нього, які є невід'ємним атрибутом авторської життєвої позиції, а отже, детермінантою формування інтегративного модусу життєздійснення.

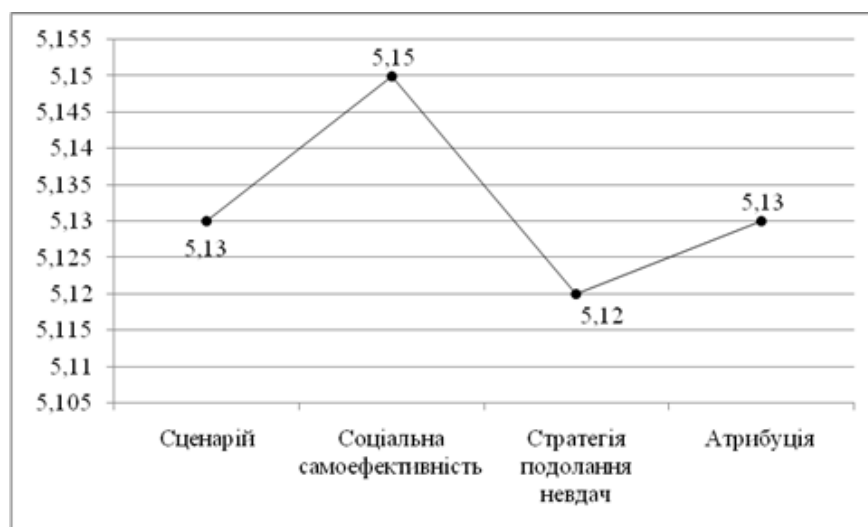


Рис. 4.10. Середні значення змінних за «Опитувальником самоефективності» І. Брунової-Калісецької респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Практично непомітними є відмінності числових значень між показниками самоефективності (рис.4.10), що не перевищують 0,03. Вони знаходяться на середньому рівні, а відтак забезпечують вирішення більшості повсякденних життєвих завдань. Загалом, такі результати суголосні з тими, які було отримано за методикою «Самооцінка життєстійкості».

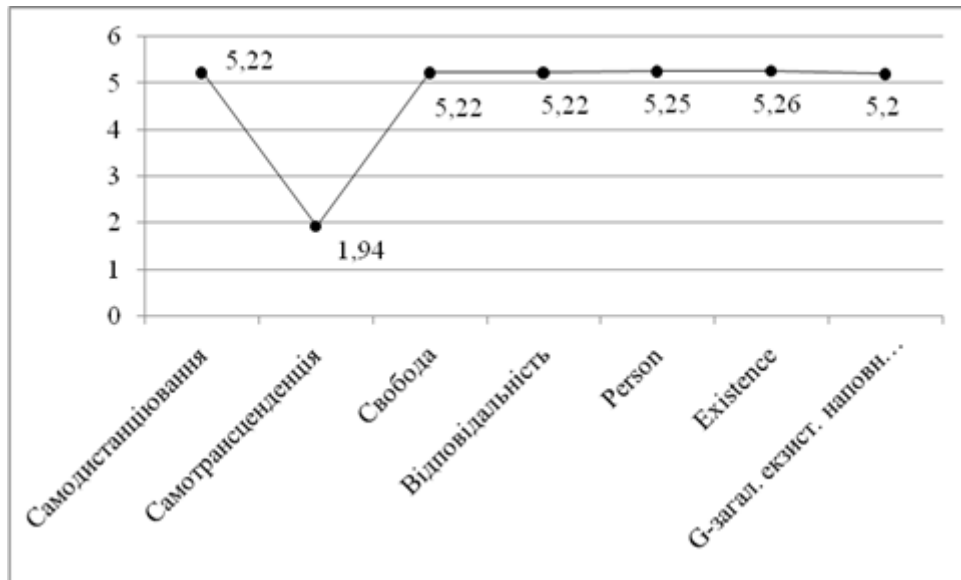


Рис. 4.11. Середні значення змінних за «Шкалою екзистенції» А. Ленгле і К. Орглер респондентів – майбутніх журналістів ($n=34$)

Значно цікавішими виглядають результати, отримані за «Шкалою екзистенції» А. Ленгле і К. Орглер (рис. 4.11). Тут бачимо суттєве просідання показника самотрансценденції, який знаходиться на низькому рівні (1,94). Такі результати свідчать про переважно ділові й функціональні стосунки зі Світом, нестачу емоційності й чутливості до власних переживань: «людина сама не знає, що їй подобається, а що ні» [235, с. 7]. Це співвідноситься з виявленим раніше рівнем внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ), який є нижчим середнього. Звідси можна зробити попередні висновки, що розвинений ВЕІ сприяє ідентифікації життєвого смислу, довірі до своїх емоцій, почуттів і бажань, вмінню тонко відчувати ситуацію тут-і-тепер і орієнтуватися на власні ціннісно-сміслові пріоритети.

4.1.2 Результати факторного аналізу емпіричних даних

Наступним етапом математико-статистичного аналізу емпіричних даних майбутніх журналістів став їх *факторний аналіз*.

Для визначення кількості факторів користувалися критерієм «кам'янистого осипу» Р. Кеттела, який потребує побудови графіка власних значень. Комп'ютерна програма шляхом вибору методу головних компонент запропонувала його, і число факторів було визначено за точкою перегину на графіку власних значень до його виходу на пологую пряму після різкого спаду, що дорівнює 24 (рис. 4.12).

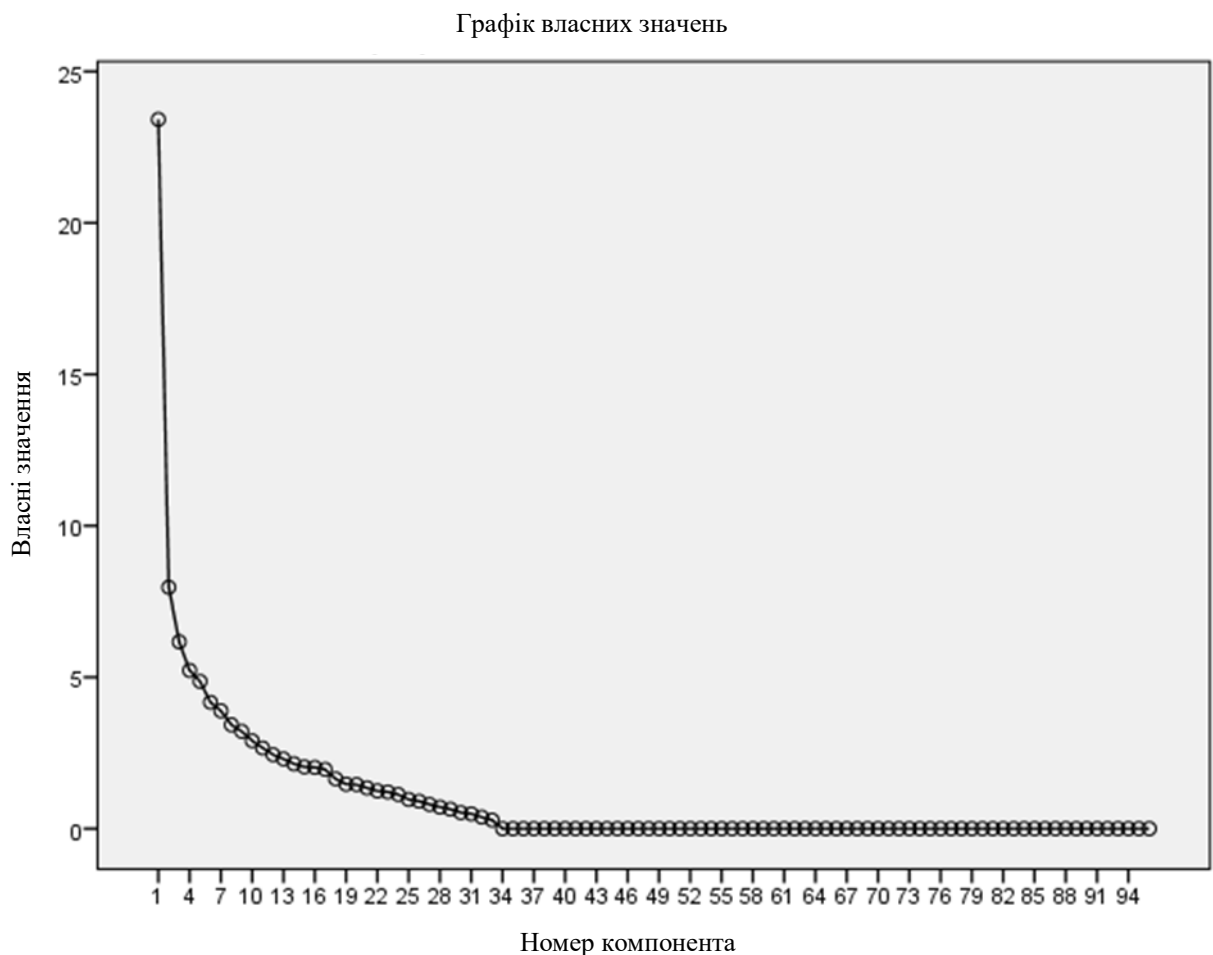


Рис. 4.12. Визначення оптимальної кількості факторів за критерієм «кам'янистого осипу»

У результаті факторного аналізу на основі отриманих даних досліджуваних майбутніх журналістів серед 24-х можливих факторів

оптимальною було визнано структуру з 16-ти компонентів, які пояснили 82,13 % загальної дисперсії (див. рис. 4.12).

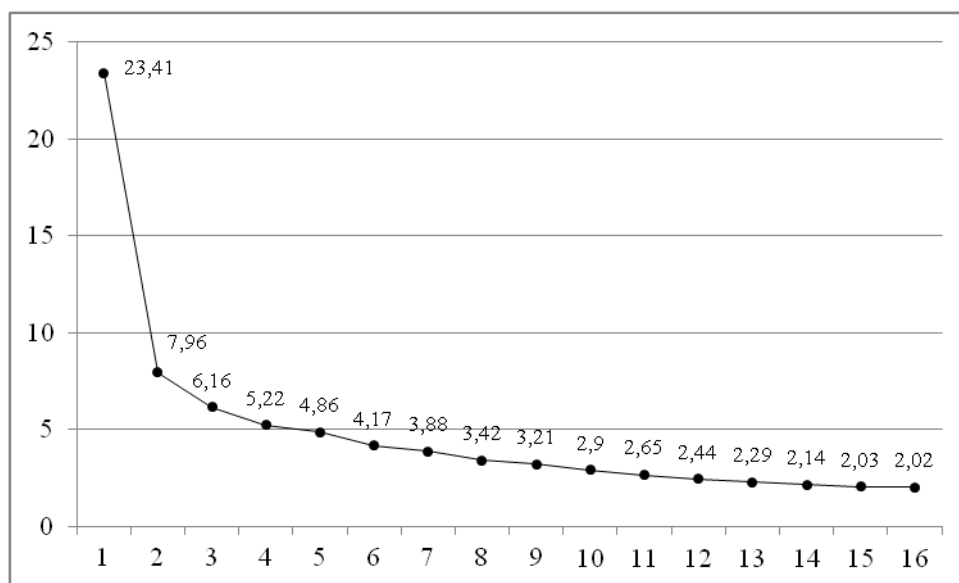


Рис. 4.13. Власні значення факторів емоційного інтелекту майбутніх журналістів (n=34)

Примітка. 1-16 по горизонталі – фактори, 0-25 по вертикалі – власні значення.

Початковий етап факторного аналізу відображено в таблиці 4.1.

Таблиця 4.1

Власні значення факторів

Фактори	Власні значення	% дисперсії	Сумарний %
1	23,41	24,39	24,39
2	7,97	8,30	32,69
3	6,16	6,42	39,11
4	5,22	5,44	44,56
5	4,86	5,06	49,62
6	4,17	4,34	53,97
7	3,88	4,05	58,02
8	3,42	3,57	61,59
9	3,21	3,34	64,93
10	2,90	3,02	67,96
11	2,66	2,77	70,73
12	2,44	2,54	73,27
13	2,30	2,39	75,66
14	2,14	2,23	77,90
15	2,03	2,12	80,02
16	2,02	2,10	82,12

Аналіз власних значень факторів свідчить про те, що максимальний вплив на досліджувану вибірку справляє має фактор 1; решта факторів володіють дедалі меншими власними значеннями і, відповідно, пояснюють все меншу частку дисперсії (табл. 4.1).

Після варімакс-обертання матриця факторних навантажень на показники утворила таку структуру (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Факторна структура емоційного інтелекту майбутніх журналістів у дискурсі їх життєздійснення (n=34)

Умовна назва фактора	Змінні, що визначають фактор	Факторні навантаження
Фактор 1 «Автор – суб'єкт життєтворчості в інтегративному модусі життєздійснення»	загальний показник осмисленості життя	0,815
	мета в житті	0,792
	загальний показник психологічного благополуччя	0,780
	загальне екзистенційне наповнення смыслом	0,768
	самоприйняття	0,765
	результативність життя	0,759
	локус контролю-Я	0,724
	активність	0,717
	локус контроль-життя	0,711
	самотрансценденція	0,694
	управління оточенням	0,682
	person	0,680
	саморозвиток	0,675
	особистісний ріст	0,669
	відповідальність	0,661
орієнтація в часі	0,652	
проникна здатність емпатії	0,650	
Фактор 2 «Інтернальність vs екстернальність»	ВЕІ	-0,610
	безпека	0,561
	емоційна обізнаність	0,560
	доброзичливість	0,554
	інтегративний рівень ЕІ	0,507
	ВЕ	-0,507
	саморозуміння	-0,504
	ВР	-0,502
Фактор 3 «Екстернальний модус життєздійснення: від Елігона до Експерта і через емпатію до Автора»	МР	0,658
	МЕІ	0,612
	РЕ	0,583
	інтуїтивний канал емпатії	0,526
	розуміння і прийняття	-0,503

	інших	
Фактор 4 «Гедонізм Читача як рецептивна суперпозиція»	гедонізм	0,568
	цілісність життя	-0,467
Фактор 5 «Інтернально-екстернальне розширення в середньочасовій перспективі»	п'ять років	0,697
	ВУ	0,537
	влада	-0,535
	друзі	0,486
Фактор 6 «Ситуативно-комунікативне прогнозування»	позитивні стосунки з іншими	0,494
	сьогодні	0,439
	один рік	0,416
	мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання	-0,439
	досягнення	-0,424
	сорок-п'ятдесят років	-0,413
	наявність структурування часу	-0,401
Фактор 7 «Перспективне цілепокладання в екстернальному модусі життєздійснення, вихід на Авторство через емпатію»	контактність	0,431
	спонтанність	0,391
	один рік	0,382
	сорок-п'ятдесят років	0,380
	загальний рівень емпатії	0,378
	емоційний канал емпатії	0,376
Фактор 8 «Предиктори Авторства з боку Експерта»	емпатія	-0,472
	стратегія	0,457
	гнучкість	0,451
	конформізм	0,447
	один рік	-0,447
Фактор 9 «Доброзичливість як ціннісна основа Авторства»	гнучкість у спілкуванні	-0,491
	гнучкість	0,482
	доброзичливість	0,419
Фактор 10 «Предиктори Авторства з боку Інсайдера»	установки, що сприяють емпатії	-0,582
	навчання/робота	0,419
	мотивація самоконституювання	0,417
	універсалізм	0,406
Фактор 11 «Предиктори становлення Інсайдера»	стимуляція	0,437
	саморозуміння	0,412
	раціональний канал емпатії	-0,387
Фактор 12 «Атрибути Авторства»	цілісність життя	0,423
	мотивація творчості	0,413
	сценарій	0,380
	ВЕ	-0,371
Фактор 13 «Об'єктивність Експерта»	розпізнавання емоцій інших людей	0,413
	друзі	-0,410

Фактор 14 «Вірність собі як атрибут Інсайдера»	мотивація самоконституювання	0,508
	емоційна обізнаність	-0,370
Фактор 15 «Неавтентичність як атрибут Епігона»	МУ	-0,423
	традиція	0,401
	брехня	0,389
Фактор 16 «Інкапсуляція – протипага Авторства»	проникна здатність емпатії	-0,383

Фактор 1 (внесок до сумарної дисперсії – 24,39 %) у своєму складі містить низку діагностичних змінних зі статистично значущими – загальний показник осмисленості життя (0,82), мета в житті (0,79), загальний показник психологічного благополуччя (0,78), загальне екзистенційне наповнення смыслом (0,77), самоприйняття (0,77), результативність життя (0,76), локус-контроль-Я (0,72), активність (0,72), локус-контроль-життя (0,71) і сильними – самотрансценденція (0,69), управління оточенням (0,68), персональність (0,68), саморозвиток (0,68), особистісний ріст (0,67), відповідальність (0,66), орієнтація в часі (0,65), проникна здатність емпатії (0,65) виключно додатними факторними навантаженнями. Змістове наповнення фактору дозволяє ідентифікувати його як *«Автор – суб'єкт життєтворчості в інтегративному модусі життєздійснення»*.

Результати факторного аналізу можна доповнити і конкретизувати даними кореляційного аналізу. З метою виявити зв'язки між діагностичними показниками, а також сили, спрямованості та їх значущості (достовірності) застосовано кореляційний аналіз за Ч. Пірсоном між 96-ма змінними на базі пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics 22.

Так, загальний показник осмисленості життя корелює з показниками мети в житті ($r=0,798$), задоволення процесом життя ($r=0,789$), результативністю життя ($r=0,856$), локусом контролем-життя ($r=0,835$), локусом контролем-Я ($r=0,731$), персональністю ($r=0,707$), орієнтацією в часі ($r=0,667$), самотрансценденцією ($r=0,628$), самоприйняттям ($r=0,620$), усвідомленням власної унікальності ($r=0,620$), здатністю до

самодистанціювання ($r=0,603$), загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,567$), самосвідомістю ($r=0,587$), свободою вибору ($r=0,520$), цінностями ($r=0,449$); обернено пропорційна залежність існує між загальним показником осмисленості життя і мотивацією матеріального благополуччя ($r=-0,420$). Зважаючи на численність кореляцій, тут і далі наводитимуться коефіцієнти кореляції на рівні $p<0,01$.

Мета в житті пов'язана з управлінням навколишніми ($r=0,788$), загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,779$), локусом-контролем-життя ($r = 0,734$), самоприйняттям ($r = 0,662$), свободою вибору ($r=0,650$), орієнтацією в часі ($r=0,626$), здатністю до самодистанціювання ($r=0,621$), особистісним ростом ($r=0,541$), задоволенням процесом життя ($r=0,538$), суб'єктною активністю ($r=0,522$), стратегією подолання невдач ($r=0,493$), структуруванням часу ($r=0,486$), самомотивацією ($r=0,460$), здоров'ям ($r=0,423$). Варто звернути увагу і на обернену кореляцію мети в житті і мотивації матеріального благополуччя ($r=-0,544$).

Загальний показник психологічного благополуччя створює сильні кореляції з управлінням навколишніми ($r=0,874$), самотрансценденцією ($r=0,638$), розумінням емоцій інших людей ($r=0,578$), міжособистісним емоційним інтелектом ($r=0,573$), суб'єктною активністю ($r=0,559$), спонтанністю ($r=0,542$), проникною здатністю емпатії ($r=0,517$), загальним рівнем емпатії ($r=0,505$), здатністю структурувати час ($r=0,488$), цінністю здоров'я ($r=0,476$), самостійністю ($r=0,454$), емоційною обізнаністю ($r=0,413$).

Показник загального екзистенційного наповнення смыслом позитивно корелює з екзистенційністю ($r=0,934$), відповідальністю ($r=0,939$), свободою ($r=0,840$), персональністю ($r=0,807$), самодистанціюванням ($r=0,717$), локусом контролем-Я ($r=0,706$).

Самоприйняття корелює із загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,844$), позитивними стосунками з іншими ($r=0,705$), управлінням навколишніми ($r=0,732$), метою в житті ($r=0,662$), здатністю до самотрансценденції ($r=0,637$), локусом контролем-Я ($r=0,563$),

результативністю життя ($r=0,560$), задоволенням процесом життя ($r=0,537$), екзистенційністю ($r=0,592$), локусом контролю-життя ($r=0,525$), суб'єктною активністю ($r=0,518$), свободою ($r=0,501$), аутосимпатією ($r=0,492$), ставленням до майбутнього ($r=0,449$), цінністю здоров'я ($r=0,431$).

Результативність життя корелює з локусом контролю-життя ($r=0,703$), з орієнтацією в часі ($r=0,615$), суб'єктною активністю ($r=0,568$), цінностями ($r=0,504$), самосвідомістю ($r=0,580$).

Локус контролю-Я тісно пов'язаний з персональністю ($r=0,675$), процесом життя ($r=0,654$), самоприйняттям ($r=0,622$), екзистенційністю ($r=0,620$), відповідальністю ($r=0,614$), аутосимпатією ($r=0,585$), розпізнаванням емоцій інших людей ($r=0,582$), суб'єктною активністю ($r=0,566$), свободою ($r=0,565$), орієнтацією в часі ($r=0,518$).

Суб'єктна активність утворює тісні кореляції з загальним показником осмисленості життя ($r=0,582$), емоційною обізнаністю ($r=0,566$), метою в житті ($r=0,480$), стратегією життя ($r=0,475$), самомотивацією ($r=0,458$).

Локус контролю-життя тісно корелює з загальним показником осмисленості життя ($r=0,835$), персональністю ($r=0,765$), метою в житті ($r=0,734$), результативністю життя ($r=0,703$), самодистаціюванням ($r=0,650$), самотрансценденцією ($r=0,644$), процесом життя ($r=0,607$), орієнтацією в часі ($r=0,570$), активністю-виснажливістю ($r=0,548$), соціальною самоефективністю ($r=0,555$), самоприйняттям ($r=0,525$), свободою вибору ($r=0,516$); з мотивацією матеріального задоволення існує обернений зв'язок ($r=-0,402$).

Наведені тут найсильніші кореляції показників у структурі першого фактора, що володіє найбільшою інформативністю, підтверджують вагомість результатів факторного аналізу. Втім, немає потреби продовжувати надто довгий перелік кореляційних залежностей, які лягли в основу виокремлених факторних структур.

Фактор 2 (внесок до сумарної дисперсії – 8,30 %) з умовною назвою «*Інтернальність vs екстернальність*» утворюють компоненти із сильними

навантаженнями з протилежними знаками: ВЕІ – внутрішньо-особистісний емоційний інтелект (-0,61), безпека (0,56), емоційна обізнаність (0,56), доброзичливість (0,55), інтегративний рівень емоційного інтелекту (0,51), ВЕ – контроль експресії (-0,51), саморозуміння (-0,50). Таке наповнення фактору свідчить про ортогональність векторів емоційного інтелекту, які започатковують однойменні модуси життєздійснення від Спостерігача-реципієнта до Інсайдера (інтернальність) і від Епігона до Експерта (екстернальність).

Фактор 3 (внесок до сумарної дисперсії – 6,42 %) визначають дескриптори із сильними додатними: МР – розуміння чужих емоцій (0,66), МЕІ – міжособистісний емоційний інтелект (0,61), РЕ – розуміння емоцій (0,58), інтуїтивний канал емпатії (0,53) і від’ємним – розуміння і прийняття інших (-0,50) факторними навантаженнями, присвоїмо йому назву *«Екстернальний модус життєздійснення: від Епігона до Експерта і через емпатію до Автора»*. Від’ємним значенням останнього складника фактора можемо знехтувати у зв’язку з його ненадійністю, неодноразово відзначеного нами стосовно даних, отриманих за опитувальником суб’єктності Є. Волкової та І. Серьогіної.

Фактор 4 (внесок до сумарної дисперсії – 5,44 %) утворено лише двома змінними із сильним додатним – гедонізм (0,57) і помірним від’ємним – цілісність життя (-0,47) навантаженнями, який і відповідно маркуємо *«Гедонізм Читача як рецептивна суперпозиція»* Спостерігача й Епігона.

Фактор 5 (внесок до сумарної дисперсії – 5,06 %) сформували діагностичні змінні із сильними протилежними – планування в часовому діапазоні п’яти років (0,69), ВУ – управління своїми емоціями (0,54), влада (-0,54) і помірним додатним – орієнтація на друзів (0,49) навантаженнями, який названо *«Інтернально-екстернальне розширення в середньочасовій перспективі»*, що передбачає цілепокладання в дискурсі життєздійснення з опорою на друзів і без претензій на домінування .

Фактор 6 (внесок до сумарної дисперсії – 4,34 %) з умовною назвою *«Ситуативно-комунікативне прогнозування»* складають дескриптори з помірними протилежними навантаженнями: позитивні стосунки з іншими (0,49), орієнтація на теперішній час (0,44), планування на один рік (0,42), мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання (-0,44), досягнення (-0,42), планування на перспективу 40-50 років (-0,41), наявність структурування часу (-0,40).

Наступний, **сьомий фактор** (внесок до сумарної дисперсії – 4,05 %), у своїй структурі містить складники виключно з додатними помірними навантаженнями: контактність (0,43), спонтанність (0,39), планування терміном на один рік (0,38), планування на 40-50 років (0,38), загальний рівень емпатії (0,38), емоційний канал емпатії (0,38), відтак ідентифікуємо його як *«Перспективне цілепокладання в екстернальному модусі життєздійснення, вихід на Авторство через емпатію»*.

Восьмий фактор (внесок до сумарної дисперсії – 3,57 %) визначають компоненти із помірно вираженими факторними навантаженнями з протилежними знаками: емпатія (-0,47), стратегія (0,46), гнучкість (0,45), конформізм (0,45), планування терміном на один рік (-0,45), фактор названо *«Предиктори Авторства з боку Експерта»*.

Фактор 9 (внесок до сумарної дисперсії – 3,34 %) утворено змінними з від'ємним – гнучкість у спілкуванні (-0,49) і додатними – гнучкість (0,48) і доброзичливість (0,42) помірними навантаженнями; марковано назвою *«Доброзичливість як ціннісна основа Авторства»*; фактор вказує також на моральну сенситивність, чуйність і готовність допомогти як гуманістичне світоглядне переконання і принцип життєздійснення особистості.

Десятий фактор (внесок до сумарної дисперсії – 3,02 %) з умовною назвою *«Предиктори Авторства з боку Інсайдера»* сформували показники із сильним від'ємним – установки, що сприяють емпатії (-0,58) і помірними додатними – пріоритет навчання/роботи (0,42), мотивація

самоконституювання (0,42), універсалізм (0,41) – факторними навантаженнями.

Фактор 11 (внесок до сумарної дисперсії – 2,77 %) складається із структурних одиниць, що мають помірні позитивні – стимуляція (0,44), саморозуміння (0,41) і негативне – раціональний канал емпатії (-0,39) навантаження, присвоєно назву «*Предиктори становлення Інсайдера*».

Фактор 12 (внесок до сумарної дисперсії – 2,54 %) визначають дескриптори із помірними додатними – цілісність життя (0,42), мотивація творчості (0,41), сценарій (0,38) і від’ємним – контроль експресії (-0,37) навантаженнями, ідентифіковано як «*Атрибути Авторства*».

Тринадцятий фактор (внесок до сумарної дисперсії – 2,39 %) з умовною назвою «*Об’єктивність Експерта*» містить лише два компоненти з помірними протилежними навантаженнями – розпізнавання емоцій інших людей (0,41) й орієнтація на друзів (-0,41), свідчить про здатність до об’єктивного оцінювання інших людей незалежно від того, в яких стосунках з ними перебуває дана особа.

Фактор 14 (внесок до сумарної дисперсії – 2,23 %) утворено теж двома змінними із досить сильним позитивним – мотивація самоконституювання (0,51) і слабким негативним – емоційна обізнаність (-0,37) навантаженнями, присвоєно назву «*Вірність собі як атрибут Інсайдера*». Фактор пов’язаний з розвитком інтуїції та антиципації як психічних процесів – складників організмичного чуття.

Фактор 15 (внесок до сумарної дисперсії – 2,12 %) з умовною назвою «*Неавтентичність як атрибут Епігона*» сформували предиктори зі слабкими від’ємним – управління емоціями інших людей (-0,42) і додатними – орієнтація на традиційні цінності (0,40) і схильність до нечесності (0,39) навантаженнями.

Фактор 16 (внесок до сумарної дисперсії – 2,10 %) у своєму складі містить лише одну змінну, причому зі знаком «-» – проникна здатність емпатії, ідентифікуємо як «*Інкапсуляція – противага Авторства*».

Отже, в результаті факторного аналізу було отримано низку факторів, пов'язаних з тим чи іншим модусом життєздійснення, певною суб'єктною позицією, яку займає особистість у цьому модусі чи на шляху до нього, психологічними механізмами і предикторами становлення Інсайдера, Експерта чи Автора в дискурсі персонального життєздійснення, деякими їх важливими атрибутами, що назагал підтверджують авторську триангуляційну модель емоційного інтелекту.

4.2 Показники розвитку і факторна структура емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення майбутніх психологів

Згідно із заявленою логікою представимо результати скринінгового емпіричного дослідження у вигляді двох послідовних етапів: оглядом результатів описової статистики і факторним аналізом емпіричних даних із частковим залученням результатів кореляційного аналізу за Пірсоном.

4.2.1 Результати описової статистики

Скринінгове емпіричне дослідження було проведено на вибірці студентів випускних курсів – майбутніх психологів з використанням 4-х психодіагностичних методик, дві з яких стосувалися незалежної змінної («ЕмІн» Д. Люсіна і «Портрет цінностей» Ш. Шварца), а дві інші – залежної змінної («Шкала екзистенції» А. Ленгле і К. Орглер та методики «Життєздатність людини» Є. Рильської).

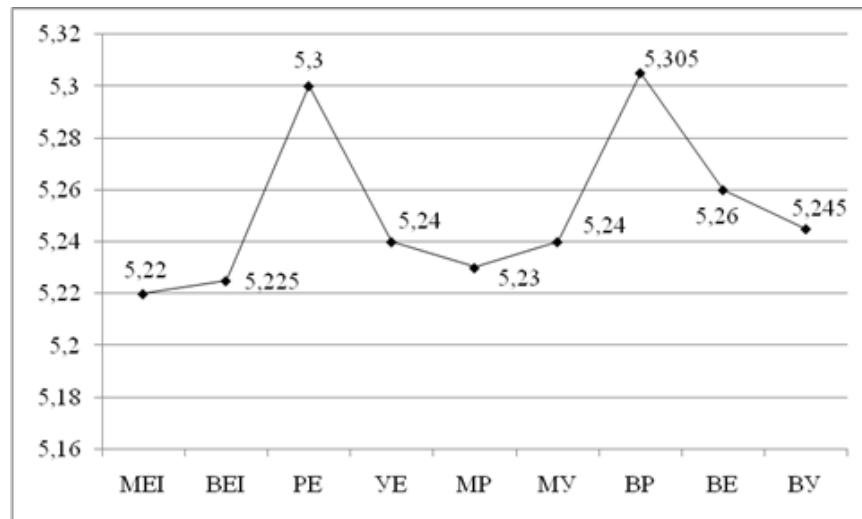


Рис. 4.14. Середні значення змінних за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна (майбутні психологи, $n=220$)

Всі отримані значення показників емоційного інтелекту (рис. 4.14) студентів-психологів знаходяться в межах середнього рівня, а розрив між найвищим і найнижчим значеннями за основними шкалами не перевищує 0,08 (за субшкалами 0,075). Це свідчить про цілісність феномену емоційного інтелекту та рівномірний розвиток його компонентів. Однак, з іншого боку, такі результати експлікують проблему недостатньої чутливості кількісних методів до вимірювання індивідуальних відмінностей. Коли ж ідеться про міжгрупові відмінності, то фіксуємо різницю в розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) між майбутніми журналістами і майбутніми психологами (різниця +1,495 на користь останніх). Отже, студенти-психологи випускних курсів володіють вищим рівнем ВЕІ, що закономірно пов'язано з особливостями їх фахової освіти та професійного становлення, меншою мірою – молодшим (на рік-два) віком майбутніх журналістів порівняно зі студентами-психологами. В останніх також вищі показники за шкалами розуміння емоцій (+0,77) і управління емоціями (+0,48), що вказує на краще розуміння психоемоційних станів та контроль над ними. Натомість показники міжособистісного емоційного інтелекту майбутніх психологів дещо поступаються показникам майбутніх

журналістів (-0,37). І хоча така відмінність є дуже незначною, все ж вона засвідчує зорієнтованість майбутніх журналістів на міжособистісний діалог, тоді як для студентів-психологів пріоритетне значення має розуміння емоцій (5,3). Тому експліковані відмінності, очевидно, мають професійно зумовлений характер.

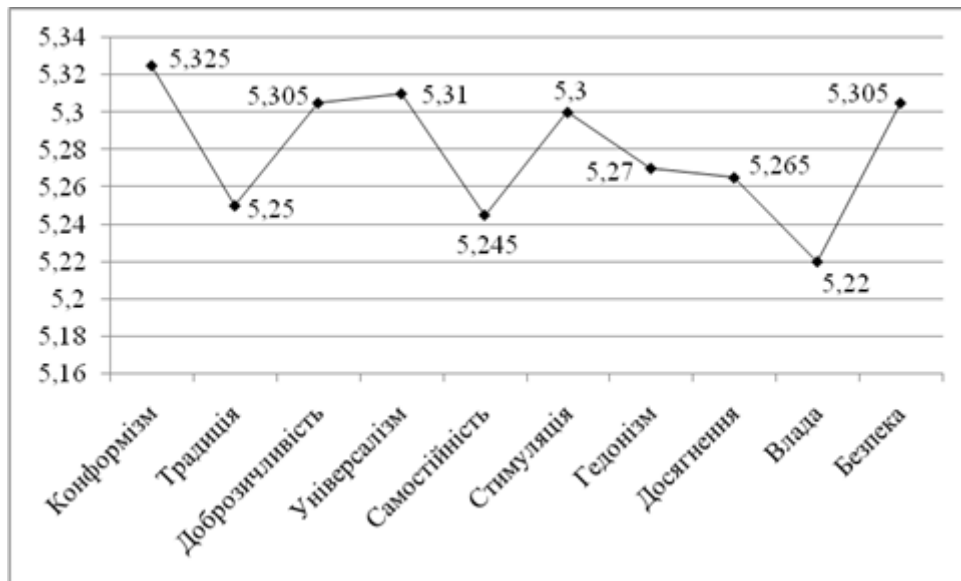


Рис. 4.15. Середні значення змінних за методикою «Портрет цінностей» Ш. Шварца (майбутні психологи, $n=220$)

Специфіка ціннісного профілю студентів-психологів (рис. 4.15) відображає загальний тренд на середній рівень розвитку діагностичних показників, різниця між якими не перевищує 0,105 (між конформізмом і владою на користь першого). Конформізм, доброзичливість, універсальність, стимуляція і безпека є найвищими цінностями у цій субвибірці, що, ймовірно, зумовлено професійною самоідентифікацією респондентів. Часто ці цінності є ортогональними за своїм змістом, а відтак можна припустити, що вони збалансовують одна одну.

Якщо ж порівнювати між собою субвибірки майбутніх журналістів і психологів, то бачимо, що більшість цінностей останніх мають вищий статус. Виняток становлять універсальність, самостійність і влада, які дещо сильніше

виражені у студентів-журналістів. Ймовірно, що професія журналіста передбачає акцент на справедливості, неупередженості та відчуття своєї здатності впливати на перебіг подій (ЗМІ як «четверта влада»), що й може бути як причиною цих відмінностей, так і предиктором ризиків можливого зловживання владою над людьми в разі професійної деформації.

Найбільші ж розбіжності спостерігаємо за показником конформізму, який дещо вище цінується майбутніми психологами, аніж журналістами (+0,33). Ймовірно, що в практиці психолога більше значення має пристосування до партнера з метою зрозуміти його, тоді як журналісти орієнтовані не стільки на розуміння особистості іншого, скільки на поширення правдивої інформації та просування медійного продукту.

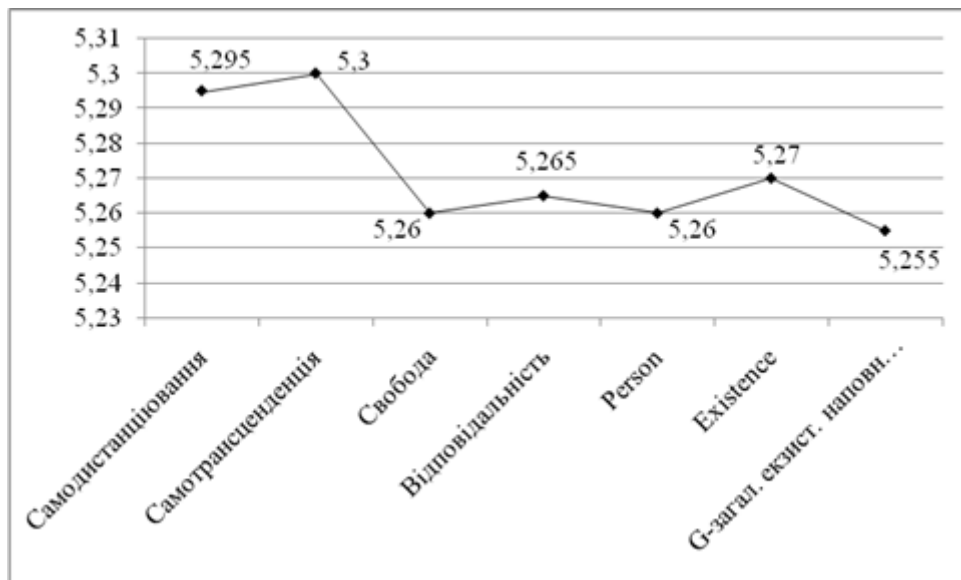


Рис. 4.16. Середні значення змінних за «Шкалою екзистенції» А. Ленгле і К. Орглер (майбутні психологи, $n=220$)

Як і в попередній методиці, всі отримані показники екзистенції (рис. 4.16) також знаходяться в межах середнього рівня. При цьому бачимо збалансованість показників самодистанціювання і самотрансценденції, свободи і відповідальності, персональності й екзистенційності. Це вказує на гармонійність і цілісність переживання досліджуваними своєї екзистенції. Звісно, вона ще не є максимально наповненою, позбавленою надмірної

ангажованості собою чи Іншим і здатною повною мірою виражати позицію авторства щодо свого життя. Однак у показнику загальної екзистенційної наповненості смислом відсутні й очевидні невротичні перекоси у бік того чи іншого аспекту екзистенції.

Порівнюючи дані, отримані на субвибірках майбутніх психологів і журналістів, бачимо очевидні відмінності між показниками самотрансценденції (+3,36 на користь перших). Це свідчить про те, що майбутні психологи краще відчують ціннісні основи світобуття та орієнтуються на них. Таким чином опосередковано підтверджуються їхні вищі можливості в індивідуалізації та самоактуалізації. Крім того, у них більш гармонійно поєднані інтернальний та екстернальний вектори життєздійснення.

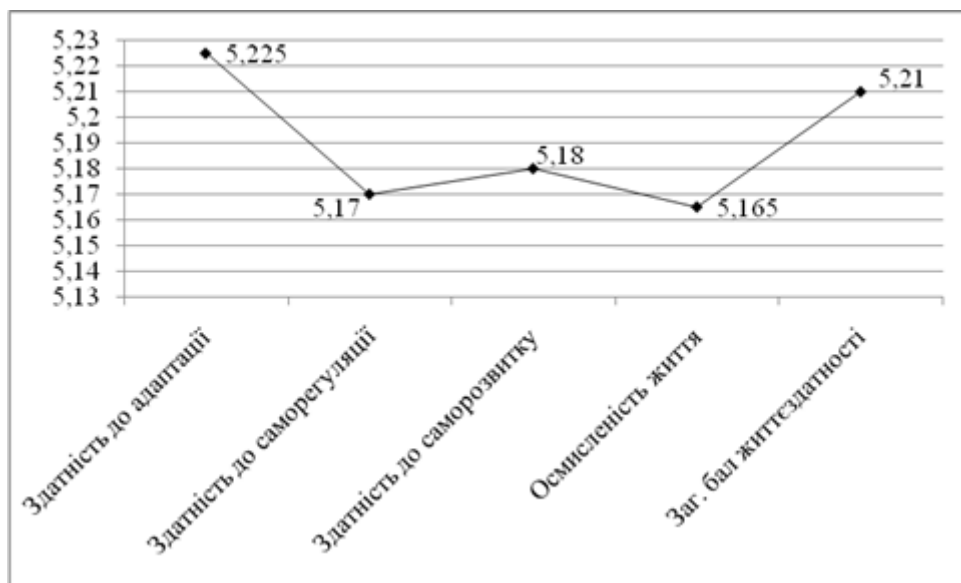


Рис. 4.17. Середні значення змінних за методикою «Життєздатність людини» Є. Рильської (майбутні психологи, $n=220$)

Як видно з рисунка 4.17, всі показники життєздатності студентів-психологів також знаходяться на середньому рівні, а різниця між ними не перевищує 0,06. Вони посередньо адаптуються до нових життєвих умов. Ймовірно, що це дається їм не настільки легко, як хотілося б, але достатньо

успішно для подальшого особистісного розвитку і відчуття цілісності й поступальності життя.

4.2.2 Результати факторного аналізу емпіричних даних

Застосування факторного аналізу визначалося за допомогою критерію адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна (критерій КМО = 0,772), а також критерію сферичності Бартлетта (приблизне значення $\chi^2 = 6819,724$; $df = 465$; $p = 0,000$), що засвідчило можливість використання такого аналізу.

Для визначення кількості факторів користувалися критерієм «кам'янистого осипу» Р. Кеттела. За графіком власних значень визначено загальну кількість факторів, тут – 8 (рис. 4.18 і 4.19), чим пояснено 74,03% сумарної дисперсії.

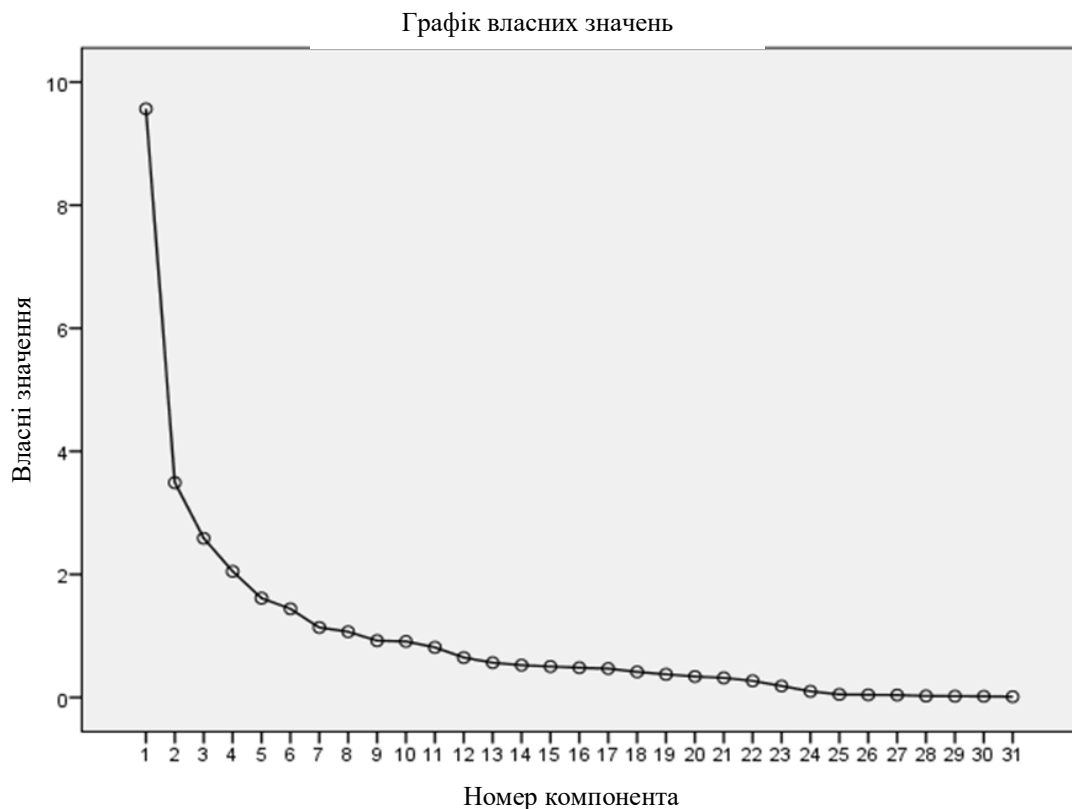


Рис. 4.18. Визначення оптимальної кількості факторів за критерієм «кам'янистого осипу»

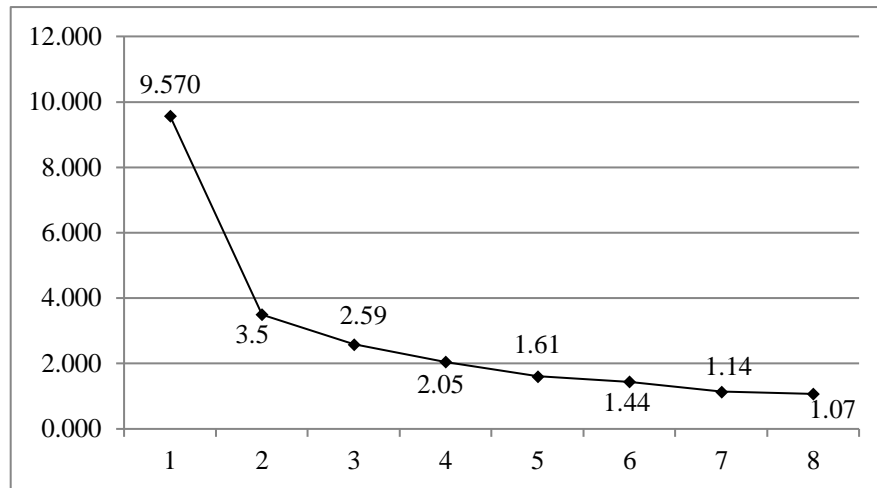


Рис. 4.19. Власні значення факторів емоційного інтелекту респондентів – майбутніх психологів ($n=220$)

Примітка. 1 – 8 – фактори, 0 – 12 – значення факторів.

Початковий етап факторного аналізу відображено в таблиці 1.

Таблиця 4.3

Власні значення факторів, $n= 220$

Фактори	Власні значення	% дисперсії	Сумарний %
1	9,566	30,858	30,858
2	3,490	11,259	42,117
3	2,587	8,344	50,461
4	2,049	6,609	57,070
5	1,613	5,203	62,273
6	1,441	4,648	66,921
7	1,137	3,668	70,588
8	1,068	3,444	74,032

Аналіз власних значень факторів свідчить, що максимальним впливом у вибірці майбутніх психологів володіє фактор 1-й; решта факторів мають менші власні значення і розташовані в порядку спадання величини, відтак пояснюють дедалі меншу частку дисперсії даних.

Після варімакс-обертання матриця факторних навантажень набула такого вигляду (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

**Факторна структура емоційного інтелекту майбутніх психологів у
дискурсі їх життєздійснення (n=220)**

Умовна назва фактора	Змінні, що визначають фактор	Факторні навантаження
Фактор 1 «Автор – суб'єкт життєтворчості в інтегративному модусі життєздійснення»	загальне екзистенційне наповнення смыслом	0,926
	existence	0,922
	свобода	0,884
	відповідальність	0,852
	person	0,819
	самотрансценденція	0,781
	BP	0,566
Фактор 2 «Екстернальний вектор емоційного інтелекту – Експерт»	MEI	0,905
	MP	0,851
	MU	0,760
	PE	0,723
Фактор 3 «Дескриптори Авторства»	гедонізм	0,774
	стимуляція	0,729
	самостійність	0,676
Фактор 4 «Інтернальний вектор емоційного інтелекту – Інсайдер»	BE	0,848
	BEI	0,780
	UE	0,702
	BU	0,608
Фактор 5 «Епігон – Експерт – Автор»	конформізм	0,787
	традиція	0,759
	доброзичливість	0,697
	універсалізм	0,601
	безпека	0,573
Фактор 6 «Спостерігач – Інсайдер – Автор»	загальний бал життєздатності	0,849
	осмисленість життя	0,728
	здатність до саморегуляції	0,560
Фактор 7 «Самоствердження як атрибут Авторства»	влада	0,748
	досягнення	0,634
Фактор 8 «Адаптація – атрибут Епігона»	здатність до адаптації	0,814
	здатність до саморегуляції	-0,476

Фактор 1 (внесок до сумарної дисперсії – 30,86 %) утворено низкою дескрипторів зі статистично значущими – загальне екзистенційне наповнення смыслом (0,93), екзистенційність (0,92), свобода (0,88), відповідальність

(0,85), персональність (0,82), самотрансценденція (0,78) і сильним – розуміння своїх емоцій (0,57) додатними навантаженнями й ідентифіковано як *«Автор – суб'єкт життєтворчості в інтегративному модусі життєздійснення»*. Незважаючи на втричі меншу кількість використаних діагностичних методик, порівняно з пілотажним дослідженням, проведеним на вибірці студентів – майбутніх журналістів, наповнення першого фактору опитаних студентів-психологів вельми схоже, а відтак його можна назвати так само.

Розгляньмо докладніше кореляції, що формують зміст першого фактору, оскільки він є найбільш інформативним. Це насамперед показник загального екзистенційного наповнення смыслом, який найсильніше пов'язаний з показниками екзистенційності ($r=0,904$), персональності ($r=0,882$), відповідальності ($r=0,882$), свободи ($r=0,873$), самотрансценденції ($r=0,845$), самодистанціювання ($r=0,665$), розуміння своїх емоцій ($r=0,580$), внутрішньо-особистісний емоційний інтелект ($r=0,572$), розуміння емоцій ($r=0,571$), управління емоціями ($r=0,521$), управління своїми емоціями ($r=0,477$), міжособистісний емоційний інтелект ($r=0,482$), управління емоціями інших людей ($r=0,461$), розуміння емоцій інших людей та здатність до адаптації ($r = 0,399$), загальної життєздатності ($r=0,277$), самостійності ($r=0,232$). Всі наведені кореляції значущі на рівні 0,0001. Винятки становлять дуже слабкі кореляції показників загального екзистенційного наповнення смыслом з показниками контролю експресії ($r=0,175$ при $p=0,005$), осмисленості життя ($r=0,195$ при $p=0,002$), універсалізму ($r=0,182$ при $p=0,003$), доброзичливості ($r=0,146$ при $p=0,015$), стимуляції ($r=0,115$ при $p=0,045$). Кореляції з від'ємним знаком відсутні. Наведені взаємозв'язки показують сильну інтегрованість емоційного інтелекту в переживання осмисленості життєздійснення особистості.

Показник екзистенційності щонайтісніше пов'язаний із показником загального екзистенційного наповнення смыслом ($r=0,904$), однаковими показниками відповідальності та свободи ($r=0,922$), показниками

персональності ($r=0,716$), самотрансценденції ($r=0,707$), розуміння своїх емоцій ($r=0,632$), внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту ($r=0,622$), розуміння емоцій ($r=0,573$), управління емоціями ($r=0,525$), управління своїми емоціями ($r=0,523$), управління емоціями інших людей ($r=0,430$), розуміння емоцій інших людей ($r=0,376$), здатності до адаптації ($r=0,267$). Наведені кореляції показника екзистенційності значущі на рівні 0,000. Інші кореляції цього показника є нижчими і мають відповідні рівні значущості: із самостійністю ($r=0,217$ при $p=0,001$), загальною життєздатністю ($r=0,179$ при $p=0,004$), здатністю до саморозвитку ($r=0,151$ при $p=0,013$), осмисленістю життя ($r=0,143$ при $p=0,017$), універсалізмом ($r=0,119$ при $p=0,039$). Зафіксовано обернено пропорційний зв'язок між екзистенційністю і здатністю до саморегуляції ($r= -0,129$ при $p=0,028$). Отже, переживання своєї екзистенційності супроводжується здібностями, що належать до структури емоційного інтелекту; при цьому більшість показників життєздатності слабо пов'язані з екзистенційністю і навіть їй протидіють (здатність до саморегуляції); окремі цінності (самостійність, універсалізм) теж незначно корелюють з екзистенційністю.

В контексті даного емпіричного дослідження більш репрезентативними і вагомими є результати факторного аналізу. Результати ж кореляційного аналізу є допоміжними й такими, що можуть наштовхнути на певні ідеї в напрямі поглиблення і конкретизації внеску емоційного інтелекту в процес життєздійснення особистості, відтак можуть окреслювати перспективи майбутніх студій.

Фактор 2 (внесок до сумарної дисперсії – 11,26 %) складається з чотирьох змінних із додатними і виключно статистично значущими навантаженнями – міжособистісний емоційний інтелект (0,91), розуміння емоцій інших людей (0,85), управління емоціями інших людей (0,76) і розуміння емоцій (0,72). Зважаючи на змістове наповнення, фактор отримує назву «*Екстернальний вектор емоційного інтелекту – Експерт*».

Фактор 3 (внесок до сумарної дисперсії – 8,34 %) з умовною назвою «*Дескриптори Авторства*» у своїй структурі містить складники зі статистично значущими – гедонізм (0,77), стимуляція (0,73) і сильним – самостійність (0,68) навантаженнями. Дані дескриптори належать до категорії особистісно-центрованих і таких, що символізують відкритість змінам, за Ш. Шварцом, а тому можуть уважатися передумовами життєтворчості як утілення інтегративного модусу життєздійснення.

Фактор 4 (внесок до сумарної дисперсії – 6,61 %) охоплює діагностичні змінні зі статистично значущими – контроль експресії (0,85), внутрішньо-особистісний емоційний інтелект (0,78), управління емоціями (0,70) і сильним – управління своїми емоціями (0,61) навантаженнями, який і відповідно маркуємо «*Інтернальний вектор емоційного інтелекту – Інсайдер*».

Фактор 5 (внесок до сумарної дисперсії – 5,20 %), ідентифікований як «*Епігон – Експерт – Автор*», утворено компонентами зі статистично значущими – конформізм (0,79), традиція (0,76) і сильними – доброзичливість (0,69), універсалізм (0,60) і безпека (0,57) навантаженнями. Тут поєднання консервативних цінностей з універсальними трансцендентними цінностями ілюструє сходження особистості від потреби в умовах життя (безпека) до цінностей, важливих у сенсі соціалізації й адаптації (конформізм, традиція), і закінчуючи загальнолюдськими смисложиттєвими універсаліями.

Фактор 6 (внесок до сумарної дисперсії – 4,65 %) визначають показники зі статистично значущими – загальний бал життєздатності (0,85), осмисленість життя (0,73) і сильним – здатність до саморегуляції (0,56) навантаженнями. Аналітичний розгляд наповнення змінних фактора уможливило його назву «*Спостерігач – Інсайдер – Автор*».

Фактор 7 (внесок до сумарної дисперсії – 3,67 %), який отримав назву «*Самоствердження як атрибут Авторства*», складається лише з двох

змінних, що мають статистично значуще – влада (0,75) і сильне – досягнення (0,63) навантаження.

Фактор 8 (внесок до сумарної дисперсії – 3,44 %) з умовною назвою «Адаптація – атрибут Епігона» утворено також двома компонентами зі статистично значущим додатним – здатність до адаптації (0,81) і помірно вираженим від’ємним – здатність до саморегуляції (-0,48) навантаженнями.

Результати факторного аналізу, отримані на меншому масиві діагностичних даних, але із залученням численнішої вибірки, назагал підтверджують тенденції, виявлені на етапі пілотажного дослідження. Вдалося встановити дескриптори Авторської суб’єктної позиції інтегративного модусу життєздійснення; окреслити його маршрут екстернальним вектором: від епігонства до експертної позиції у напрямі авторства та інтернальним вектором: від споглядальності до посвяченості в сокровенне (Інсайдер) у напрямі авторства; визначити деякі атрибути особистості як суб’єкта життєздійснення та внесок емоційного інтелекту в різні його модуси.

Слід зазначити, що вибір опитувальників не дозволив експлікувати психологічні механізми емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення. Окрім цього, методика діагностики життєздатності Є. Рильської не справдила сподівань, які на неї поклалися. Відтак, незважаючи на високу енергоємність, є потреба в розгортанні більш масштабних досліджень емоційного інтелекту з використанням релевантних психодіагностичних методик. В якості оптимістичної альтернативи може слугувати спроба конструювання й апробації оригінального опитувальника емоційного інтелекту в концептуальних координатах триангуляційної моделі досліджуваного феномену.

4.3 Предиктори якості життєздійснення майбутніх психологів: результати регресійного аналізу

З метою визначення впливу незалежних змінних на залежну було застосовано покроковий варіант множинного регресійного аналізу.

У першому випадку залежною змінною слугував показник загальної екзистенційної наповненості смыслом, а незалежними – всі інші показники, отримані за чотирма діагностичними методиками (табл. 4.5) Процедура регресійного аналізу відбувалася в чотири кроки, останній із яких засвідчив, що низькі показники традиційних цінностей ($Beta = -0,058$; $t = -2,572$; $p = 0,011$) пояснюють 94,4% дисперсії ($R^2 = 0,944$) при $F = 106,004$ і $p = 0,0001$ та виступають предикторами загальної екзистенційної наповненості смыслом, впливаючи на останній із силою $R = 0,972$.

Зазначмо, що тут і далі R означає коефіцієнт кореляції між залежною змінною та її предикторами (незалежними змінними); R^2 – відсоток дисперсії, яку пояснює залежна змінна); F – оцінка значущості R ; $Beta$ – коефіцієнт регресії, оцінка ваги даної змінної у її впливі на залежну, вказує на кореляцію; t – показник значущості $Beta$; p – рівень значущості $Beta$.

Таблиця 4.5

Результати регресійного аналізу щодо залежної змінної «загальна екзистенційна наповненість смыслом» та незалежних змінних «свобода», «відповідальність», «персональність», «екзистенційність», «традиція» для студентів-психологів (n=220)

Загальна екзистенційна наповненість смыслом	Beta	t	P
$R = 0,652$; $R^2 = 0,426$; $F(9,210) = 17,282$; $p = 0,0001$			
Свобода	0,171	2,373	0,019
Відповідальність	0,103	1,482	0,140
Персональність	0,488	5,466	0,000
Екзистенційність	0,338	2,758	0,006
$R = 0,968$; $R^2 = 0,937$; $F(15,204) = 200,583$; $p = 0,0010$			
Свобода	0,169	2,305	0,022
Персональність	0,482	5,375	0,0001
Екзистенційність	0,343	2,751	0,006
$R = 0,969$; $R^2 = 0,938$; $F(20,199) = 151,714$; $p = 0,0001$			

Персональність	0,444	4,797	0,0001
Екзистенційність	0,410	3,307	0,001
$R = 0,972; R^2 = 0,944; F(30,189) = 106,004; p = 0,0001$			
Традиція	-0,058	-2,572	0,011

У другому випадку визначалися предиктори залежної змінної «загальний показник життєздатності». На останньому, третьому кроці регресійного аналізу було отримано 4 предиктори, які впливали на залежну змінну з силою $R=0,900$ і пояснювали 80,9% дисперсії змінних ($R^2=0,809$) при $F=44,687$ і $p=0,0001$ – табл. 4.6. У якості предикторів цієї залежної змінної виступили «самотрансценденція» ($Beta=0,290$; $t=2,400$; $p=0,017$), «здатність до адаптації» ($Beta=0,571$; $t=16,202$; $p=0,0001$), «здатність до саморегуляції» ($Beta=0,361$; $t=10,281$; $p=0,0001$), «здатність до саморозвитку» ($Beta=0,386$; $t=11,508$; $p=0,0001$) і осмисленість життя» ($Beta=0,333$; $t=9,757$; $p=0,0001$).

Таблиця 4.6

Результати регресійного аналізу щодо залежної змінної «загальний показник життєздатності» та незалежних змінних «самотрансценденція», «здатність до адаптації», «здатність до саморегуляції», «здатність до саморозвитку», «осмисленість життя» для студентів-психологів (n=220)

Загальний показник життєздатності	Beta	t	P
$R = 0,362; R^2 = 0,131; F(15,204) = 2,048; p = 0,028$			
Самотрансценденція	0,258	2,207	0,028
Здатність до адаптації	0,581	17,055	0,0001
Здатність до саморегуляції	0,354	10,352	0,0001
Здатність до саморозвитку	0,398	12,108	0,0001
Осмисленість життя	0,333	9,812	0,0001
$R = 0,900; R^2 = 0,809; F(19,200) = 44,687; p = 0,0001$			
Самотрансценденція	0,290	2,400	0,017
Здатність до адаптації	0,571	16,202	0,0001
Здатність до саморегуляції	0,361	10,281	0,0001
Здатність до саморозвитку	0,386	11,508	0,0001
Осмисленість життя	0,333	9,757	0,0001

З наведених результатів випливає, що показники емоційного інтелекту не є предикторами ні загальної наповненості життя смислом, ні загального показника життєздатності особистості. Відтак у наступних процедурах

регресійного аналізу шкали методики ЕмІн Д. Люсіна було вилучено з розгляду.

У *третьому* випадку встановлено, що залежна змінна «загальний показник наповненості життя смислом» детермінується такими факторами ціннісного порядку, як доброзичливість (Beta=0,145; t=1,922; p=0,056), самостійність (Beta=0,193; t=2,460; p=0,015), здатність до адаптації (Beta=0,366; t=3,661; p=0,0001), осмисленість життя (Beta=0,173; t=2,176; p=0,031) – табл. 4.7. Дані предикторні фактори пояснюють 26,5% дисперсії даних ($R^2=0,265$) при $F=4,910$ і $p=0,0001$, сила їх впливу на залежну змінну $R=0,515$.

Таблиця 4.7

Результати регресійного аналізу щодо залежної змінної «загальна екзистенційна наповненість смислом» та залежних змінних «самостійність», «доброзичливість», «здатність до адаптації», «осмисленість життя» для студентів-психологів (n=220)

Загальна екзистенційна наповненість смислом	Beta	t	P
$R = 0,306; R^2 = 0,093; F(7,212) = 2,153; p = 0,022$			
Самостійність	0,211	2,464	0,015
$R = 0,515; R^2 = 0,265; F(17,202) = 4,910; p = 0,0001$			
Доброзичливість	0,145	1,922	0,056
Самостійність	0,193	2,460	0,015
Здатність до адаптації	0,366	3,661	0,0001
Осмисленість життя	0,173	2,176	0,031

У *четвертому* випадку (табл. 4.8) було встановлено, що предикторами залежної змінної «загальний показник життєздатності» є змінні «загальна екзистенційна наповненість смислом» (Beta=0,594; t=2,352; p=0,02), «традиція» (Beta=0,154; t=1,915; p=0,057), «стимуляція» (Beta=-0,210; t=-2,492; p=0,014) при $F=2,881$ і $p=0,0001$ та силі впливу на залежну змінну $R=0,442$. Цікаво, що дотримання традиційних цінностей радше шкодить загальній екзистенційній наповненості життя смислом (табл. 4.5), але позитивно впливає на загальну життєздатність (табл. 4.8). Натомість стимуляція радше чинить негативний вплив на загальну життєздатність.

Таблиця 4.8

Результати регресійного аналізу щодо залежної змінної «загальний показник життєздатності» та незалежних змінних «загальна екзистенційна наповненість смыслом», «традиція», «стимуляція» для студентів-психологів (n=220)

Загальний показник життєздатності	Beta	t	P
R = 0,348; R ² = 0,121; F (7,212) = 4,176; p = 0,0001			
Загальна екзистенційна наповненість смыслом	0,461	1,850	0,066
R = 0,442; R ² = 0,195; F (17,202) = 2,881; p = 0,0001			
Загальна екзистенційна наповненість смыслом	0,594	2,352	0,02
Традиція	0,154	1,915	0,057
Стимуляція	-0,210	-2,492	0,014

Отже, результати регресійного аналізу свідчать про те, що емоційний інтелект безпосередньо не впливає на якість життєздійснення, а, ймовірно, опосередковано, через ціннісні орієнтації особистості. Наведені нижче кореляції підтримують це припущення.

Зокрема міжособистісний емоційний інтелект у субвибірці студентів-психологів корелює з:

– усіма показниками Шкали екзистенції А. Ленгле і К. Орглер – самодистанціюванням ($r=0,337$ при $p=0,0001$), самотрансценденцією ($r=0,508$ при $p=0,0001$), свободою ($r=0,43$ при $p=0,0001$), відповідальністю ($r=0,391$ при $p=0,0001$), персональністю ($r=0,511$ при $p=0,0001$), екзистенційністю ($r=0,451$ при $p=0,0001$), загальною екзистенційною наповненістю смыслом ($r=0,482$ при $p=0,0001$);

– показниками тесту «Життєздатність людини» Є. Рильської: здатністю до адаптації ($r=0,164$ при $p=0,007$), здатністю до саморозвитку ($r=0,109$ при $p=0,054$), загальним показником життєздатності ($r=0,139$ при $p=0,02$);

– показниками методики Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків): конформізмом ($r=-0,145$ при $p=0,016$), традицією ($r=-0,133$ при $p=0,025$), доброзичливістю ($r=0,120$ при $p=0,038$), універсалізмом

($r=0,154$ при $p=0,011$), самоствійністю ($r=0,328$ при $p=0,0001$), стимуляцією ($r=0,216$ при $p=0,01$), гедонізмом ($r=0,169$ при $p=0,006$), досягненням ($r=0,196$ при $p=0,002$), владою ($r=0,138$ при $p=0,02$).

Своєю чергою внутрішньоособистісний емоційний інтелект корелює з:

- усіма показниками Шкали екзистенції А. Ленгле і К. Орглер: самодистанціюванням ($r=0,337$ при $p=0,0001$), самотрансценденцією ($r=0,482$ при $p=0,0001$), свободою ($r=0,564$ при $p=0,0001$), відповідальністю ($r=0,578$ при $p=0,0001$), персональністю ($r=0,498$ при $p=0,0001$), екзистенційністю ($r=0,622$ при $p=0,0001$), загальною екзистенційною наповненістю смыслом ($r=0,572$ при $p=0,0001$);

- показниками тесту «Життєздатність людини» Є. Рильської: здатністю до адаптації ($r=0,194$ при $p=0,002$), здатністю до саморегуляції ($r=-0,114$ при $p=0,045$);

- показниками методики Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків): універсалізмом ($r=0,113$ при $p=0,048$), самоствійністю ($r=0,228$ при $p=0,0001$), стимуляцією ($r=0,134$ при $p=0,024$), досягненням ($r=0,128$ при $p=0,029$).

Отже, кореляції двох основних складників емоційного інтелекту свідчать про їхній слабкий зв'язок із цінностями, причому екстернальний вектор життєздійснення (міжособистісний емоційний інтелект) утворює більше кореляцій із цінностями, а інтернальний вектор, представлений внутрішньоособистісним емоційним інтелектом, – менше. У першому випадку конформізм і прихильність до традицій заважають розумінню емоцій інших людей і управлінню ними. У другому випадку такі цінності, як самоствійність, універсалізм, стимуляція і досягнення позитивно пов'язані із внутрішньоособистісним інтелектом.

Висновки до четвертого розділу

У результаті пілотажного емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 19-20-літніх студентів – майбутніх журналістів, діагностовано середній рівень розвитку переважної частини показників, за винятком внутрішньо- особистісного інтелекту, розуміння емоцій та управління ними, погляду на природу людини, які перебувають на нижчому від середнього рівні розвитку. Найслабше розвинута здатність до самотрансценденції (низький рівень) як прояв спонтанної емоційності, що єднає людину з навколишнім світом. Показники, вищі за середні, отримано за шкалами автономії й особистісного зростання.

Внаслідок факторного аналізу було виокремлено 16 факторів, з яких лиш перший, маркований як «Автор – суб'єкт життєтворчості в інтегративному модусі життєздійснення», володіє найбільшою інформативністю і факторними навантаженнями таких чинників, як осмисленість і мета в житті, психологічне благополуччя, екзистенційна наповненість смислом, самоконтроль і самоприйняття, активність, локус контролю-життя та ін. Деякі фактори, як-от «Інтернальність vs екстернальність», свідчать про ортогональність векторів емоційного інтелекту, які започатковують відповідні модуси життєздійснення: в даному прикладі – інтернальний (рух від Спостерігача до Інсайдера) та екстернальний (рух від Епігона до Експерта).

У результаті скринінгового емпіричного дослідження студентів випускних курсів – майбутніх психологів (переважно 21-22-літніх) діагностовано виключно середній рівень розвитку показників за всіма 4-ма методиками, з яких дві стосувалися здібностей емоційного інтелекту й асоційованих із ним ціннісних диспозицій особистості (незалежна змінна), а дві інші – особливостей життєздійснення (залежна змінна).

Внаслідок факторного аналізу було виокремлено 8 факторів, з яких перший, маркований як «Автор – суб'єкт життєтворчості в інтегративному

модусі життєздійснення», пояснює близько третини всієї дисперсії. Наповнення фактора зумовили показники осмисленої екзистенції та розуміння особистістю своїх емоцій. Інші фактори, розташовані в порядку спадання їхньої інформативності – «Екстернальний вектор емоційного інтелекту – Експерт», «Дескриптори Авторства», «Інтернальний вектор емоційного інтелекту – Інсайдер», «Епігон – Експерт – Автор», «Спостерігач – Інсайдер – Автор», «Самоствердження як атрибут Авторства», «Адаптація – атрибут Епігона», представляють або різні модуси життєздійснення за допомогою емоційно-ціннісного потенціалу особистості, або вектори формування відповідних дискурсивних позицій особистості в процесі її життєздійснення, або характерні атрибути цих позицій.

Регресійний аналіз якості життєздійснення майбутніх психологів засвідчив, що предикторами загальної екзистенційної наповненості смыслом є цінності доброзичливості та самостійності, осмисленість життя і здатність до адаптації при низьких показниках слідування традиційним цінностям. Предикторами загального показника життєздатності є загальна екзистенційна наповненість смыслом, традиційні цінності та низькі показники цінності «стимуляція». Емоційний інтелект впливає на якість життєздійснення опосередковано, через ціннісні орієнтації особистості, що підтверджують результати кореляційного аналізу. Отже, реалізація номотетичної лінії емпіричного дослідження назагал підтверджує триангуляційну модель емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення.

Основні положення розділу опубліковані у працях автора:

1. Карпенко Є. В. Аксіологічний вимір емоційного інтелекту. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи* : зб. наук. матеріалів IV міжнарод. наук.-практ. конф. до 105-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка і 100-річчя фізико-математичного факультету, м. Полтава, 22 травня 2019 р. Полтава, 2019. С. 79–81.

2. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок адаптації із самоактуалізацією: віковий та гендерний аспекти. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Вип. 1. С. 42–52.
3. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
4. Карпенко Є. В. Значення емоційної компетентності особистості в дискурсі життєтворення. *Психологія особистості*. 2016. Вип. 1 (7). С. 198–207.
5. Карпенко Є. В. Значення організмичного чуття для психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез III всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 19 жовтня 2018 р. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів, 2018. С. 172–174.
6. Карпенко Є. В. Структура та функції емоційної компетентності в процесі життєтворення. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 155–169.
7. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Суб'єктні механізми аксіогенезу особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. Вип. 3-4 (48-49). С. 5–10.

РОЗДІЛ 5

ІДЕОГРАФІЧНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДИСКУРСІ ЖИТТЄЗДІСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У п'ятому розділі представлено реалізацію формату ідеографічного (якісного) дослідження емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення шляхом наративного аналізу психотерапевтичних випадків.

5.1 Наративний аналіз індивідуальних психотерапевтичних випадків

Постнекласичний тип наукової раціональності на історичному відрізку епохи Метамодерну позначений пошуками варіантів епістемологічної й методологічної триангуляції шляхом застосування змішаних методів, базованих на стратегії взаємного доповнення кількісних досліджень якісними.

Якщо ж ідеться про такий складний предмет дослідження, як емоційний інтелект, що може розглядатися і як регулятивна, суб'єктна здатність, і як особистісний конструкт (риса, диспозиція), то прогрес у науковому осягненні цього феномену можуть забезпечити насамперед якісні методи дослідження, бо саме вони є найпридатнішими для цілісного вивчення людини, оскільки поєднують діагностику і психологічний вплив у процесі діалогічної взаємодії психолога-дослідника і психолога-практика (в одній особі) з клієнтом у процесі діалогічної взаємодії в психотехнічній ситуації; характерними особливостями якісних досліджень є холізм, виявлення смислів та їх інтерпретацій, контекстуальність, рефлексивність, інтерактивність, недирективність, індуктивний підхід до даних, ситуативність, увага до одиничних випадків тощо [196]; методологічними принципами якісних досліджень є принципи концептуальної чутливості, інтерпретативної реконструкції, рефлексивності (див. [167]).

Один із якісних методів – *method case study* – означає поглиблене вибіркоче дослідження якої-небудь проблеми на окремо взятому, але представницькому об'єкті [167, с. 43]. Психолог-дослідник (він же – практик) не прагне до глобальних узагальнень, відкриття причинно-наслідкових залежностей або отримання статистично репрезентативної інформації. Тут вивчається одна подія або одна людина чи спільнота в усій повноті їх індивідуальних особливостей і в унікальному життєвому контексті.

Така холістична настанова має на меті з'ясувати *доцільність* і життєвий *сенса* тієї форми адаптації до середовища, яку практикує досліджувана особа посередництвом свого емоційного інтелекту, як правило, клієнт психологічного консультування чи психотерапії. Тут може йтися про спосіб і стиль життя, зміст індивідуальної свідомості, механізми психологічного захисту і стратегії копінг-поведінки і т. ін. У цьому разі пізнання індивідуальної особистості чи окремої людської спільноти відповідає насамперед на питання «*Для чого?*» («З якою метою?»). Зауважмо, що відповіді на ці запитання для клієнта неочевидні, вони зазвичай прикриті соціально схвалюваними раціоналізаціями. Згодом психолог прагне дізнатися «*Як це відбувається? У який спосіб?*». Подібні питання експлікують механізм конструювання сенсів і цілей життєздійснення. І лиш насамкінець формулюється причинно-наслідковий силогізм: «*Якщо..., то...*».

Експлікована вище логіка застосування методу *case study* є нелінійною, синтетичною, оскільки заснована на розумінні й інтерпретації цілісного і неповторного гештальту особистості-в-ситуації, тоді як логіка експериментально-діагностичних досліджень є лінійною, аналітичною і не придатною до прогнозу поведінки конкретного емпіричного індивіда чи певної спільноти.

Результатом застосування методу кейсів є *психотерапевтичний наратив*, який осмислює і впорядковує динаміку й ефекти психотерапії згідно з визначеними дослідником (він же психотерапевт чи консультант або тренер) критеріями продуктивності роботи з клієнтом або групою.

Аналіз публікацій, дотичних до проблеми наративного аналізу (М. Аванесян [1], Н. Бусигіна, А. Гусєв, Ф. Барський, А. Кричавець та ін. [248], О. Мельникова та Д. Хорошилов [249], М. Вайт і Д. Епстон [525], І. Масалков і М. Сьоміна [243], Н. Чепелєва [106], П. Рікер [319], Є. Сапогова [340], Т. Сарбін [510], А. Улановський [378], Ю. Чернов [408], Р. Їн [528], дозволяє зробити висновок про те, що 1) наративна психологія постає компромісом між «голосом самості» (індивідуальної особистості як его-ідентичності) та багатоголосся ціннісних значень дискурсу життєздійснення в його соціальному контексті; 2) «нарративна психологія звільняє особистість в єдності її різнопорядкових суб'єктних прагнень і здатностей з-під влади панівного дискурсу, делегуючи їй відповідальність за моральне самовизначення у хронотопі цілісного життєздійснення» [474, с. 97]; 3) нарратив як основний концепт однойменної психології є розповідною, мовленнєвою формою презентації особистого досвіду в його темпоральній життєвій перспективі (минуле – теперішнє – майбутнє), який формується і проявляється у специфічному культурно-символічному середовищі; 4) нарративна форма автобіографічної самопрезентації клієнта – це водночас спосіб тематичного осюжетнення (ціннісного самоствердження як автентичної особистості) та доцільного персонального життєконструювання у просторі гіпотетичних можливостей і реальних шансів; 5) найпоширенішою ціннісною дилемою, представленою в автобіографічному нарративі, виступає опозиція прагнення до безумовного прийняття і любові, афіліативна мотивація поведінки, з одного боку, і намагання домінувати над обставинами, контролювати хід подій через нарощування власної компетентності, що репрезентує прагнення до влади і самоствердження в референтному колі осіб, з другого боку; 6) клієнтський нарратив конструюється суб'єктом як автором власного життя та інсайдером щодо свого унікального життєвого досвіду, репрезентанта особистісно значущих домагань і цілей; водночас нарратив як витвір конкретної особи має і конкретного адресата, це – сповідь перед лицем значущого Іншого (тут –

психотерапевта). «І тільки завдяки цьому капітальному факту автор нарративу «збирає себе» із фрагментів життєвих вражень, критичної оцінки колишніх вчинків, рефлексії над пережитими подіями заради реалізації свого права на гідний (особистісно бажаний і нормативно прийнятний) проект власного життя»[474, с. 97]; 7) на думку З. Карпенко, діалогічна інтенція нарративу потребує спершу достовірного опису суб'єктивної реальності Автора у спосіб феноменологічного вчування – занурення у світ інтимних переживань і метафоричних кодів несвідомого, згодом – дискурсивного впорядкування через поміщення опису в контекст реальних міжособистісних стосунків (інтерпретація – це з'ясування особистісного сенсу ключових моментів автобіографії для самого себе), нарешті – тлумачення (для Іншого, тобто Слухача) власної версії прожитого і пережитого, що забезпечується феноменологічним відцентруванням – розототожненням з «опрацьованою» (відрефлексованою) Самістю з метою конструювання більш адекватних альтернативних історій для видозміненого контексту (життєвих обставин) і узгодженою з ним Я-концепцією [494];.

У літературі, присвяченій застосуванню теоретичних положень нарративної психології в різних царинах суспільної практики, насамперед психотерапевтичної, можна знайти схожі алгоритми їх реалізації. Наприклад, Д. Фрідман і Д. Комбс пропонують такий формат практики для позитивного розвитку історій: 1) починайте з унікального епізоду. Навіть коли люди не згадують про позитивний аспект своїх переживань, запитуйте про події, що їх викликали; 2) переконайтеся в тому, що унікальний епізод представляє бажаний для людини напрям розвитку; 3) позначте історію на ландшафті дій, тобто встановіть, що було зроблено для того, щоб бажана подія відбулася; 4) позначте історію на ландшафті свідомості, тобто визначте, як учинок людини її характеризує; 5) задавайте питання, що пов'язують минулий епізод і позитивний досвід його переживання з теперішнім життям людини; 6) задавайте питання, які поширюють оптимістичну історію на майбутнє,

актуалізуючи суб'єктний потенціал людини на досягнення бажаних для неї цілей [391].

М. Кросслі з посиланням на Д. МакАдамса [219, 491] пропонує такий алгоритм опрацювання автобіографічного нарративу (інтерв'ю), придатного для застосування в рамках психотерапії: 1) кількаразове читання тексту записаного інтерв'ю; 2) ідентифікація важливих концептів. При цьому слід звертати увагу на тон оповіді, використовувані образи і метафори, провідні теми; 3) об'єднання матеріалу в послідовну історію; складання звіту про дослідження. У структуру інтерв'ю повинні входити питання про ключові події з дитинства, юності, зрілості тощо, запитання про референтних осіб, про мрії та плани на майбутнє, перелік найбільших стресів і проблем, з'ясування базових переконань і цінностей. Відповіді на ці питання становлять вихідний емпіричний матеріал для усвідомлення й переосмислення автобіографічного нарративу респондента (клієнта) інтерв'юером (психотерапевтом) і самим респондентом.

Тривала практика роботи автора в методі позитивної психотерапії довела свою ефективність щодо розвитку, зокрема, у клієнтів емоційного інтелекту. Опис випадків цієї роботи здійснювався у форматі так званого психотерапевтичного нарративу, який інтегрував особливості взаємодії «клієнт – психотерапевт», а також враховував клієнтські нарративи. Отже, психотерапевтичний нарратив містив розділи:

- 1) Загальні відомості про клієнта;
- 2) Психотерапевтичний контракт та загальна інформація про роботу;
- 3) Особистість клієнта;
- 4) Соціальний контекст життя клієнта;
- 5) Діяльність клієнта;
- 6) Сенси клієнта;
- 7) Актуальний конфлікт;
- 8) Внутрішній конфлікт;
- 9) Базовий конфлікт;

10) Психотерапевтичні стосунки;

11) Тематичні, процесуальні та результативні характеристики психотерапії.

Досвід показує, що рефлексія особистої психологічної практики у спосіб написання психотерапевтичного наративу на базі застосування методу case study дає змогу реалізувати неklasичний формат психологічного дослідження емоційного інтелекту і обіцяє чимало відкриттів, особливо при зіставленні висновків аналізу окремого випадку, наприклад, сукупності психотерапевтичних сесій з результатами тестування клієнтів на початку і після завершення психотерапії.

Аналіз кожного психотерапевтичного випадку буде проводитися, спираючись на теоретико-методологічний та психотехнічний інструментарій позитивної психотерапії та концептуальні положення наративної психотерапії. Вибір першої пояснюється набутою психотерапевтичною кваліфікацією автора та, відповідно, доміантним підходом у роботі з клієнтами. У зв'язку з цим для кращого розуміння життєвого простору, внутрішнього світу клієнта, його базового, внутрішнього і актуального конфліктів, опису особливостей психотерапії ми будемо послуговуватися можливостями балансної моделі Н. Пезешкіана, а також його 5-крокової моделі консультивання і самопомоги [289, 290, 495]. Окрім цього, значна частина термінологічного апарату та загальної логіки аналізу ґрунтується саме на постулатах цього родоначальника позитивної психотерапії. Такий вибір, на наш погляд, є вдалим не тільки зважаючи на власну психотерапевтичну освіту, але й з огляду на інтегративний характер самого методу, який увібрав у себе досягнення психодинамічних підходів (аналіз переносу і контрпереносу), гештальт-терапії (акцент на стосунках клієнт-психотерапевт, періодичне зміщення фокусу уваги на тут-і-тепер тощо), когнітивно-поведінкової терапії (практикування домашніх завдань, робота з абераціями мислення та ін.), екзистенційного аналізу (дослідження

особистісних і системних цінностей, смислів, фантазій, ідеалів, мрій, а також сигнальних «первинних емоцій»), що були використані в роботі з клієнтами.

Опора на наративну психотерапію полягає в детальному описі не тільки психотерапевтичного випадку та здійснених інтервенцій, але й загального життєвого контексту клієнта, що дає змогу візуалізувати його життєву історію та експлікувати домінуючі наративи. При цьому ми будемо послуговуватися не лише власними умовиводами щодо ключових тем, але й цитатами клієнта, які дають змогу краще його зрозуміти. Слід також зазначити, що орієнтовне планування зустрічі, яке проводилося перед її початком, здебільшого не відповідало тому, що реально на ній опрацьовувалося. Адже робота в межах позитивної психотерапії передбачає якісний контакт із клієнтом, що означає увагу до його актуальних бажань, емоційного стану. Тому йдеться про те, що у фокусі тримаються тільки попередньо експліковані разом із клієнтом ключові теми (нарративи), які доповнюються новими, актуальними. Відтак конструювання нарративу відбувається в процесі взаємодії психотерапевта і клієнта і є наслідком їх спільної активності. З огляду на це, як і будь-якому якісному методу, даному нарративно-психологічному дослідженню притаманний суб'єктивізм, який відрізняє його від кількісних, «об'єктивних» підходів. «Фахівець, який проводить нарративно-психологічне дослідження, замість того, щоб збирати «нейтральні» дані, сам формулює питання, вибирає учасників і взаємодіє з ними, щоб отримати дані, які він у подальшому буде аналізувати... Основна мета цих підходів (якісних – Є. К.) – отримати детальні, «інформаційно багаті» дані, які неможливо буде зрозуміти й оцінити ізольовано від контексту. В цих підходах досить часто використовується метод кейс-стаді, мета якого – досягнути детального і глибокого розуміння певного, можливо, унікального досвіду, а не зробити якісь широкі узагальнення про подібності між різними людьми» [219, с. 166]. Отже, ми спробували презентувати кожен випадок (кейс) настільки комплексно і точно, щоб домінуючі нарративи були помітні й сторонньому читачеві. Однак у зв'язку з дотриманням принципу

конфіденційності, закладеного в Етичному кодексі Української Спілки Психотерапевтів, автор змушений уникати подачі певної інформації про клієнтів та за необхідності змінювати її (наприклад, імена, конкретне місце роботи тощо) [118; 173].

Відтак, застосований метод аналізу буде як феноменологічним, так і наративним за формою та змістом. Адже, з одного боку, йому буде притаманна інвентаризація певного кейсу, а з іншого – він буде виходити за межі кейсу. Цьому сприятиме й мета дослідження: визначити роль та методи розвитку емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. Відтак опис випадку постає радше засобом її досягнення і полягає як в експлікації домінантних клієнтських наративів, так і в якісній діагностиці розвитку емоційного інтелекту в єдності його провідних компонентів – організмичного чуття й емоційної компетентності упродовж психотерапії. Звідси організмичне чуття та емоційна компетентність являють собою як іманентну мету, так і засіб роботи клієнта над собою.

5.2 Експлікація екстернального модусу життєздійснення у психотерапевтичному наративі: кейс клієнта С.

Аналіз презентованих у цьому підрозділі кейсів представлений психотерапевтичними наративами, які зазвичай конструюються в діалогічній консультативно-терапевтичній практиці і являють собою узгоджені з клієнтами дискурси оптимізації процесу життєздійснення із залученням психолого-герменевтичних і загально-психологічних механізмів (ресурсів, здібностей) емоційного інтелекту. Опис випадків подано від першої особи однини, тобто від імені психотерапевта й автора цієї книжки.

Загальні відомості про клієнта С. Чоловік 28 років, неодружений. Протягом 5 останніх років проживає в одній із країн Євросоюзу, в якій працює ветеринаром на фермі. При цьому час від часу приїжджає в гості до батьків в Україну. Має також двох старших братів, з якими підтримує дружні

стосунки. Навчався в університеті на програміста, але після закінчення вишу вирішив кардинально змінити свою професію і став ветеринаром.

Психотерапевтичний контракт та загальна інформація про роботу. На консультацію звернувся у зв'язку з розривом стосунків зі своєю дівчиною, якій до того освідчився в коханні й запропонував одружитися. І хоча вона відповіла згодою, стосунки після цього стали погіршуватися і врешті припинилися. На думку С., причиною розриву стали відсутність довіри, ревності та невизначеність з його боку, а також її імпульсивність і непослідовність. Загалом вони зустрічалися півтора роки і на момент початку психотерапії вже 3 місяці як завершили свої стосунки. На другій консультації нам вдалося окреслити орієнтовний запит на роботу, який полягав у тому, щоб «почути і зрозуміти себе, орієнтуватися на власний внутрішній голос, а не на зовнішні обставини». Втім, після задоволення початкового запиту С. вирішив продовжити роботу задля чіткішого структурування своїх думок, кращого розуміння себе, «звірки реальності», планування і досягнення поточних цілей доти, «доки комусь із нас не набридне». Обговорення перспектив подальшої співпраці відбулося на 21-ій зустрічі. Таким чином процес психотерапії поступово трансформувався у лайф-коучинг або ж психологічний супровід, що передбачав не стільки опрацювання базового конфлікту, скільки самовдосконалення в різних сферах життя. Станом на час написання цього тексту в нас уже відбулося 22 зустрічі, і робота досі триває. Причому 19 зустрічей відбулося за допомогою відеозв'язку по Skype, а 3 – наживо (коли С. приїздив в Україну). Загальна тривалість роботи станом на даний час – 6 місяців.

Особистість клієнта. На перших консультаціях клієнт описував себе як доброго («можу все віддати»), «людиною настрою», «запального і спокійного» водночас, а також «відповідального й обережного з людьми». Крім того, використовував такі формулювання, як «нудний, невеселий і не показую емоцій», «намагаюся слухати всіх», «я намагаюся змінюватися під обставини». В самоописі було помітно багато суперечностей: між власними

бажаннями, поведінкою, почуттями і страхами («боюся самотності» і «хочу побути один», «боюся розчаруватися»); тим, ким він є, і тим, ким хотів би стати; між «Я для інших» і «Я для себе» («Веселий, смішний, кумедний, але так само часом мовчазний і серйозний. Дратує, коли люди бачать, що я декілька хвилин не посміхаюся, і вже питають, чи все добре») тощо. Клієнтові досить складно було сформулювати якесь чітке уявлення про себе справжнього, і він послуговувався висловом «мені всі говорили», в якому можна було розпізнати себе по відгуках навколишніх. У зв'язку з цим вже після третьої консультації я дав йому домашнє завдання написати 2 твори на теми: «Я справжній» та «Я в масці» (несправжній). І в подальшому ми присвятили значну кількість часу для того, щоб зрозуміти себе, свої потреби і межі. А оскільки організмичне чуття в запропонованій моделі емоційного інтелектом постає «знаряддям» розуміння, то очевидно, що подальший його розвиток відбувався саме за рахунок цього компоненту. З іншого боку, апробація «зрозумілого» в соціальному дискурсі, а також інтерпретація поведінки навколишніх людей відбувалися завдяки емоційній компетентності. Зрештою, написані твори додатково експлікували труднощі в саморозумінні клієнта та відокремленні його автентичного Я від різноманітних соціальних нашарувань у вигляді фантазій про очікування навколишніх, їх уявлень щодо себе тощо. Адже у творах була відсутня чітка межа між справжнім і несправжнім Я. Отже, С. описував себе так, як міг на той момент.

Соціальний контекст життя клієнта. Сфера Контактів за балансною моделлю Н. Пезешкіана виявилася найбільш постраждалою і водночас тією, за рахунок якої С. формував уявлення про своє Я. До зовнішніх психотравмивних факторів належав негативний досвід побудови близьких стосунків загалом та з дівчатами (в тому числі з колишньою нареченою) зокрема, а до внутрішніх – нестача саморозуміння й опори на власні ресурси, залежність від референтних осіб та наявність дезадаптивних і неконгруентних установок.

Травматизація почалася зі шкільної лави, що засвідчують такі цитати з новели, яку С. написав про себе від третьої особи на початку нашої роботи: «До 5 класу школа подобалася, розвивала і навчала. Шалений темп учителів дуже швидко позбавив його захвату і запалу до навчання. З цього моменту почалося прогулювання школи, небажання робити домашнє завдання і навчатися в цілому»; «Мене тато дуже любив, за що старші брати мене трохи недолюблювали, бо він їх любив значно менше»; «Однієї ночі С. міцно спав. Почувши щось за вікном, він визирнув у нього, а звідти вискочив старший брат. Від переляку С. почав заїкатися»; «В період школи багато хто перестав вірити в С. і в його майбутнє». Відтак завершальний період навчання в школі був ознаменований втратою довіри з боку близьких людей, відсутністю теплих контактів з ровесниками («Друзів не бракувало, але інтереси різні») та відчуття внутрішньої рівноваги, спокою, опори та впевненості в собі й у майбутньому. Це відчуття не з'явилося і в період навчання в університеті: «важко вчитися, коли 20 чоловік російськомовні і тільки ти україномовний. За 4 роки всі друзі закінчили університет і покинули гуртожиток, на їхні місця приїхали люди, схильні до паління марихуани і до бійок. Доводилося жити постійно в напрузі від таких сусідів». Втім, загалом «студентські роки проходили цікаво». С. проводив час з товаришами та середнім братом, який сприяв його виїзду закордон і надавав психологічну підтримку.

Та життя в Європі часто було позначене відчуттям самотності. Це тривало аж доки він не зустрів свою майбутню наречену. На мій погляд, цим стосункам важко було набути зрілих партнерських форм через домінування життєвого нарративу пошуку спокою, гармонії з собою та цілісності. Клієнтові не вистачало цих відчуттів у дитинстві, тому вони й стали об'єктом його зовнішньої компенсаторної активності, а не фундаментом гармонійної Я-концепції. Своєю чергою намагання компенсувати нестачу прийняття з боку інших за рахунок партнера призводило або до формування співзалежних стосунків, або/і до їх поступового руйнування. Співзалежність тут

проявлялася в «намаганні все контролювати», ревнощах, уявленні про те, що його «не люблять належно» та розмиванні меж его-ідентичності.

Крім стосунків із дівчиною, виринали також теми взаємин із батьками, друзями та колегами по роботі. На одній із консультацій клієнт стверджував, що «жити, як батьки, не дуже хочу», що йому «шкода тата» і що «у 60–70% сварок мама колупає тата, а він реагує». Він також говорив про те, що: «кинув би маму на місці тата, принаймні не засуджував би його» за такий вчинок; батьків об'єднують сварки. У зв'язку з цим головним уроком від батьків для С. стало те, що потрібно «давати турботу і любов». Такий сценарій взаємодії батьків між собою та ідентифікація клієнта з батьком свідчить про нестачу в батьківській сім'ї відчуття безпеки і спокою. Це резонує із життєвим наративом клієнта, який вважає, що «основне – це душевний спокій», що забезпечується балансом вірності собі та гнучкості.

У стосунках із друзями С. «постійно уникав прямих і відвертих розмов». У нього складалося враження, що «я клоун чи маю веселити всіх». При цьому він хотів здатися тим, ким не є, щоб приховати те, ким є насправді.

Діяльність клієнта. С. дуже відповідально ставиться до виконання своїх посадових обов'язків і любить тварин («Я дуже відповідальний, старанний, обов'язковий і не вмію брехати»). С. подобається його робота, і він намагається виконувати її якомога якісніше («Мені цікавий не тільки результат, але й сам процес»; «Я люблю свою роботу і хочу робити її добре»). Водночас С. не можна назвати простим виконавцем чиеїсь волі. Він досить ініціативний, прагне оптимізувати свій час, робочий процес загалом, висуваючи різні раціоналізаторські пропозиції. Також він уміє відмежовувати особисте життя і неформальні стосунки з людьми від службових обов'язків і контактів («не приношу роботу додому»).

У робочий час С. зосереджений саме на своїх обов'язках і не схильний підтримувати неформальні контакти з колегами-європейцями («Думаю про роботу, а не про людей, і це мій мінус»). Однак, коли його відданість справі

натикається на недбалість і формальне ставлення до своїх обов'язків із боку колег, то можуть виникати конфлікти. Їх наслідком є взаємне відособлення і поділ колективу на мікрогрупи. Цьому сприяють і відмінності в ментальності, що проявляються не лише у ставленні до роботи, але й до представників інших національностей (зокрема українців, до яких належить і С.: «ніколи ти тут не будеш своїм»), які мають інші ціннісні уявлення, спосіб життя, гумор тощо. Тому друзів на роботі в С. немає. Певні товариські стосунки підтримуються тільки з двома вихідцями з України, які працюють разом із ним.

Із шефом у С. також за давнини латентний конфлікт, що іноді переходить у відкриту фазу і зумовлюється різними поглядами на організацію робочого процесу. Так, шеф не підтримує раціоналізаторських пропозицій С. («шеф бісить»), використовує його відданість справі й накладає додаткові, не властиві його посаді обов'язки. Внаслідок цього не тільки знижується продуктивність праці, але й зростає невдоволення С. її умовами і ставленням керівництва. Він прагне оптимізувати робочий процес, однак постійно отримує відмови з боку керівництва: «Бісить, що я не можу впливати на роботу»; «Хочу змусити їх, щоб вони робили так, як треба». Наслідком цього конфлікту стало добровільне звільнення С. і пошук ним нового місця роботи: «Мені з ледарями некомфортно»; «Важко вливатися в такі колективи». Це свідчить про розвинену систему ціннісних координат клієнта та орієнтацію на них у відстоюванні своїх прав, доказом чого є готовність С. позиватися до суду на шефа.

Сенси клієнта допомагають йому здійснювати вибір і дотримуватися власних ціннісних орієнтирів у сфері Діяльності. Як бачимо, С. краще вдавалося відстоювати свої погляди на роботі, аніж в міжособистісному спілкуванні чи партнерських стосунках. З одного боку, це свідчить про існування внутрішньої «точки опори» у вигляді особистісних цінностей і переконань (принципів), що функціонують у сфері Діяльності, та доречності її формування у взаємодії з навколишніми (сфера Контактів). А отже сфера

Сенсів є ресурсною і для Діяльності, і для Контактів. З іншого боку, її жорсткість (ригідність) зумовлює постійну напругу у взаємодії з навколишніми і генерує ще один життєвий наратив, який можна назвати «Я сам». Він являє собою адаптивний спосіб не піддаватися шкідливому (загрозливому) впливу інших людей, що разом із тим заважає С. налагоджувати контакт із ними. Клієнт добре вміє плисти проти системи і доводити свою правоту, що бере початок ще зі школи. Крім уже сказаного, це проявилось і в зайнятті активної громадянської позиції і волонтерства у період гострої фази війни з Росією (2014–2015 роки), підкресленні власної національної ідентичності та бажанні повернутися на Батьківщину. У зв'язку з цим на наших консультаціях іноді піднімаються соціально-політичні теми, що експлікують систему цінностей клієнта та доповнюють уявлення про зміст його внутрішнього конфлікту: «раніше були аргументи піднімати Україну, а зараз (після зміни влади – Є.К.) думаю, кого піднімати?».

Отже, наративи «Я сам» та пошуку спокою, гармонії з собою і цілісності (як внутрішньої точки опори) взаємно доповнюють і підсилюють один одного. Втім, орієнтація на опору зовні у комбінації з «Я сам» призводить до невротизації особистості, побудову співзалежних стосунків, а знаходження внутрішніх ресурсів сприяє самостійності та стійкості переконань.

Актуальний конфлікт на перших порах був пов'язаний із труднощами переживання втрати стосунків. С. ніяк не міг забути колишню дівчину і водночас вважав їхній розрив правильним кроком («і хочу, і не хочу забути колишню»). Адже, з одного боку, стосунки характеризувалися «емоціями, затишком, любов'ю», а з іншого – його дратували постійні сварки й недовіра («потрібні були докази, що мене люблять»). У зв'язку з цим виникало прагнення контролювати партнерку, до якого додавалося замовчування власних потреб і почуттів, що в сукупності руйнувало стосунки.

Згодом ми почали працювати над стосунками з новою нареченою С., батьками і колегами по роботі. Слід зазначити, що зі своєю теперішньою дівчиною С. почав зустрічатися під час опрацювання своїх минулих стосунків. Тому нові він мав змогу будувати, спираючись на асимільований досвід і дослухаючись до своєї інтуїції. Таким чином клієнт учився не тільки дослухатися до себе, а й до партнерки, конструктивно взаємодіяти з нею, домовлятися й узгоджувати реальності, а також будувати стосунки, ґрунтуючись на довірі, турботі, ініціативності й відчутті внутрішньої точки опори, що звільняло його від необхідності все тотально контролювати.

Внутрішній конфлікт на різних етапах психотерапії проявлявся по-різному. Спочатку мова йшла про кризу втрати і самозвинувачення («у мене щось не так», «розчарувався в собі», «моя вина»). При цьому в життєвій історії клієнта можна було простежити постійні маятникові коливання між напруженням і розслабленням, тривогою і спокоєм, мінливістю і стабільністю. Це, безумовно, позначилося на його сприйнятті себе і світу, особливостях взаємодії з ним, домінантних потребах і бажаннях та, відповідно, специфіці актуальних конфліктів. Зокрема, фрустрованими виявилися такі актуальні здібності, як прийняття, цілісність, довіра і впевненість у собі, що особливо позначилося на міжособистісній взаємодії. При цьому ресурсними були такі здібності, як чесність, справедливість, старанність та вірність, що слугувало успішності клієнта в професійній діяльності. В контексті останньої варто також вказати на конфлікт між справедливістю як особистісною характеристикою і послухом, готовністю підкоритися як професійно бажаною якістю. Перша загострювалася на роботі й тоді, коли обговорювалася ситуація в Україні, а друга була вимогою шефа, з чим С. ніяк не міг погодитися, оскільки це суперечило його поглядам на організацію робочого процесу.

Специфіка фрустрованих і ресурсних актуальних здібностей відобразилася в образі стосунків із новою нареченою, в яких акцент робився на «чесності, відвертості, доброті, любові й турботі». Як бачимо, тут

поєднані перші й другі, первинні й вторинні здібності. Тому побудова таких стосунків, яка супроводжувалася б зміною ставлення до себе (самоприйняття, врахування своїх потреб, бажань, емоцій, почуттів і відчуттів, їх коректна вербалізація і задоволення) слугувала своєрідним терапевтичним полем, на якому С. міг безпечно апробувати оновлений образ Я і Ми. Звідси можна зробити висновок, що психотерапія разом зі сприятливими зовнішніми обставинами допомагали не тільки давати собі раду із внутрішнім, а й із актуальним і базовим конфліктами відповідно. А вагомим інструментом позитивної психодинаміки постав емоційний інтелект.

Базовий конфлікт. Стосунки в батьківській сім'ї клієнта пояснюють труднощі у формуванні його базової довіри до себе і до світу, що в результаті зумовило дефіцит відчуття внутрішньої опори, душевного спокою і гармонії. Клієнтові бракувало їх у дитинстві, відтак це стало предметом його пошуків у дорослому віці. Неспокій і брак довіри в сім'ї помножувалися на схожу атмосферу в школі та університеті. Таким чином сформувалася заборона «не будь собою», в межах якої підлаштування під інших поставало сценарієм уникнення болісного контакту з собою: «і собою бути боляче, і не бути собою теж». На першому етапі цей сценарій передбачав розчинення в іншій людині, а потім – бажання догодити партнеру, за яким приховувалися очікування зустрічних поступок від нього («я – тобі, ти – мені»). Результатом такої гри завжди ставали непорозуміння і розчарування, а ще однією її причиною була потреба в увазі й любові, яку С. не висловлював прямо.

До цього також додавалися установки на кшталт: «сподіватися тільки на власні сили»; «розраховувати тільки на себе». Таким чином драматичні сценарії ставлення до себе і партнерської взаємодії, а також специфіка мовної, культурної і ментальної ізоляції закордоном сприяли невротизації С., що маніфестувалася в пошуку зовнішньої точки опори. Тому С. «боявся залишитися наодинці», адже в такому разі за відсутності внутрішньої точки опори він позбувався зовнішньої, внаслідок чого почувався «нікчемним і нікому не потрібним». Йому також заважало бути собою «уявлення про те,

що потрібно постійно бути на висоті», що експлікувало конфлікт між «здаватися» і «бути». Отже, такий сценарій являв собою невротичний варіант адаптації, який виконував функцію задоволення потреби клієнта в безпеці та прив'язаності.

У зв'язку з цим робота на рівні базового конфлікту передбачала усвідомлення і відпущення невротичного сценарію отримання відчуття безпеки, прив'язаності, уваги й турботи шляхом формування внутрішньої точки опори. Це стало можливим завдяки інвентаризації власних ресурсів, увазі до свого внутрішнього голосу (емоцій, почуттів, відчуттів, бажань, потреб) та розвитку вміння керуватися ним у взаємодії з іншими. Посприяла цьому і наявність наративу «Я сам», який трансформувався з невротично-опозиційного протистояння соціуму в конструктивний і автономний сценарій самопомоги. Засобами досягнення цих цілей стали організмичне чуття і емоційна компетентність, що доводить роль емоційного інтелекту у вирішенні не тільки актуального чи внутрішнього, але й базового конфліктів.

На рівні базового конфлікту існувало й уявлення про те, що «тверді люди нечутливі до своїх потреб». Розвиток емоційного інтелекту сприяв як зростанню цієї чутливості, так і корекції даного уявлення. Адже справжня сила і гнучкість полягають у вмінні дослухатися до своїх потреб, заявляти про них, відстоювати і втілювати в життя.

Психотерапевтичні стосунки з клієнтом характеризувалися емоційною близькістю, приязню і довірою. С. справляє враження доброго і душевного хлопця. Він переважно вчасно з'являвся на зустріч, жодного разу не переносив її, але одного разу не з'явився, аргументувавши це тим, що забув про неї. Цікавим фактом психотерапії, що характеризує як особистість клієнта, так і специфіку психотерапевтичних стосунків із ним, є подарунки. Так, одного разу він заплатив за консультацію суму, що була вища домовленої, а іншого – привіз магніти з Європи. І хоча я усвідомлюю неприпустимість таких речей в психотерапії, однак це не вплинуло на мою щирість щодо С. і не переросло у стосунки за межами психотерапевтичного

процесу. Натомість чіткіше проявився перенос на психотерапевта як на друга і відповідний контрперенос. У даному конкретному випадку це стало свідченням не стільки базового конфлікту клієнта, скільки міцності психотерапевтичного альянсу, що схожий на стосунки двох дорослих людей, в яких психотерапевт радше виконує роль коуча (за словами С., – «інструктора»). Тому можна стверджувати, що дружній перенос у стосунках не завадив проходженню клієнтом усіх трьох стадій взаємодії по відношенню до психотерапевта та свого травматичного матеріалу – злиття, диференціації та відділення. Це свідчить про психоемоційне становлення С., розвиток його зрілості, стійкості та здатності до самодопомоги.

Однак динаміка цих стосунків була неоднаковою впродовж усіх зустрічей. Якщо спочатку клієнт виглядав подавленим, невпевненим і дезорієнтованим, то на етапі трансформації психотерапевтичної роботи було достатньо автономності, ініціативності, чіткості в пріоритетах і планах, а також впевненості в собі. Протягом усього часу психотерапії клієнт дослухався до себе і при нагоді знаходив аргументи, щоб заперечити психотерапевту або відкоригувати його віддзеркалення, перефразування чи інтерпретації. При цьому спочатку психотерапевт більшою мірою був опорою для клієнта, а пізніше – він розвинув цю опору в собі.

Тематичні, процесуальні та результативні характеристики психотерапевтичного процесу. Як можна зрозуміти з попереднього опису, основний фокус уваги зосереджувався на двох темах: труднощі у проживанні втрати попередніх стосунків та проблеми на роботі. У першій здебільшого опрацьовувався сценарій (нарратив) пошуку спокою, гармонії з собою та цілісності, який мав зовнішнє спрямування і, відповідно, компенсаторний характер. Сценарій же боротьби за власні переконання, протистояння зі знецінювальним впливом соціуму («Я сам») більш чітко простежувався у взаємодії С. з колегами по роботі та шефом. При цьому обидва були інтегровані в структуру його Я-концепції і, безумовно, їхній вплив не обмежувався якоюсь однією сферою. Тому стратегічним завданням

психотерапії було використати сильні сторони обох сценаріїв задля більш конгруентного, цілісного, усвідомленого і наповненого смыслом життя. З цією метою застосовувався психотехнічний арсенал як позитивної психотерапії, так і інших напрямів психотерапії. Зокрема, досить показовою була проведена на третій зустрічі робота з асоціаціями, яка посприяла експлікації першого сценарію. Любов у С. асоціювалася із «сексом і відносинами», близькість – із «поцілунками, обіймами, довірою і любов'ю», контроль – із «відносинами і керуванням» («щоб не наговорити зайвого»), безпека – з «сім'єю, будинком і машиною», а от довіра не викликала жодних асоціацій. Таким чином можна простежити опосередкований «відносинами» зв'язок між «контролем», з одного боку, та «любов'ю» і «близькістю» – з іншого. При цьому контроль поставав наслідком відсутності довіри до партнера, деструктивним способом утримання любові, а також шляхом до почуття безпеки. З огляду на це, ми зосередилися на розвитку довіри до себе та до світу, що дезактивувало невротичну потребу в контролі. Своєю чергою довіра до себе і до партнерки передбачала розуміння інтенцій та цілей один одного, а також уміння адекватно вербалізувати, керуватися й управляти ними та домовлятися. Цьому сприяло в тому числі опрацювання так званої формули XYZ К. Штайнера, яка систематично давалася на домашнє завдання. Керуючись напрацюваннями позитивної психотерапії, я модифікував її у WXYZ, де W означає вербалізацію факту («Коли ти...»), X – емоції («... я почуваюся...»), Y – бажання («...тому я б дуже хотів, щоб ти...»), а Z – наслідку («Якщо це буде/не буде, тоді...»). Використання такого типу комунікації не тільки більш екологічне щодо її учасників та сприяє розвитку зрілих партнерських стосунків, але й слугує засобом розвитку емоційного інтелекту. Адже для такої практики потрібно вміти аналізувати свій стан, ідентифікувати свої емоції, управляти ними і повідомляти про них. Отже, близькість із собою, прийняття себе слугували близькості й прийняттю у партнерській взаємодії.

Схожій меті слугував і розвиток самоцінності клієнта, який опрацьовувався (в тому числі) на шостій зустрічі і зі слів С. передбачав: «1) допомагати іншим; 2) робити щось власноруч; 3) освоювати щось нове; 4) об'єднувати людей; 5) вдосконалювати щось». Як бачимо, самоцінність клієнта не зациклювалася на його Я, що свідчить про широкий арсенал засобів саморозвитку та функціонування на всіх рівнях інтегральної суб'єктності С. Втім, були й більш приземлені бажання, як-от «матеріальний добробут», «вільний час» тощо.

З іншого боку, емоційна чуйність у С. у попередніх стосунках слугувала радше втраті себе і розчиненню в партнері, а отже зниженню самоцінності. Тому під час психотерапії він також освоював способи самозбереження і опрацьовував уміння домовлятися щиро і з любов'ю, що пізніше апробовував у нових стосунках. І якщо раніше він «злився, якщо відчував себе непотрібним», то з часом «почав більше себе поважати», відчувати «більше свободи». Як наслідок, стосунки з новою нареченою почали розвиватися на довірі, підтримці, прийнятті один одного, вербалізації своїх потреб і почуттів, легкості у взаємодії та ґрунтуючись на позиції Дорослий-Дорослий. Цьому має сприяти і робота дівчини С. з власним психотерапевтом, яка нещодавно почалася («Вона зла на маму, бо не отримувала достатньо любові в дитинстві»).

Опис особливостей теми труднощів С. на роботі, а також результати її опрацювання частково уже подані вище. Важливим психотерапевтичним акцентом тут було врівноваження справедливості, щирості й вірності своїм переконанням (як засобів відстоювання своїх меж, поглядів, ціннісних орієнтирів тощо, а відтак – створення напруги в міжособистісній взаємодії) із прийняттям і смиренням (послухом; як засобів вироблення емоційної, когнітивної і поведінкової гнучкості, що сприяють адаптації та конструктивному розв'язанню конфлікту). Отже, у такий спосіб теж відбувалася інтеграція двох домінантних наративів, що передбачало опору на власні ресурси. І хоча у вирішенні окреслених труднощів більшу роль

відіграли таки справедливість, щирість і вірність собі («потрібно бути собою»; «треба відстоювати свою точку зору, бо я добряк, тому мені сідають на голову»), проте для подальшої успішної адаптації будуть необхідними і прийняття та слухняність.

У контексті формування більш екологічного підходу до ділових стосунків було чіткіше окреслено пріоритети С. в роботі («Що важливо для тебе при виборі місця роботи?»). Адже їх розуміння є детермінантою укладання якісного контракту з керівництвом. Тут слід зазначити, що робота над цією темою була менш складною для клієнта. З одного боку, це пов'язано з попередніми успіхами у процесі психотерапії, а з іншого – з більшою ресурсністю клієнта в даній темі.

З-поміж іншого про ефективність психотерапії на даному етапі свідчать такі цитати клієнта: «я став самостійний, більше слухаю себе»; на відміну від попередніх переконань «вважаю, що іноді мовчання – це плюс»; «люди почали бачити в мені відкритість і готовність до діалогу». С. прагне і надалі працювати над собою, планує весілля і спільне життя з майбутньою дружиною. Він виробив чіткі вимоги до місця майбутньої праці. Втім, у довготривалій перспективі досі немає певності в місці проживання, що зумовлено соціально-політичною нестабільністю в Україні та труднощами в адаптації до ментальності жителів країни перебування.

5.3 Експлікація інтернального модусу життєздійснення у психотерапевтичному наративі: кейс клієнтки О.

Загальні відомості про клієнтку О. Жінка, 29 років. Має чоловіка, з яким уже 6 років одружена і проживає окремо від батьків. Братів чи сестер не має. Батьки О. давно розлучені і не живуть разом. Спочатку О. з чоловіком мешкали у квартирі колишньої дружини її батька, яку він віддав їм у тимчасове користування. Сама ж дружина померла 3,5 роки тому. Однак

близько півроку тому сім'я переїхала на іншу квартиру, у зв'язку з чим клієнтка відчула значне полегшення.

О. разом із чоловіком працює маркетологом у приватному секторі. Здобула вищу філологічну освіту і досконало володіє англійською мовою. Цікавиться літературою і любить грати на гітарі.

До і під час психотерапії проходила лікування у зв'язку з діагностованими поліпами в жовчному міхурі, субклінічним гіпотиреозом і полікістозом. Також раніше був діагностований вагінальний інфантилізм легкої форми.

Психотерапевтичний контракт та загальна інформація про роботу. О. звернулася до психотерапевта за рекомендацією іншої клієнтки. У нас не було чітко окресленого контракту на певну кількість зустрічей, однак була згода на тривалу психотерапію, а також домовленість про те, що зустрічей буде на одну більше, ніж клієнтка вважатиме за необхідне. Це пов'язано з останнім кроком 5-крокової моделі Н. Пезешкіана.

Тривалість психотерапії наразі складає 1 рік і 2 місяці, й вона триває. Станом на сьогодні відбулося 28 зустрічей. Всі консультації проходили за допомогою Skype-зв'язку, і ми жодного разу не бачилися наживо. Періодичність зустрічей була різною. Вона залежала від потреб клієнтки, її ресурсів до самопомоги і попередньо узгоджувалася. Відтак перші 12 зустрічей відбувалися здебільшого один раз на тиждень, наступні – 1 раз на 2 тижні, а останні 3 зустрічі проходили з періодичністю 1 раз на місяць. О. завжди вчасно приходила на них та інформувала мене в разі необхідності їх перенесення. Оплату вона теж ніколи не затримувала.

На перших зустрічах клієнтка озвучувала бажання, орієнтовані на самодослідження («Хочу розібратися зі своїми дитячими травмами») і відстоювання своїх меж («хочу відстоювати себе і проявляти свої емоції», щоб «підвищити свою самооцінку»). Врешті обидва вони виявилися пов'язаними із бажанням «прийняти і полюбити себе». Власне можна стверджувати, що останнє є наріжним каменем всієї психотерапії загалом.

Довкола цих бажань було сформульовано запити, з якими працювали весь час. При цьому психотерапія стосувалася як базових тем, так і обговорення актуальних для клієнтки питань, в яких фігурували її невротичні переконання і життєві сценарії.

Особистість клієнтки найкраще можна проаналізувати, спираючись на її новелу про себе, яку вона написала на початку психотерапії. Обсяг новели склав аж 11 сторінок друкованого тексту під назвою «О. в країні чудес». Тому у зв'язку з багатством аналітичного матеріалу даний опис буде дещо відрізнятися від інших.

Вся життєва історія О. пройнята почуттями образи, сорому, страху і гніву. Здебільшого всі вони мали негативну конотацію, про що буде йтися нижче. Я спробував підрахувати кількість повторювань вказаних почуттів і емоцій у тексті новели, орієнтуючись на ці та синонімічні до них поняття. Так, «страх», «боятися» і «лякатися» об'єднувалися в категорію «страх»; «дико дратувало», «дико виводив О. з себе», «дико бісило», «її доймав батько чоловіка», «нервувало», «не витримала і висловила все, що думала» – у категорію «гнів»; «образа» і «боляче» – у категорію «образа»; «соромилася», «присоромити» і «комплексує» – у категорію «сором». Відтак, найбільше повторень мала категорія «страх» (16 разів). Одного разу він стосувався чоловіка, 3 рази – собак, 3 рази – бабусі (татової мами) і дідуся (маминого тата; щоправда, останній викликав більше огиду) разом узятих, 1 раз лякала поведінка мами, 3 – контактних осіб дитинства і 5 разів страх виявився пов'язаним із людьми, «які змусили боятися за своє життя» (сюди належать і 2 випадки сексуальних домагань). При цьому 7 слів стосувалися 2-х історій, які ознаменувалися успішним досвідом його подолання. Так, перебороти страх собак допомогла мама, а впоратися з наслідками сексуальних домагань О. вдалося самотужки.

Категорія «образи» зустрічалася 9 разів і стосувалася, з одного боку, однолітків (2 рази) і батька (3 рази), які кривдили її в дитинстві; свого чоловіка, який зробив їй «боляче», сказавши «Ти така жирна, що вже не

зможеш родити і хто тебе буде таку любити, але навіть якщо ти не родиш, я тебе все одно любитиму»; а з іншого – власного чоловіка, якого вона також начебто образила при знайомстві. Правда, одного разу вона захистила його від образ колишньої подруги. Іншого разу категорія «образи» фігурує, коли йдеться про почуття батьків чоловіка клієнтки, її бабусі й тітки, які «завжди кажуть, що ображені». Для цих людей, а особливо батька О., це почуття є рекетним і використовується в маніпулятивних цілях задля обслуговування власних інтересів чи компенсації почуття власної неповноцінності (як у випадку батька). Адже батько ще в дитинстві використовував образу, примус, погрози, знецінювання і насмішки з метою змусити О. робити так, як він хоче. У дорослому житті це зумовило блокування клієнткою власних потреб на догоду інтересам інших людей, а відтак зайняттям позиції жертви.

Категорія «гніву» зустрічалася 6 разів і стосувалася різних навколишніх осіб (4 рази) і батьків її чоловіка (2 рази). Слід зазначити, що ці прояви гніву експлікували наявні у клієнтки здібності до захисту особистісних меж, з чим у неї були труднощі. Адже булінг із боку батька та однолітків їх суттєво порушив і призвів до проблем у психологічному самозахисті й до різного роду експлуатації. Також уміння протидіяти агресії були продемонстровані і у випадках сексуальних домагань шляхом активного вербального відпору та втечі від агресора. Проте О. було важко захистити себе від булінгу з боку батька, а її подавлений гнів трансформувався в почуття провини й образи.

Що ж до категорії «сорому», то вона 6 разів зустрічається в тексті новели. Зокрема, одного разу йдеться про те, що О. соромиться свого тіла, двічі її «присоромлювали» однолітки й одного разу няня в дитячому садку. Їй також було соромно перед своїм майбутнім чоловіком, а в університеті певний час її соромилася мама. Можна сказати, що почуття сорому тут характеризує стан клієнтки, який виникав через невідповідність справжнього Я соціально бажаному. Тому сором разом із образою використовувалися оточенням О. з метою впливу на її ідентичність і формування більш

соціально зручної поведінки. Отже, сором, як і образа призводили до блокування зв'язку з автентичним Я, самозвинувачення і загальної невротизації психіки.

Окремо слід звернути увагу на спосіб підкорення О., порушення її меж та ізоляції від свого Я – примус. Так, слова «змусила», «змусили», «заставила» і «заставляв» зустрічаються сумарно 6 разів і стосуються бабусі (татової мами) – 2 рази, тата і мами – по одному разу, однолітків – 1 раз і людей, які домагалися від неї сексу, – 1 раз.

Отже, всі ці почуття були притаманні особистості клієнтки і відображали її ставлення до себе. О. був притаманний наївно-первинний тип особистості, за Н. Пезешіканом, а отже домінантна орієнтація на первинні актуальні здібності. В неї були добре розвинутими терплячість, контактність, ніжність, час, ввічливість і сумнів. На сьомій зустрічі вона також описувала себе як «добру», «скромну», «розумну», «спритну й цікаву». При цьому її «скромність» (сором'язливість) була наслідком засвоєної установки не виділятися, бути зручною й такою, як усі («не будеш людям відмовляти»).

Соціальний контекст життя клієнтки. Стосунки О. з батьком, чоловіком, іншими членами родини, а також співробітниками були провідними темами наших консультацій. Тата вона описувала як «людину то добру, то злу», «з ним тяжко». Якщо йому щось було потрібно від неї чи вона мала якісь досягнення, то «все добре», «він гордий і щасливий». Якщо ж щось ішло не так, то він проявляв вербальну агресію («гнобив», погрожував, знецінював), що викликало в неї почуття образи. Батько також «тиснув, що треба дзвонити до баби» і ображався, коли О. цього не робила. Подібний сценарій відтворювали і татова мама, і свекруха, які постійно ображалися, якщо невістка не телефонувала їм («чмирили і ображалися»). Це викликало в клієнтки почуття провини, і вона завжди перша йшла на примирення («вони ображаються», «я винувата»). При цьому вона не могла проявляти свою агресію назовні й намагалася виправдати кривдників. Водночас вона переживала страх бути відкинутою і бажання, щоб батько «звернув на мене

увагу», на яке він «не реагував». Іншими словами, батько використовував приниження і почуття образи задля маніпуляції донькою та, ймовірно, компенсації у такий спосіб почуття власної неповноцінності (від тата йшли «погрози, страх, образа і провина»; «з тата знущався дід-алкоголік»; «мама тата не додала йому любові»). Вона ж прагнула його любові й визнання, яких ніяк не могла добитися для себе. Натомість переживала почуття глибокої образи на нього: «Не можу пробачити татові те, що його не було поруч, зневажливо ставився до мене, насміхався».

У дитинстві О. також здобула досвід гіперопіки з боку бабусі (татової мами), за яким простежувалася байдужість до її власних потреб. Така ситуація ускладнювалася тривалим досвідом булінгу в шкільні роки, поїздкою мами на 2 роки на заробітки закордон і розлученням батьків. Всі ці фактори сприяли зниженню чутливості клієнтки до своїх потреб і бажань, підвищенню тривоги і настороженості щодо оцінок інших людей, зниженню самоцінності й самооцінки та появі психосоматичних розладів. Недарма вже на другій зустрічі вона говорила про бажання захищати «свої права», серед яких «право на життя, висловлення своєї думки і на особистий простір».

Стосунки з чоловіком не завжди були однаково теплими. З одного боку, він міг її образити, знецінити і застосувати тактику газлайтингу («В її чоловіка була така специфіка, що вона йому за щось говорила, а він казав, що такого не було, і вона щось собі придумує»). Вони навіть розходилися на певний час. З іншого ж боку, у них був позитивний досвід вирішення конфліктів, любов і підтримка один одного. Втім, О. часом «ставилася до нього, як мама», що негативно впливало на її ідентичність «Я-жінка», яка потребувала, в першу чергу, «піклування про себе», вміння дослухатися до себе і відмовляти іншим. Зрештою, це створювало напругу в стосунках із чоловіком: блокування власної жіночої ідентичності виливалося у нечутливість до його позиції «Я-чоловік». До того ж розвитку ідентичності «Я-жінка» перешкоджав травматичний досвід із позиції «Я-дочка», який теж

опрацьовувався клієнткою на консультаціях. Отже, розвиток Жінки лежав через проживання травм Дочки, чому була приділена значна кількість часу.

Стосунки клієнтки з друзями, родичами і співробітниками нечасто ставали основною темою наших зустрічей. Проте і в них можна було простежити сценарні способи реагування і самопрезентації клієнтки, в яких домінантну роль відіграло почуття образи, сором'язливість, невпевненість у собі, труднощі у відстоюванні своїх меж і подавленні гніву. Тому, аналізуючи різні конфліктні ситуації, ми повсякчас натикалися на ті сценарії, які функціонують у житті клієнтки з дитинства. З іншого боку, стосунки з навколишніми людьми слугували для О. своєрідним полігоном для коригування своїх меж і прояву себе. Тому, спостерігаючи за ними, можна було простежити її успіхи й труднощі в роботі над собою.

Що ж до стосунків із матір'ю, то вони були досить конструктивними і позбавленими емоційної напруги, незважаючи на певний травматичний досвід минулого. У зв'язку з цим мама не часто була об'єктом нашого обговорення. Ба більше, час від часу О. цитувала її, що свідчило про визнання авторитету мами. Проте з нею були пов'язані і певні заборони, що вкорінилися в життєвому сценарії О. Так, існували установки, що «треба: «1) все робити самій; 2) не довіряти чоловікам і подругам». Разом вони призводили до перевантаження себе обов'язками (прояв его-стану Турботливої Мами і ролі Рятівника у стосунках із чоловіком) і тривожній настороженості щодо інших.

Діяльність клієнтки. Професійна сфера ніколи не була в центрі уваги О. За час психотерапії вона встигла одного разу змінити місце роботи, однак вид діяльності залишався схожим – маркетолог. Знання англійської мови тут ставали їй у нагоді. Втім, у неї був період у житті, коли «вся відповідальність впала на її плечі», і «вона шукала заробіток, де могла». «В той період вона вирішила перевіритись, і проявились її старі болячки зі щитовидною, і до того додалися проблеми по-жіночому, які вона пролікувала і за якими слідкує й надалі». Однак переробка конфлікту за допомогою сфери Тіла була не

стільки наслідком перевантаженості в Діяльності, скільки результатом сукупної дії труднощів у взаємодії з чоловіком, початком самостійного дорослого життя як пари, а також блокованого інтроектами контакту з власним Я. У той час вона робила значно більший вклад у фінансове становище сім'ї, її психологічне благополуччя, ніж чоловік, а отже, мала суттєво більше обов'язків. Коли ж він не оцінив цього і принизив її, О. «було настільки в цей момент боляче, так як вона старалась зі всіх сил підтримувати їхню сім'ю, працювала на нічних змінах, оплачувала квартиру, продукти та інші розтрата і їй тут така вдячність». Як бачимо, наслідком займання позиції Турботливої Мами по відношенню до чоловіка (аналог – роль Рятівника в трикутнику С. Карпмана) стала реакція образи з позиції Адаптивної Дитини (роль Жертви). При цьому страждала її ідентичність як Жінки і стосунки з чоловіком загалом.

На консультаціях ми не піднімали теми професійної самореалізації. Обговорювалися здебільшого стосунки в робочому колективі. Реакції «образи», «злості» й «страху» виникали в О. у відповідь на «пофігізм» і «халатне ставлення» до себе.

Ресурсними для О. були заняття йогою і масажі. Вони дозволяли їй налагодити зв'язок із собою, відчутти контакт із власним тілом. Разом із психотерапією їх також можна вважати незалежними змінними, що зумовили якісні трансформації внутрішнього світу й поведінки клієнтки.

Сенси клієнтки. На перших порах нашої взаємодії О. залежала «від доброго ставлення інших» і водночас боялася осуду з їх боку. Однак із плином часу вона починала все більше дослухатися до себе і керуватися інтуїцією при виборі поведінки і корекції життєвого сценарію. Вона цінувала «щирість, добро, щедрість, любов, довіру, дружбу і підтримку». Вона легко проявляла ці риси у стосунках з іншими людьми. Втім, їй не вистачало такого ж ставлення до себе. Зокрема, довіри до себе, турботи, любові, чесності з собою. Такий дисбаланс між Я-для себе і Я-для інших призводив до виснаження і, ймовірно, також сприяв появі психосоматичних розладів та

труднощів у міжособистісній взаємодії. Тому ми працювали зокрема над її «вірою в себе», «турботою про себе», пошуком «чогось нового» (у сфері Діяльності), «легшим спілкуванням» із «ширшим колом» осіб, а також над тим, щоб «полюбити своє тіло».

Сферу Сенсів клієнтки можна якнайкраще зрозуміти, аналізуючи останній розділ її новели про своє життя – «Плани на майбутнє». В ній простежуються прагнення до гармонії з собою і родичами, розкриття власної жіночності, корекції фігури, подорожей, а також особистісного і професійного самовдосконалення. Вона мріє про затишний куточок із чоловіком і не надто переймається наявністю дітей («В них, можливо, є діти або нема»). Водночас ці «плани» виглядають дещо ідеалістичними і розмитими. З них випадають труднощі чи потенційні виклики, а натомість є «повна ідилія». Зважаючи на те, що дана новела була написана на початку нашої співпраці, можна припускати, що на той момент у неї не було чіткого уявлення про своє майбутнє. Водночас існувало загальне уявлення про нього, що підкріплювалося системою окреслених вище ціннісних координат.

Актуальний конфлікт маніфестувався в напружених стосунках із батьком, придушенні почуття гніву («Я не можу проявляти агресію»), труднощах у вияві довіри до людей, прояві себе і захисті своїх меж, а також у психосоматичних порушеннях. У неї страх поєднувався зі злістю, образою і гнівом. Як тільки клієнтка починала розповідати про себе, то на очах з'являлися сльози, які постійно супроводжували наші перші зустрічі. Вони були наслідком того, що О. довго носила у собі ці почуття, стримувала їх і тим самим блокувала своє справжнє Я. Вона стверджувала, що «стрес до мене приходить тоді, коли я: незадоволена собою (злість – Є.К.); переживаю за власну безпеку; боюся бути жіночною, слабкою; маю виправдовуватися (страх, що не так сприйме і буде ображатися)». Водночас вона скаржилася на проблеми зі сном («вічно недосипаю») і загалом виглядала дуже напруженою.

Внутрішній конфлікт маніфестувався у недостатньому розвитку таких актуальних здібностей, як прийняття, впевненість у собі та своїх здібностях і щирість. При цьому розвиток сумніву був гіпертрофований, що проявлялося в низькій самооцінці й негативно впливало на впевненість у собі та вільний самовияв у взаємодії з іншими людьми. Нестача ж прийняття була пов'язана із заниженою самоцінністю, що призводило до закріплення позиції Я. На восьмій зустрічі клієнтка вказувала на те, що любити себе їй допоможуть власна чистоплотність, уміння приділяти час, ніжність, контактність, сексуальність, а також розвиток цілеспрямованості.

Спостерігався також виражений конфлікт між щирістю та ввічливістю, в якому відчувалася гіпертрофія останньої і нестача першої. Власне, відстоювання своїх меж, вміння відмовляти тощо передбачають щирість із собою та іншими. Натомість подавлення щирості відбувалося за рахунок ввічливого догодження та нехтування своїх інтересів і бажань. Це зумовлювалося страхом втратити об'єкт любові, а відтак почуття безпеки. Як наслідок, клієнтка реагувала на демонстрацію образи батьком і перша йшла на примирення. Це супроводжувалося самозвинуваченнями і водночас бажанням близькості. Однак амбівалентність спонукань між близькістю та ізоляцією, соціально бажаним і справжнім, Я-для себе та Я-для інших, щирістю і ввічливістю поглиблювала розкол власного Я, призводила до наростання інтрапсихічної напруги, психосоматичних розладів і переповнювала чашу її терпіння. Власне, психотерапія почалася тоді, коли ця напруга сягнула критичної межі, і О. більше не могла з нею справлятися.

Базовий конфлікт О. можна описати, спираючись на теоретичні положення психоаналізу, гештальт-терапії, транзактного аналізу, позитивної та наративної психотерапії. Аналіз з позицій останньої стає можливим завдяки змісту розлогої новели про своє життя. У своєму наративі клієнтка надає багато інформації про себе, що експлікує можливість застосування різних методів у роботі з нею і використання їх потенціалу для дослідження

базового конфлікту. Видається, що такий підхід забезпечить краще розуміння внутрішнього світу клієнтки і картину його подальших трансформацій.

Отже, з точки зору першого методу можна спостерігати класичний конфлікт між Супер-Его та Ід, за яким перше подавляє друге і блокує реалізацію лібідозної енергії шляхом витіснення, регресії, реактивного утворення та інших механізмів психологічного захисту. Це знаходить підтвердження у подавленні власного гніву, почутті образи і віддаленні від об'єкту любові при бажанні близькості з ним.

Гештальт-терапевтичний погляд висвітлює проблему розмитості границь Я клієнтки, що забезпечується механізмами інтродекції, ретрофлексії, злиття та дефлексії. Ці механізми проявляються у закріпленні в несвідомому клієнтки батьківських установок щодо себе й аутоагресії. Дефлексія ж постає наслідком труднощів у злитті з матір'ю, наявністю жорсткого, критичного батька і нечутливістю родичів до потреб О. Отже, спостерігаємо розмивання контактної межі між Я та Інший, що призводить до втрати зв'язку з собою та труднощів у взаємодії з навколишніми.

Аналіз внутрішнього і базового конфліктів з позицій транзактного аналізу вказує на коливання клієнтки між еґо-станами Адаптивної Дитини та Турботливої Матері. Перший проявлявся у стосунках із батьками, родичами, інколи зі співробітниками, а другий – здебільшого у подружніх взаєминах. При цьому до себе О. ставилася з позиції інтерналізованого Критичного Родителя, який блокує розвиток власної Вільної Дитини та формування на цій підставі еґо-стану Дорослого. Звідси й труднощі в ухваленні рішень та їх утіленні в життя.

Закріплення еґо-стану Адаптивної Дитини простежувалося і в наявності енергетично навантаженого роздвоєння між слухняністю і бунтом, нездатності себе захистити, проявити, а відтак почуттями провини, образи, сорому й подавленого гніву. Цей еґо-стан найбільшою мірою проявлявся у стосунках із батьком, соціумом, а також у проектуванні й реалізації власного життєвого шляху, яке стає можливим тільки в дорослій позиції.

Згідно з позитивною психотерапією базові емоційні установки клієнтки зумовлені наявними в дитинстві моделями для наслідування. Відтак ставлення О. до себе походить зі ставлення до неї референтних осіб дитинства (здебільшого батька і бабусі), а її стосунки з чоловіком ґрунтуються на окреслених вище установках матері (сфера Ти і Ми). До того ж від'їзд матері та знецінення її потреб найближчим оточенням призвів до труднощів у проходженні стадії співзалежності у стосунках із ними та перехід до сепарації як способу самозахисту від руйнування власного Я. Все сказане наштовхує на висновок про суттєві труднощі в реалізації другого і третього рівня піраміди потреб за А. Маслоу, а саме: потреби в безпеці та в любові й належності до групи. З огляду на це розвиток організмичного чуття як засобу розуміння власних інтенцій, і емоційної компетентності як засобу їх реалізації були пріоритетними для клієнтки і сприяли конгруентному життєздійсненню на всіх рівнях конфлікту.

Аналіз новели О. дозволив виокремити 4 взаємопов'язані теми, які пронизують життя клієнтки і формують цілісний наратив: 1) заборона бути собою («Коли вона була дуже щаслива, то від радості могла голосно кричати..., але з походом у садок їй заборонили це робити і так її захват пропав»...); 2) різні форми булінгу – знецінення, приниження, знуцання, насмішки («стала об'єктом насмішок»; «її ображали»; «булінг у школі»; батько «з неї завжди сміявся замість того, щоб підтримати»...); 3) самотність як наслідок заборони бути собою («Її часто залишали саму вдома»; «Якою не була б атмосфера вдома, то улюбленим покаранням батьків для О. був кут»; «Подружнє життя О. почалось самотньо»...); 4) події, пов'язані з утратою почуття безпеки у зв'язку з сексуальними домаганнями і загрозою насильства.

Тема заборони бути собою розвивалася ще з раннього дитинства і по-різному реалізовувалася в соціальному середовищі. Основним джерелом її формування були батьки клієнтки (особливо тато), які застосовували покарання і примус як основні засоби тиску і способи формування її

особистісної зручності, слухняності. Таким чином відбувалося блокування інтенцій О., фрустрація її прагнення до близькості, і в результаті розвинулося почуття самотності («Через те, що її часто залишали вдома саму, то не завжди відпускали гуляти..., але О. просто хотіла провести час з друзями»). Це призвело до формування в інтра- й інтерпсихічній реальності дихотомії «ізоляція – близькість», де перша частина опозиційної пари була результатом фрустрації прагнення до близькості як важливої та конгруентної Я потреби індивіда. З часом відчуття самотності поглиблювалося через булінг серед однолітків у садочку, школі, у неформальному спілкуванні з ровесниками. В результаті цього О. ізолювалася не стільки від навколишніх, скільки від себе самої, своїх потреб і бажань. Її внутрішній світ переповнився батьківськими інтроектами (у першу чергу, батька), що формувало як низьку самоцінність, так і відповідну самооцінку, позначалося на соціальній взаємодії, професійній діяльності й баченні майбутнього. Таким чином контакт клієнтки з власним Я обмежувався спочатку впливом референтних осіб дитинства та її однолітків, а в дорослому віці нею самою. Отже, окреслені вище сценарні приписи (теми) не тільки характеризували минулий досвід О., але й зумовили актуальне невротичне сприйняття себе і світу, пронизане заборонами, фрустрацією своїх потреб, самозвинуваченнями і втратою почуття безпеки.

Психотерапевтичні стосунки. На початку психотерапевтичного процесу клієнтка виглядала дуже напруженою, настороженою, легко ранимою й емоційно лабільною. Було помітно, що вона цілком занурена у власні проблеми, і їх вербалізація завжди супроводжувалася плачем. Я своєю чергою реагував емпатією, активним безоцінним слуханням і створював умови для безпечного прояву емоцій. Разом із тим ми аналізували дитячі травми, актуальні конфлікти О. і взаємозв'язок між ними. Тому вивільнення своїх емоцій тут-і-тепер, а також за давнених почуттів образи, страху, провини й гніву сприяло як розумінню причин їх появи і спрямованості, а отже, – катарсису й відреагуванню, так і кращому контакту з собою, розвитку

ідентичності Я-жінка та реалізації автентичного життєвого сценарію. При цьому сама розмова для О. була «інструментом боротьби зі страхом довіряти людям», який вона долала і в психотерапії, і поза її межами.

Іноді під час консультацій простежувалася невідповідність між змістом і формою повідомлень О. Зокрема, вона могла з гумором та насмішкою говорити про серйозні для неї речі («смій – інструмент захисту себе»). Така поведінка мала захисний характер і походила зі схожої поведінки батька (який проявляв її, звісно, в куди менш екологічній формі). Ідентифікувати цю неконгруентність мені як психотерапевту допомагав як контакт із клієнткою, так і з власними почуттями. Її аналіз сприяв розумінню того, що О. намагається бути соціально зручною для інших і для мене в тому числі. Таким чином вона проявляє свою ввічливість, догоджає іншим людям, втрачаючи водночас зв'язок із самою собою. Ця поведінка є наслідком фрустрації потреби в безпеці та передбачає зближення з потенційно загрозливим об'єктом з метою її задоволення. Отже, прагнення завоювати любов і визнання навколишніх пов'язане з відторгненням себе самої та труднощами в самовияві. Тому розвиток щирості у психотерапевтичній взаємодії як по відношенню до ситуації тут-і-тепер, так і в контексті прояву власних почуттів і відстоюванні своїх меж поза процесом терапії, сприяв самоприйняттю і конгруентному життєздійсненню.

Тематичні, процесуальні та результативні характеристики психотерапевтичного процесу. Як уже зазначалося, провідними темами обговорень на психотерапевтичних сеансах були минулі та актуальні, реальні й бажані стосунки з батьками, чоловіком, родичами, колегами і друзями. Втім, справжнім лейтмотивом усієї психотерапії були стосунки із самою собою. Тобто труднощі О. у взаємодії з собою, ідентифікації, розумінні й реалізації своїх автентичних бажань і потреб зумовлювали виникнення проблем у міжособистісній взаємодії. Тому розвиток організмичного чуття й емоційної компетентності перебував в епіцентрі психотерапії. Звісно, що мова не йшла про прямий акцент на цих компонентах емоційного інтелекту, а

радше на активізацію його функцій завдяки уважності клієнта до власного внутрішнього голосу, інтуїції та розвитку вміння керуватися нею в ухваленні рішень. Отже, ці складники емоційного інтелекту виступали і в ролі засобів внутрішніх та зовнішніх трансформацій, та були опосередкованим об'єктом (інструментом) психотерапевтичного впливу, а також невидимим фоном усіх обговорень.

Слід сказати, що процес психотерапії був позначений позитивною динамікою і поступовим опрацюванням внутрішніх бар'єрів клієнтки. Вже на третій зустрічі вона «почала ходити у спортзал» і «перестала виправдовуватися» (принаймні стала робити це рідше). Тоді ж О. сформулювала висновки до новели про себе (а, отже, своєї життєвої історії): «1) захищати себе; 2) Я – творець свого життя; 3) в першу чергу прислухатися до себе». Основною «мораллю» новели, екзистенційним посланням, за Ф. Перлзом, було: «не зупинятися на минулому, а йти далі». Для цього їй слід було пробачити саму себе за те, що: 1) «накопичувала в собі, заїдала; 2) не могла себе захистити і дозволяла ображати». У зв'язку з цим О. вказувала, що відчуває себе задоволеною тоді, коли «дозволяю собі бути з собою (відпочивати, відновлюватися і дослухатися до себе), ділюся емоціями з близькими людьми і зважаю на свій стан».

О. дійшла висновку, що боротися зі своїм страхом неприйняття допоможе «розмежування відповідальності» та «думати про свій комфорт і говорити про свої страхи». Отже, турбота про себе і вербалізація страху сприяють налагодженню контакту із собою, а розподіл відповідальності запобігає розвитку почуття провини (надлишок відповідальності призводить до її трансформації в провину) і сприяє налагодженню конструктивної партнерської взаємодії. Коли ж ми розіграли діалог субособистостей між Страхом і О., то з'ясували, що «Страх вчить мене бути щирою з собою, відкритою і довіряти людям». При цьому О. «подавляє» свій страх і «старається сховати», тоді як той хоче, «щоб вона мене відпустила». Втім, страх уже встиг настільки укоренитися в її образі себе і світу, що вона «не

хоче відпустити його, щоб не бути самотньою». Витіснити ж його з власного Я допоможе бажання і готовність «впустити любов до себе». Крім того, розвиток уміння «давати вихід злості й страху» запобігатиме появі почуття образи. Звідси робота над одним почуттям закономірно призводить до корекції інших.

Протягом терапевтичної взаємодії ми ще не раз здійснювали діалог із субособистостями. Завдяки цьому вдалося з'ясувати, що страх функціонував у «тілі» «гномика-скромняжки», який був «боязкий», схильний до замовчування своїх потреб («краще промовчить», «тримає в собі») і такий, що орієнтований на завоювання любові людей із одночасним нехтуванням себе («хоче всім догодити», «не зважає на себе»). Його антиподом була «Турботлива Мама», увага якої сприяла розвитку Вільної Дитини клієнтки і формуванню в ній позиції Дорослого. Вона характеризувалася вмінням «підтримати, допомогти, слухати, не критикувати і розуміти себе, піклуватися», чим стимулювала легкість у прояві бажань Вільної Дитини. Наслідком актуалізації его-стану Турботливої Матері було й налагодження взаємодії з іншими людьми: «люди тягнуться, коли я собою займаюся».

Утвердитися в тому, що потрібно «піклуватися про себе», О. змогла і внаслідок роботи зі сновидінням, яку я проводив з використанням технік гештальт-терапії та позитивної психотерапії. Зокрема О. виокремила образи, які були у сновидінні, та провела діалог між ними. Відтак акцент саме на его-стані Турботливої Матері щодо самої себе сприяв прогресу на всіх рівнях конфлікту і досягався завдяки кращій організмичній чутливості та емоційній компетентності як клієнта, так і психотерапевта.

Однак прийняття і вільний прояв своїх почуттів утруднювалися засвоєними в дитинстві заборонами: «Не можна злитися, ображатися, плакати, радіти, подобатися собі та іншим, турбуватися про себе, дозволяти собі бути собою, проявляти власні емоції на людях» (мої узагальнення зі слів клієнтки, які вона підтвердила). Адже якщо поводитися всупереч цим настановам, то «я буду жити». Саме на основі базових заборон клієнтки щодо

вільного прояву автентичності: «Не живи!» і «Не будь собою!» функціонують і похідні від них заборони. Тому доступ до своїх емоцій, розуміння їх сигналів і розвиток уміння керуватися ними при ухваленні рішень сприяли усуненню невротичних сценаріїв і заборон й ознаменували розвиток самоприйняття і самоактуалізації особистості.

Для цього, на думку О., варто було стати більш цілеспрямованою, що означало для неї «підтримку себе в починаннях, уміння не здаватися». А її розвиток уможлиблювався у спосіб «прояву емоцій», який «дає натхнення», а також «більшу впевненість у собі» і фактично означає вільний «прояв себе». Можна сказати, що в такий спосіб реалізовувалася техніка парадоксальної інтенції, яка часто застосовується в роботі зі страхами в логотерапії й екзистенційному аналізі, когнітивно-поведінковій терапії, частково в позитивній психотерапії. Тому подолання страху було прямо пов'язане і зі зняттям внутрішніх заборон, і з уважністю до власних відчуттів, емоцій, почуттів, і з проявом гніву, і з профілактикою образи, і з обранням конгруентної Я стратегії життєздійснення.

Плідною також виявилася робота з полярностями в методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (формулювання домінантних концепцій і контрконцепцій – див. табл. 5.1.), яка проходила за сценарієм, детальний опис якого здійснюється в наступному розділі. Як видно з таблиці, перші три сформульовані клієнткою контрконцепції є насправді подібними за значенням і конкретизують її справжні страхи. Вони опрацьовувалися на 13-ій зустрічі, а наступні три на 23-ій. Завдяки використанню цієї техніки на першому етапі О. усвідомила, що орієнтація на власні страхи врешті-решт призведе її до того, чого вона так боїться, а саме: втрати себе і «стагнації». На другому ж етапі відбулася вироблення альтернатив страхам, а саме: «1) прислухатися до себе і своїх потреб; 2) підтримувати себе в будь-якій ситуації; 3) приймати себе такою, якою я є».

Концепції та контрконцепції О.

№	Концепції («Я боюся, що...»)	Контрконцепції
1	Мене не зрозуміють	Ніхто не буде поділяти моєї думки
2	Не зможу реалізуватися	Не спроможуся на побудову власного життєвого шляху
3	Мене всі залишать	Залишуся сама з собою тет-а-тет
4	Почнуть кричати у відповідь	Мовчати
5	Невідомості	Відомості, знайомості
6	Подумають, що я ненормальна	Люди не помітять

Експлікація невротичного сценарію клієнтки сприяла його поступовому відпущенню і заміні на сценарій, більш конгруентний власному Я. Внаслідок цього О. домоглася таких успіхів: «немає відчуття залежності від друзів; стала чути себе і чоловіка; розфарбувала життя; дала вихід емоціям; перестала боятися (в т.ч. самотності), заїдати; почала любити себе, довіряти собі й говорити про себе». Звісно, що ці успіхи ще варто було закріпити. Це відбувалося завдяки активності клієнтки у виконанні домашніх завдань і наполегливій послідовній роботі над собою загалом. Ідентифікуючи, розуміючи і проявляючи свої емоції, вона навчилася в екологічний спосіб позбуватися почуття гніву, не накопичуючи його в собі, й управляти ним. Це дозволило їй окреслити особистісні межі у стосунках із батьком і плавно дистанціюватися від невротичних сценаріїв взаємодії з ним і з самою собою. Тому дистанціювання від рекетних почуттів разом із тестуванням реалій міжособистісної взаємодії зумовили її «шлях до успіху».

Досягненню терапевтичного ефекту сприяла і вербалізація в процесі психотерапії свого гніву на батька: «Я ненавиджу свого тата через те, що він не приймав мою любов». З часом, висловивши і проаналізувавши весь негатив, О. змогла зайняти більш трансцендентну позицію щодо нього. Її наслідком стала заміна почуття образи на співчуття до батька, що відбулося завдяки розумінню причин і механізмів формування його установок і

поведінки. Зрештою переїзд із батькової квартири на власну ознаменував завершення чергового етапу в роботі з дитячими травмами О. і переходу до дорослого й автентичного життєздійснення. Мірилом успіху клієнтки в роботі над собою стало й те, що тато «зробив перший крок» і «сказав, що любить». Вона ж відповіла йому взаємністю. Отже, шлях до прийняття О. себе як жінки відкрився завдяки опрацюванню нею своїх травм як дочки.

Наразі психотерапія О. носить менш драматичний і напружений характер, а частота зустрічей говорить і про достатню сформованість у клієнтки ресурсів самодопомоги, і про розвиток его-стану Дорослої (та ідентичності Я-жінка), і про опрацювання давніх травм, і про більш конгруентне актуальне життєздійснення.

Висновки до п'ятого розділу

Ідеографічне (якісне) емпіричне дослідження полягало у зверненні до методу case study, який означає поглиблене вибіркове дослідження якої-небудь проблеми на окремо взятому, але представницькому об'єкті. Аналіз кожного кейсу здійснювався з опорою на позитивну й нарративну психотерапію; містив як феноменологічний опис, так і нарративний аналіз. Презентація випадків здійснювалася у форматі психотерапевтичного нарративу, який містив такі розділи: 1) загальні відомості про клієнта; 2) психотерапевтичний контракт та загальна інформація про роботу; 3) особистість клієнта; 4) соціальний контекст життя клієнта; 5) діяльність клієнта; 6) сенси клієнта; 7) актуальний конфлікт; 8) внутрішній конфлікт; 9) базовий конфлікт; 10) психотерапевтичні стосунки; 11) тематичні, процесуальні та результативні характеристики психотерапії.

Аналіз першого кейсу вказує на домінування екстернального модусу життєздійснення клієнта С. Відтак основний акцент у психотерапії робився на розвиток організмичного чуття як психічного органу-знаряддя саморозуміння і чинника інтернального модусу з позиціями Спостерігача й

Інсайдера як необхідних попередніх кроків, що вели до формування позицій Читача та Автора – векторів, які репрезентують інтегративний модус життєздійснення. Клієнту С. притаманний наївно-первинний тип особистості, за Н. Пезешкіаном. Найяскравіше проявлялися такі механізми психологічного захисту, як витіснення, компенсація та дефлексія, яка чергувалася зі схильністю до конфлюенції. Ці механізми вказують на домінування параноїдного і, рідше, депресивного радикалів особистості клієнта С., за Н. Мак-Вільямс. Перший втілювався у позиції «Я сам» і протистоянні тиску соціуму, а другий забезпечував налагодження теплих довірливих стосунків із партнером. Загалом, психотерапія сприяла вирівнюванню балансу між екстернальним та інтернальним модусами життєздійснення шляхом розвитку організмичного чуття й емоційної компетентності та, відповідно, розвою клієнта С. в інтегративному модусі.

Другий кейс описує клієнтку О. з депресивним типом характеру, за Н. Мак-Вільямс, та наївно-первинним типом особистості, за Н. Пезешкіаном. Зустрічалися такі механізмами психологічного захисту, як витіснення, регресія, реактивне утворення, інтродекція, ретрофлексія, конфлюенція і, водночас, дефлексія. Початкова зацикленість О. на власних проблемах і витіснення негативних емоцій свідчать про превалування інтернального модусу життєздійснення, в якому, однак, блокується розвиток інтуїції як психологічного механізму організмичного чуття, що дозволяє контактувати зі своїми первинними емоціями, та децентрації як психологічного механізму емоційної компетентності, що сприяє дистанціюванню від токсичних емоцій, думок, сценаріїв тощо. Як наслідок – подавлений гнів, який трансформувалася в почуття провини і образи, сором як реакція на невідповідність автентичного Я соціально бажаному, страх бути покинутою, поєднаний із потребою любові. Проміжним результатом психотерапії став суттєвий прогрес у розвитку організмичного чуття як засобу розуміння власних інтенцій та емоційної компетентності як засобу їх реалізації. Опрацювання

обох векторів сприяло становленню інтегративного модусу життєздійснення клієнтки О.

Основні положення розділу опубліковані у працях автора:

1. Карпенко Є. В. Аксіологічний формат емоційного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 18 жовтня 2019 р. / уклад. З. Р. Кісіль. Львів, 2019. С. 114–116.

2. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок мови й емоційного інтелекту в контексті персонального життєздійснення. *Психологічні вектори розвитку гуманітарної освіти в умовах євроінтеграції освітнього простору: результати і перспективи дослідження* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 4-5 жовтня 2019 р. / за ред. І. М. Галяна. Дрогобич, 2019. С. 53–54.

3. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

4. Карпенко Є. В. Метод case study у дослідженнях емоційного інтелекту. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей VII всеукр. наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 9-10 квітня 2020 р. / голов. ред. Є. М. Потапчук. Хмельницький, 2020. С. 43–44.

5. Карпенко Є. В. Пейоративна лексика як маркер емоційно-інтелектуальної дисфункції особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : збірник наук. праць за матеріалами II міжнар. наук.-практ. конф., м. Херсон, 26-27 вересня 2019 р. / ред. колегія О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька. Херсон, 2019. С. 117–118.

6. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. Т. 1. С. 30–37.

7. Карпенко Є. В. Правові колізії розвитку психотерапії в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна*. 2014. Вип. 2. С. 74–81.

8. Karpenko Y. V., Kovalchuk Z. Ya. Reflective activities of an individual in a crisis society. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. Вип. 11. С. 66–72.

РОЗДІЛ 6

ЗМІШАНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДИСКУРСІ ЖИТТЄЗДІСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У шостому розділі представлено результати використання змішаної методології емпіричного дослідження емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення. З цією метою представлено три психотерапевтичні наративи, доповнені порівняльним кількісним аналізом динаміки змін, досягнутих у результаті індивідуальної психотерапії. Розроблено, апробовано й перевірено на ефективність тренінг «Хочу і треба: три стратегії життя», узгоджений з триангуляційною моделлю емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості».

6.1 Експлікація інтегративного модусу життєздійснення: кейс клієнтки Н.

Широке розповсюдження психологічної практики як автономної, позаакадемічної сфери діяльності часто призводить до штучного протиставлення наукової (пояснювальної, номотетичної, експериментальної) психології описовій (розуміннєвій, ідеографічній, феноменологічно-рефлексивній).

Щойно посталий метамодерністський дискурс методології психології пропонує і спосіб подолання цього протиставлення: таку методологічну триангуляцію, за якої кількісні та якісні дослідження одного і того ж предмету дослідження будуть урівноважені шляхом їх почергового застосування (подібно до руху годинникового маятника – вліво-вправо). Наразі ж бачимо, що непропорційно багато місця у психологічних дослідженнях відводиться номотетичному підходу й кількісним (математико-статистичним) методам на шкоду застосуванню ідеографічного підходу та якісних (описових) методів. Проте все більше зріє розуміння того, що

зближення двох протиставних підходів піде на користь як академічній науці, зорієнтованій на застосування класичного наукового методу – експерименту (і психодіагностики як його метричного результату), так і на користь психологічній практиці, якій «не до експерименту» (адже клієнт є артефактом природного експерименту, поставленого самим життям) чи до комплексної тестової психодіагностики клієнта, який потребує розмови «лице до лиця», психологічної підтримки в його унікальній життєвій ситуації тощо.

У цьому розділі представлено емпіричні показники констатувального і контрольного етапів формувального експерименту, для чого використовувалося 13 психодіагностичних методик. Наведені нижче психотерапевтичні наративи доповнювалися порівняльним аналізом даних тестових методик тих клієнтів, що брали участь у тренінгу (три особи). Отже, результати якісного аналізу доповнювалися кількісним зіставленням, щоб у такий спосіб отримати максимально повну картину інтра- та інтерперсональної реальності клієнта, вплив його емоційного інтелекту на продуктивність персонального життєздійснення.

Загальні відомості про клієнтку Н. Жінка 25 років, одружена. Дітей не має. Проживає з чоловіком окремо від батьків. На «відмінно» навчається в університеті та бере активну участь у житті академічної групи. Поза межами університетського середовища теж веде соціально активний спосіб життя (є волонтером). Має старшого брата.

Психотерапевтичний контракт та загальна інформація про роботу. Н. була учасницею мого тренінгу і виявила бажання пройти курс індивідуальної психотерапії. Початковий контракт укладався на 10 зустрічей, однак потім був продовжений на невизначений термін. Загалом же відбулося 25 зустрічей із середньою інтенсивністю одна зустріч на тиждень (за винятком ситуацій, коли нам доводилося переносити зустріч), які тривали протягом 7 місяців і завершилися за попередньою домовленістю і згодою сторін. Консультації здебільшого проводилися за допомогою відеозв'язку по

Skуре, хоча було й 5 зустрічей наживо. При цьому я занотовував ключові повідомлення клієнтки, а також робив процес-аналіз кожної зустрічі з тим, щоб надати роботі логічної послідовності, внутрішньої узгодженості, а відтак спрямувати на всебічну інвентаризацію та конгруентні Я трансформації внутрішньої й зовнішньої реальності клієнтки, саморозуміння (як дорефлексивний, інтуїтивно-почуттєвий процес) та самоусвідомлення.

Особистість клієнтки. Проведене на початку психотерапії дослідження актуальних здібностей клієнтки виявило, що в неї добре розвинені акуратність, охайність, точність, пунктуальність (до речі, вона жодного разу не запізнилася на консультацію), обов'язковість, слухняність (постійно виконувала домашні завдання), ввічливість, вірність, надійність і старанність (особливо, коли йдеться про інших). Зовні це може характеризувати клієнтку як переважно вторинно-реактивну, за Н. Пезешкіаном. Однак насправді вона володіє і розвиненими первинними здібностями, які здебільшого проявляє назовні, а не щодо себе. Здібностями, які потребують розвитку, Н. визначила старанність (щодо себе), чесність, прийняття, контактність, сексуальність (в подальшому частина роботи проходила над її ідентичністю Я-жінка, прийняттям власної жіночності), впевненість і віра в себе, надія.

Соціальний контекст життя клієнтки. У клієнтки хороші стосунки з чоловіком. В сім'ї вона опікується побутовими справами, проявляє любов, турботу і ніжність. На відміну від чоловіка дуже цінує тактильний контакт і вербальні прояви любові. Чоловік більш стриманий і холодний, але разом із тим теж піклується про Н., дає їй «почуття безпеки», дбає про матеріальний добробут сім'ї.

З батьками стосунки досить амбівалентні. З одного боку, Н. підтримує зв'язок із ними, а з іншого – відчуває образу на батька, який був надмірно критичний, знецінював Н. («ти погана, страшна»), був емоційно холодний до неї. В дитинстві він майже не хвалив дочку, був замкнутим, і їй постійно бракувало його уваги і тепла. Свою любов він проявляв грошима («утримую

– значить люблю»). Власне вплив батька на Н. був однією з причин її життєвих труднощів, ставлення до себе і, відтак, джерелом базового конфлікту. Їй завжди хотілося його «схвалення і віри в себе». Вона також заявляла: «хочу вибачити його за біль, який він мені приніс; за те, що не звертав на мене увагу; за те, що ігнорував потребу в безпеці; за те, що зробив з мене тихоню».

Мама, своєю чергою, піклувалася про емоційний комфорт свого чоловіка. І хоч вона й була більш емоційно теплою, проте видавалася поверховою і часто «відкуповувалася подарунками». Внаслідок таких стосунків із батьками у Н. розвинулася «непевненість у собі», неприйняття себе, відчуття втрати контролю над своїми межами («я ніколи не володіла ситуацією з татом і хочу навчитися робити це зараз»), залежність від зовнішніх погладжуваль («важливе схвалення оточуючих», «розчиняюся в комусь, а себе відставляю»), страх не відповідати їхнім очікуванням: «мене можуть кинути»), труднощі у вербалізації своїх бажань, прояві злості, вмінні сказати «Ні» («Не вмію бути чесною з іншими, а насправді – сама з собою»).

Діяльність клієнтки приносить їй задоволення і підтримує відчуття впевненості у своїх здібностях. Як уже зазначалося, Н. є досить активною та ініціативною людиною. Вона бере участь у різноманітних університетських конкурсах, займає призові місця, часто допомагає іншим у навчанні. Тому до неї постійно звертаються за допомогою, яку вона надає іноді всупереч власному бажанню чи психологічним ресурсам («Якщо не допомагаю іншим, то почуваю себе егоїсткою, самозакоханою, неввічливою»). За цим стоїть прагнення заслужити любов навколишніх, отримавши від них те, що вона насправді хотіла б дати собі сама. Отже, її «так» для інших означає «ні» самій собі, відмову в самоприйнятті.

Сенси клієнтки тісно пов'язані з її Діяльністю і сферою Контактів. Вони передбачають акцент на професійному саморозвитку, що реалізується через освоєння відповідної спеціальності, надання допомоги іншим людям, турботу про них, що засвідчує пріоритет спрямованих назовні первинних

актуальних здібностей. Таке їх застосування часто супроводжується займанням «ролі мамочки», яка, піклуючись про інших, задовольняє власну потребу в безпеці та відтворює травматичний сценарій дитинства (сценарій умовної любові). Адже як у дитинстві їй доводилося безуспішно завойовувати любов батька, так і в дорослому віці вона продовжує завойовувати добрими справами «любов» навколишніх.

Значне місце також займає сім'я, однак про дітей у найближчій перспективі мови немає.

Актуальний конфлікт проявляється у складних стосунках із батьком, подавленою агресією на нього, «надмірній самокритичності», постійному пошуку схвалення з боку інших. Н. не хоче догоджати всім, але й відмовити у просьбі не може. Їй важко прийняти і реалізувати свої бажання, виставити адекватні межі власного Я. Внаслідок цього навколишні люди часто «сідають на голову».

Внутрішній конфлікт маніфестується у самозвинуваченнях («перебільшенні негативу і применшенні позитиву») і почутті сорому («стаю сором'язливою і невпевненою») внаслідок придушення своїх інтенцій. Таким чином експлікується конфлікт між ввічливістю і щирістю, згідно з яким «бути хорошою для інших» має більш пріоритетне значення, ніж «бути собою», дослухатися до своїх потреб і бажань, задовольняти їх. На це накладається дисгармонія між любов'ю та справедливістю, де перша – орієнтована назовні, а друга є критерієм самоствавлення і формує позицію «Я⁻» або «Я⁺, якщо...». Звідси можна зробити висновок про необхідність пріоритетного розвитку організмичного чуття з метою налагодження процесів саморозуміння, відокремлення власного Я від інтроєктів, а також емоційної компетентності як інструменту втілення в життя власних інтенцій. Разом вони сприятимуть розвитку самоцінності та самоприйняття клієнтки.

Базовий конфлікт проявляється в несвідомій установці «Я не варта любові». Це пов'язано зі сформованим у дитинстві уявленням про те, що любов і увагу (зокрема, любов батька) потрібно заслужити. Н. постійно

намагалася зробити це завдяки своїм успіхам у навчанні, турботі про тата (наприклад, підбір подарунків) та навіть хворіючи (хвороба як спосіб привернення уваги). Однак не отримувала очікуваного тепла. Відтак, згідно із трактуванням формування базових емоційних установок у позитивній психотерапії, зокрема сфери Я, ставлення дитини до себе зумовлюється ставленням до неї референтних осіб дитинства. Саме тому батькове неприйняття Н., його емоційна холодність зумовили неприйняття клієнткою себе.

З цим пов'язане також превалювання позиції «Я-дочка» над позицією «Я-жінка», що супроводжується «пригніченістю, тяжкістю і тривожністю». Натомість ідентичності Жінки притаманні «відчуття легкості, повітряності». Жінка може «чітко вибудувувати свої межі», робити вибір. Вона «підтримує, розуміє, дослухається; дбає про свій зовнішній вигляд; займається самонавчанням і тим, що подобається». Однак, «щоб дозріти до Жінки, Дочка має збунтуватися, перестати бути комфортною, дозволити собі побути егоїстом». Саме у зв'язку з цим ми часто зосереджувалися на ідентифікації, розумінні та прояві власних інтенцій («хочу» клієнтки), що мало б послабити тиск базового конфлікту та фрустраційний вплив депресивної характерології. У такий спосіб відбувався і розвиток емоційного інтелекту в єдності обох його компонентів: організмичного чуття і емоційної компетентності.

Психотерапевтичні стосунки. У психотерапії, як і в житті, клієнтка була відповідальною, обов'язковою і пунктуальною. Н. проявила себе як відкрита до самодослідження і внутрішніх трансформацій, охоче йшла на контакт, піднімаючи суб'єктивно складні теми. Здебільшого робота з нею була для мене емоційно легкою і водночас глибокою та насиченою. Вона супроводжувалася інсайтами та характеризувалася позитивною динамікою. І хоча ми періодично поверталися до травматичного матеріалу, але не застрягали на ньому і поступово досягали його асиміляції.

Тематичні, процесуальні та результативні характеристики психотерапевтичного процесу. Загалом, у процесі психотерапевтичної

роботи кристалізувалися кілька основних і взаємопов'язаних тем: стосунки з батьком, із чоловіком та навколишніми (зовнішній локус), які безумовно позначалися на самоцінності й самоприйнятті Н. (внутрішній локус), що були детерміновані думками інших людей: «Хочу від інших те, що маю дати собі сама»; «прощаю іншим те, що не дозволяю собі».

Отже, наріжним каменем обох тверджень і всіх тем постає любов. У них ідеться про відтворення дитячого сценарію завоювання любові (у різних її проявах) у стосунках із іншими людьми (батьком, близькими, друзями, керівництвом, а також меншою мірою чоловіком), що невротизує психіку клієнтки. Це маніфестується почуттями провини (наприклад, коли потрібно відмовити у проханні), сорому і страху (коли слід проявити себе), домінуванні моральної інстанції «треба» над «хочу», систематичному порушенні особистих меж із боку навколишніх людей та пов'язаними з цим самозвинуваченнями, зайняттям позиції рятівника (згідно з трикутником Карпмана) як способом отримання визнання.

З огляду на сказане ми зосередилися у психотерапії на формуванні достатнього рівня самоприйняття і самоцінності. Це передбачало спрямування первинних здібностей клієнтки (прийняття, часу, віри тощо) на саму себе, на противагу домінантному їх прояву щодо інших людей. Адже самооставлення Н. було зумовлене її успішністю в соціальному, навчальному і професійному планах, залежне від думки навколишніх. Тому Н. слід було навчитися давати собі те, що вона дає іншим – любов-прийняття. З іншого боку, потребували своєї розрядки стосунки з батьком, які й увели в дію вказаний травматичний сценарій. У цьому разі допомогло вироблення рефлексивної та емпатійної позиції щодо батька, написання йому листа, а також висловлення у форматі консультації витіснених почуттів, емоцій, бажань, прохань тощо. Результатом цього стало розуміння внутрішнього конфлікту батька, його причин («тато хоче визнання і почувати себе потрібним»; «хочу, щоб він жив якісніше»; «стало його шкода; «сумно»), а відтак і прощення йому його слабкостей («відпустила образу на тата і

звільнила місце для хорошого в своєму житті»). Таке прийняття батьківської недосконалості сприяло відходу від травматичного дитячого сценарію, а відтак подальшому самоприйняттю клієнтки, досягненню відносної гармонії в ідентичностях Я-дочка та Я-жінка.

Розвитку ідентичності Я-жінка допомогла і щира вербалізація власних потреб чоловікові, досягнення з ним домовленостей щодо «мов любові», а також дозвіл собі бути справжньою («не жертвувати своїм комфортом, бути менш критичною щодо себе і дослухатися до себе»). Засобом досягнення цих цілей стало організмичне чуття, яке передбачало розуміння й усвідомлення власних потреб, а також емоційна компетентність, що використовувалася для їх екологічної вербалізації. З огляду на установку чоловіка щодо стосунків із Н. («ми завжди повинні бути разом») та її установку щодо нього («Я хочу бути разом, але іноді мені потрібно побути окремо»; «хочеться більше свого простору») ці компоненти емоційного інтелекту виявилися вкрай необхідними.

Вагомим поштовхом для розвитку самоприйняття і самоцінності стала також робота з концепціями клієнтки і формування контрконцепцій. На першому етапі клієнтці було запропоновано продовжити фразу «Я завжди повинна...». Відповідь: 1) «виконувати свою роботу добре; 2) бути собою». Потім слід було продовжити фразу «Я боюся, що...». Відповідь: «1) мене осудять; 2) буду непотрібною; 3) розчарую себе». На третьому етапі я запропонував клієнтці сформулювати судження, які протилежні за значенням до вказаних страхів. Відповідь: «1а) тебе нагородять; 2а) стану щасливою; 3а) ошчасливлю тебе». Метою цього етапу було дистанціювання від власних страхів, отримання можливості поглянути на них збоку, а також усвідомити свої справжні страхи. Тому обговорення цих страхів (концепцій) та їх полярностей (контрконцепцій) сприяло усвідомленню того, що Н. насправді боїться «бути собою» (незважаючи на власну установку «завжди бути собою»). В результаті ми сформулювали гнучку і конгруентну Я клієнтки установку, яку в різних формах розвивали в подальшій роботі, а саме: «Я

люблю проявляти свою індивідуальність». Такий прояв «своєї індивідуальності» безумовно передбачав як розвиток саморозуміння, вміння дослухатися до своїх почуттів, емоцій, бажань, потреб, так і її втілення в соціальному просторі за допомогою здібностей емоційного інтелекту.

Із формуванням нової установки зменшилася цінність колишньої: «Раніше я хотіла завжди бути першою, а зараз дозволила собі плисти по течії». Крім того, відбулася самофасилітація у сенсі розвитку самоцінності, яка проявлялася у тому, щоб: «1) ставити себе на перше місце (турбота про себе)»; 2) дозволяти собі казати «ні»; 3) дозволяти собі чогось не знати; 4) не очікувати від інших, а робити самій; 5) тратити гроші на себе; 6) бути відповідальною; 7) не перевантажувати себе, а додавати легкості». Такі зміни потребували нового способу отримання почуття безпеки, яке раніше надходило від інших людей як результат турботи про них з боку Н. Цей спосіб полягав у тому, щоб «не чекати від інших, а дати самій собі цю безпеку». Н. дійшла висновку, що їй варто «йти за своїми почуттями, дозволити собі бути різною». Як наслідок покращилися стосунки і з чоловіком: «Відчуваю, що я почала простіше до всього ставитися», «не очікую його схвалення».

Отже, Н., почавши дослухатися до себе і приймати свої потреби, бажання, тіло, відчула, що стала більш чутливою і до потреб близьких, краще їх розуміти. І джерелом цього розуміння постає не позиція Родителя – почути інших і догодити їм за рахунок своїх потреб і самозречення. Адже тоді йшлося б про компенсаторний пошук зовні того, що Н. не може дати собі сама – уваги, безпеки і любові. Мова йде про формування позиції Дорослого, який вміє турбуватися про себе, будуючи зрілі стосунки з собою і Ними.

Аналіз майже всієї (за винятком двох останніх консультацій) роботи з Н. був проведений і сформульований наступним чином: «Я чую, розумію і приймаю інших людей, бо роблю це ж і з собою. Тому вмію як відстояти себе і свої потреби, так і домовлятися з іншими. Розумію потреби чоловіка, подруг, тата і простіше ставлюся до всього. Припинила догоджати їм, тим

самим слідуючи власним фантазіям про те, чого вони потребують (зумовлених власною неповноцінністю), а відчула власну цінність, потреби інших і вчуся домовлятися з позиції Дорослий – Дорослий, узгоджуючи реальності».

Останню зустріч було присвячено закріпленню успіхів, окресленню зон розвитку і прогнозуванню конструктивних сценаріїв самоприйняття і самоцінності. Зокрема, Н. виокремила такі успіхи: «відчуваю себе впевненіше; стала щиріша з собою та іншими, уважніша до себе, більше люблю себе; стала веселіша, емоційніша загалом; прийняла себе теплою і з цим комфортно; стала наглишою; беру з собою внутрішню силу для того, щоб любити себе й інших, якість життя; хочеться щось робити». Якщо раніше існувала установка «робити для того, щоб любили», то зараз сформувалася інша – «роблю те, що люблю, і люблю те, що роблю».

До зон розвитку Н. віднесла подальшу самостійну роботу над «прийняттям своїх недоліків і зниженням чутливості до агресії і критики», а також подолання зайвої «сором'язливості». Вона також виокремила шляхи «наповнення любов'ю»: «1) віддавати її; 2) робити те, що відповідає мені; 3) спілкуватися з близькими; 4) приємні дрібниці». При цьому вона визначила для себе такі пріоритети, як «навчання, кар'єра, професійний розвиток, сім'я і турбота про себе». А підсумком її роботи над собою у межах психотерапії стало таке твердження: «Найцінніше, що в мене є, – це я. Зі здорового ставлення до себе починається любов до інших».

Отже, з огляду на характер актуального, внутрішнього і базового конфліктів, а також специфіку особистості клієнтки розвиток емоційного інтелекту в рамках позитивної терапії сприяв відреагуванню і відпущенню травматичних установок, побудові нових, більш конгруентних Я установок та їх апробації у просторі міжособистісної взаємодії. Клієнтка навчилася дослухатися, розуміти і приймати себе та певною мірою інших, зросла її самоцінність, автономність, впевненість і екзистенційна насиченість життя. Під останнім розуміється здатність тонко відчувати момент і себе в ньому,

чому безумовно сприяє організмичне чуття. Що ж до емоційної компетентності, то вона проявилася в урегулюванні стосунків із чоловіком, побудові гнучких і комфортних стосунків з близькими людьми (батьком, подругами, колегами тощо). Загалом же, розвиток організмичного чуття і емоційної компетентності посприяв якіснішому контакту з собою і світом, а також корекції конгруентної Я траєкторії життєвого шляху.

Із метою перевірки даних, отриманих за допомогою якісного (феноменологічного і нарративного) аналізу психотерапевтичної роботи з Н., було проведено і кількісний аналіз статистичних показників. Він передбачав застосування психодіагностичних методик до проведення тренінгу і початку психотерапії (констатувальний зріз) та після її завершення (контрольний зріз). Отримані дані представлено в наступних таблицях.

Таблиця 6.1.

Динаміка показників психологічного благополуччя клієнтки Н.

Шкали (в стенах)	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Позитивні стосунки з іншими</i>	7	8	+1
<i>Автономія</i>	2	4	+2
<i>Управління оточенням</i>	4	6	+2
<i>Особистісний ріст</i>	7	7	0
<i>Мета в житті</i>	8	7	-1
<i>Самоприйняття</i>	3	8	+5
<i>Загальний показник психологічного благополуччя</i>	6	7	+1

Як бачимо з таблиці 6.1, у Н. відбулося зростання показників практично за всіма параметрами психологічного благополуччя. Найбільше зріс показник самоприйняття (з низького рівня до високого), що свідчить про якісну зміну самоствавлення клієнтки. З середнього до високого рівня підвищився показник позитивних стосунків з іншими, а з низького до середнього – автономії, що говорить про успіхи як у відкритості й довірі до навколишніх, так і одночасному зростанню самостійності й уміння відстояти свої межі. Помірне зростання показника управління оточенням (у межах середнього рівня) говорить як про зростання можливостей контролю за діяльністю, так і задоволення власних потреб у досягненні цілей. З високого

до середнього рівня знизився показник мети в житті, що, втім, не варто розцінювати як регрес, враховуючи те, що клієнтка відмовилася від своєї попередньої установки добиватися успіхів, щоб заслужити батьківську любов. Решта ж показників зазнали тільки незначних змін або й зовсім не змінилися.

Таблиця 6.2.

Динаміка показників самооцінки життєстійкості клієнтки Н.

Шкала	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
Самооцінка життєстійкості	52	63	+11

Як видно з таблиці 6.2, відбулося підвищення рівня життєстійкості, що теж підтверджує зростання самостійності та здатності протидіяти життєвим випробуванням.

Таблиця 6.3.

Динаміка показників життєвих завдань клієнтки Н.

Шкали	Підшкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
Мотивація життєвих завдань	<i>Мотивація добробуту</i>	6	2	-4
	<i>Мотивація досягнення</i>	4	0	+4
	<i>Мотивація самоконститування</i>	4	2	-2
	<i>Мотивація творчості</i>	7	7	0
	<i>Локалізація життєвих завдань за сферами</i>			
	<i>Сфера «сім'я»</i>	2	2	0
	<i>«навчання та робота»</i>	5	5	0
	<i>Сфера «здоров'я»</i>	5	5	0
	<i>Сфера «друзі»</i>	2	0	-2
Структурованість часу життя	<i>Структурування часу</i>	10	10	0
	<i>Віддаленість структурування</i>			
	<i>Сьогодні</i>	0	0	0
	<i>1 рік</i>	0	0	0
	<i>5 років</i>	0	0	0
	<i>40 – 50 років</i>	0	0	0
	<i>Усе життя</i>	5	5	0
Ставлення до майбутнього		2	6	+4
Суб'єктна активність		6	10	+4
Операціональні	<i>Стратегія</i>	8	12	+4

характеристики життєвих завдань	<i>Стійкість</i>	8	6	-2
	<i>Цілісність життя</i>	8	8	0
	<i>Гнучкість</i>	8	2	-6
	<i>Активність-виснажливість</i>	6	10	+4
Брехня		0	2	+2

У таблиці 6.3 найбільш виразно простежується зниження мотивації матеріального задоволення, грошей, комфорту (-4) і зростання мотивації досягнення успіху, престижу, визнання. Знизилася також роль друзів (-2). Разом із тим покращилося ставлення до майбутнього (+4) і суб'єктна активність (+4). Зросли й такі операційні характеристики життєвих завдань, як стратегія (+4) та активність-виснажливість (+4). Це свідчить про розвиток здібностей до планування свого життя та зростання енергійності й витривалості. Зниження гнучкості (-6) разом із зафіксованим раніше ростом автономності, ймовірно, пов'язане із розвитком уміння бути незручною, відстоюючи свої межі, перебуваючи в тісному контакті з власним Я.

Таблиця 6.4.

Динаміка показників ціннісних орієнтацій клієнтки Н.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Конформізм</i>	4,5	3,5	-1
<i>Традиція</i>	3,25	2	-1,25
<i>Доброчливість</i>	5,25	4,5	-0,75
<i>Універсалізм</i>	5,67	5,5	-0,17
<i>Самостійність</i>	5,5	5,5	0
<i>Стимуляція</i>	4	3,67	-0,33
<i>Гедонізм</i>	4,67	5	+0,33
<i>Досягнення</i>	5,25	4,5	-0,75
<i>Влада</i>	4,33	4,33	0
<i>Безпека</i>	5,6	5,6	0
<i>Збереження</i>	13,35	11,1	-2,25
<i>Відкритість змінам</i>	9,5	9,17	-0,33
<i>Вихід за межі Я</i>	10,92	10	-0,92
<i>Самоствердження</i>	14,25	13,83	-0,42

Аналіз результатів, отриманих за методикою Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків), засвідчує незначні зміни в ціннісному профілі клієнтки (табл. 6.4). Найчіткіше їх помітно за кластером

«збереження» (консерватизм), який включає в себе показники конформності, традицій і безпеки (-2,25). При цьому показник безпеки не зазнав жодних змін, тоді як перші два в сумі сприяли зниженню консерватизму Н. Отже, клієнтка стала менше орієнтуватися на соціальні очікування і почала інтенсивніше змінювати своє життя.

Домінантними цінностями на етапі констатувального зрізу були універсалізм (5,67), безпека (5,6), самостійність (5,5), доброзичливість і досягнення (по 5,25). На контрольному зрізі стало помітно, що безпека вийшла на перше місце (хоча її числове значення залишилося незмінним), друге розділили універсалізм і самостійність (по 5,5), третє місце зайняв гедонізм (5), а четверте – доброзичливість і досягнення (по 4,5). Загалом, вказані зміни є незначними, хоча і вказують на те, що клієнтка почала більше дбати про себе, втілювати свої бажання. Проте для неї все ще вкрай актуальним залишається уникнення загрозливих, ризикованих і нестабільних ситуацій, що супроводжують її протягом тривалого часу.

Таблиця 6.5.

Динаміка показників емоційного інтелекту клієнтки Н.

(за методикою «ЕмІн» Д Люсіна)

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Міжособистісний EI (стени)</i>	7	8	+1
<i>Внутр. особистісн. EI (стени)</i>	2	5	+3
<i>Розуміння емоцій (стени)</i>	3	7	+4
<i>Управління емоціями (стени)</i>	5	6	+1
<i>Розум. чужих емоцій (стени)</i>	26	28	+2
<i>Управління чужими емоціями</i>	22	26	+4
<i>Розуміння своїх емоцій</i>	11	20	+9
<i>Контроль експресії</i>	8	4	-4
<i>Управління своїми емоціями</i>	12	17	+5

Дані, отримані за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна, вказують на зростання показників за всіма основними шкалами і за більшістю субшкал (окрім контролю експресії – -4, що може свідчити про дозвіл собі бути спонтанною і проявляти ті почуття й емоції, які актуальні для клієнтки тут-і-тепер). Особливо помітними є відмінності у значеннях внутрішньоособистісного

емоційного інтелекту (+3) і розуміння емоцій (+4). Це дозволяє припустити, що тренінг і психотерапія сприяли розвитку організмичного чуття як засобу такого прогресу. Адже саме воно забезпечує контакт особистості із власною Самістю (табл. 6.5).

Таблиця 6.6.

**Динаміка показників емоційного інтелекту клієнтки Н.
(за опитувальником EQ Н. Холла)**

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Емоційна обізнаність</i>	11	13	+2
<i>Управління своїми емоціями</i>	-7	3	+10
<i>Самотивація</i>	1	9	+8
<i>Емпатія</i>	14	14	0
<i>Розпізнання емоцій інших людей</i>	10	12	+2
<i>Інтегративний рівень емоційного інтелекту</i>	29	51	+22

Результати, отримані за методикою Н. Холла (табл. 6.6), є настільки ж оптимістичними, як і за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна. Тут теж простежується значне покращення в управлінні своїми емоціями (щоправда, в межах низького рівня). Отже, зростає емоційна гнучкість і довільність в управлінні власними емоціями. Значне зростання до середнього рівня демонструє і показник самотивації, що означає покращення управління своєю поведінкою шляхом самопідбадьорення. Зазначені показники значною мірою забезпечили підвищення до середнього рівня загального показника емоційного інтелекту.

Таблиця 6.7.

Динаміка показників смисложиттєвих орієнтацій клієнтки Н.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Мета в житті</i>	38	39	+1
<i>Процес життя</i>	35	35	0
<i>Результативність життя</i>	25	28	+3
<i>Локус контролю-Я</i>	26	27	+2
<i>Локус контролю-життя</i>	37	39	+2

Більшість показників смисложиттєвих орієнтацій демонструє помірне зростання (табл.6.7). Найвище воно за шкалою результативності життя або задоволеності самореалізацією, що свідчить про зростання відчуття осмисленості життєвого шляху й інтеграцію минулого досвіду в структуру Я клієнтки. Загалом же, всі показники за методикою СЖО Д. Леонтєва перебувають на рівні, вищому за середній, що говорить про цілісність уявлень про минуле, теперішнє і майбутнє, та наділення їх смислом.

Таблиця 6.8.

Динаміка показників емпатійних здібностей клієнтки Н.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Раціональний канал емпатії</i>	4	2	-2
<i>Емоційний канал емпатії</i>	6	6	0
<i>Інтуїтивний канал емпатії</i>	1	2	+1
<i>Установки емпатії</i>	6	4	-2
<i>Проникна здатність емпатії</i>	4	5	+1
<i>Ідентифікація в емпатії</i>	5	6	+1

У таблиці 6.8 можна спостерігати зниження до умовно низького рівня показників раціонального каналу емпатії (-2) і до середнього – установок, що сприяють емпатії (-2). Це говорить про певну втрату значущості цих параметрів емпатії та може бути опосередкованим свідченням зростання інтересу Н. до самої себе, що знаходить підтвердження в результатах попередніх методик (особливо «ЕмІн» Д. Люсіна і PVQ «Портрет цінностей» Ш. Шварца). Адже надмірна чутливість до внутрішнього світу і потреб інших людей у контексті психотерапії клієнтки була зворотною стороною її надмірної вимогливості до самої себе і блокування власних інтенцій.

Натомість спостерігається і певне зростання за показниками інтуїтивного каналу емпатії (+1), що, втім, відбулося в межах низького рівня; а також проникної здатності емпатії (+1) та ідентифікації в емпатії (+1) – обидва показники демонструють високий рівень розвитку. Це свідчить про легкість встановлення контакту і його потенційну глибину, що разом із вибірковістю у такій взаємодії з іншими людьми може бути ознакою чіткішої визначеності з пріоритетами.

Таблиця 6.9.

Динаміка показників життєздатності клієнтки Н.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Здатність до адаптації</i>	70	70	0
<i>Здатність до саморегуляції</i>	41	36	-5
<i>Здатність до саморозвитку</i>	40	34	-6
<i>Осмисленість життя</i>	37	36	-1
<i>Загальний показник життєздатності (в стенах)</i>	5	4	-1

За результатами методики «Життєздатність людини» Є. Рильської фіксуємо певне зниження більшості показників, окрім здатності до адаптації, що знаходиться на середньому рівні розвитку (табл. 6.9). Слід зазначити, що розподіл на рівні здійснювався за моделлю ідеального розподілу даних і не передбачав порівняння з показниками у популяції. Отже, із середнього до низького рівня знизилася здатність до саморегуляції (-5), що дещо суперечить отриманим вище показникам управління своїми емоціями за методиками Д. Люсіна і Н. Холла. Мабуть, пояснити це можна тільки на підставі отримання результатів більшої кількості досліджуваних, які б дали можливість застосувати відповідні методи математичної статистики. Зниження ж здатності до саморозвитку (-6) в межах середнього рівня разом зі зростанням самоприйняття як показника психологічного благополуччя і життєстійкості може свідчити як про певну ситуативну втому, зумовлену зовнішніми обставинами, паузу в самореалізації, так і втрату завищених очікувань щодо самої себе.

Таблиця 6.10.

Динаміка показників самоактуалізації клієнтки Н.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Орієнтація в часі</i>	12	13,5	+1,5
<i>Цінності</i>	12	12	0
<i>Погляд на природу людини</i>	12	10,5	-1,5
<i>Потреба в пізнанні</i>	4,5	7,5	+3
<i>Креативність</i>	7	12	+5
<i>Автономність</i>	3	6	+3
<i>Спонтанність</i>	4	12	+8
<i>Саморозуміння</i>	3	12	+9
<i>Автосимпатія</i>	1	10	+9

<i>Контактність</i>	4,5	6	+1,5
<i>Гнучкість у спілкуванні</i>	7,5	9	+1,5

Вражаючі результати було отримано за методикою САМОАЛ. (табл. 6.10). Більшість із них демонструє помірний ріст, що позитивно впливає на успішність самоактуалізації. Найбільша ж динаміка простежується за шкалами креативності (+5), спонтанності (+8), саморозуміння (+9) та автосипатії (+9). Це засвідчує якісну зміну ставлення Н. до себе, що ґрунтується на саморозумінні та дозволі собі бути справжньою, незважаючи на можливий осуд чи неприйняття з боку оточення. В такому разі констатоване вище зниження здатності до саморозвитку навряд чи становить проблему для клієнтки чи загрозу актуалізації особистісного потенціалу. Адже позбавлення себе від інтроектованих обмежень і заборон разом із позитивною Я-концепцією та адекватною самооцінкою сприяють його розгортанню.

Таблиця 6.11.

Динаміка показників суб'єктності клієнтки Н.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Активність</i>	9,5	9	-0,5
<i>Самосвідомість</i>	8	7	-1
<i>Свобода і відповідальність</i>	10,5	9	-1,5
<i>Усвідомлення унікальності</i>	5	7	+2
<i>Розуміння і прийняття інших</i>	8,5	10	+1,5
<i>Саморозвиток</i>	8	9	+1

Дослідження показників суб'єктності Н. (табл. 6.11) виявило найбільші коливання між констатувальним і контрольним зрізами за шкалою усвідомлення власної унікальності (+2). Це резонує з виявленим раніше зростанням самоприйняття і свідчить про кращу рефлексію власних сильних сторін і зон розвитку. Також зріс до максимального показник розуміння і прийняття інших (+1,5). Це, мабуть, теж пов'язано із прийняттям себе, адже без нього навряд чи можливе повноцінне прийняття Іншого. Відбулося і деяке зниження свободи вибору і відповідальності за нього (-1,5). Втім, цей показник досі залишається на високому рівні, що теж є позитивним

сигналом. Динаміка ж інших показників є не надто суттєвою, щоб детально її аналізувати.

Таблиця 6.12.

Динаміка показників самоефективності клієнтки Н.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Сценарій</i>	3	3	0
<i>Соціальна самоефективність</i>	4	5	+1
<i>Стратегія подолання невдач</i>	7	8	+1
<i>Атрибуція</i>	5	5	0

Як бачимо, результати самоефективності в обох зрізах не надто різняться (табл. 6.12). Несуттєво зросли тільки соціальна самоефективність і стратегія подолання невдач, що в цілому вписується в окреслений вище позитивний тренд.

Таблиця 6.13.

Динаміка показників екзистенції клієнтки Н.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Самодистанціювання (SD)</i>	33	36	+3
<i>Самотрансценденція (ST)</i>	76	78	+2
<i>Свобода (F)</i>	40	45	+5
<i>Відповідальність (V)</i>	49	54	+5
<i>Персональність (P)</i>	109	114	+5
<i>Екзистенційність (E)</i>	89	99	+10
<i>Загальна екзистенційна наповненість смыслом (G)</i>	198	213	+15

Цікавими є результати, отримані за шкалою екзистенції А. Ленгле (табл. 6.13). Кожен із них демонструє певне зростання, що свідчить про збільшення екзистенційної наповненості життя (загалом +15). До середнього рівня зріс показник самодистанціювання (+3), що свідчить про покращення чіткості у сприйнятті себе й навколишнього світу. Незначно також зріс і показник самотрансценденції. Загалом же характер співвіднесення самодистанціювання і самотрансценденції, на думку А. Ленгле, означає вміння співпереживати, співчувати, проявляти душевне тепло, насолоджуватися. Однак у досліджуваній можливі труднощі у «встановленні дистанції і збереженні вільного внутрішнього простору» [217, с. 151]. Це

підтверджується і характером базового конфлікту клієнтки. Відтак, Н. уміє налагоджувати близькі стосунки, однак існує тенденція до беззахисності і розчинення в чомусь/комусь (наприклад, побудови співзалежних стосунків). Автор методики також вказує на схильність таких людей до депресії (що підтверджує моє припущення про депресивну характерологію клієнтки, висунуте на етапі якісного аналізу) і «велику готовність допомагати» [217, с. 155].

Деяко більше зростають показники свободи (+5) і відповідальності (+5). Підвищення рівня свободи (в межах середніх значень, як і відповідальності) означає зростання впевненості та легкості в ухваленні й реалізації рішень, а збільшення відповідальності вказує на зростання ваги моральних зобов'язань у дискурсі персонального життєздійснення. Характер співвіднесення обох диспозицій свідчить про розвинуте почуття обов'язку і схильність жертвувати собою, підкорятися, що за певних умов може призводити до втрати відчуття внутрішньої свободи.

Динаміка показника персональності (+5), який являє собою суму SD і ST, вказує на зростання відкритості до світу і самої себе. Найбільше підвищення простежується за шкалою екзистенційності (+10, в межах середніх значень), що означає зростання рівня рішучості й відповідальності за життя, яке стає більш автентичним і осмисленим.

Отже, результати кількісного аналізу показників емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення клієнтки Н. підтверджують результати якісного аналізу, що доводить ефективність роботи Н. у тренінгу та користь індивідуальної психотерапії.

6.2 Експлікація інтернального модусу життєздійснення:

кейс клієнтки М.

Загальні відомості про клієнтку М. Жінка, 20 років, неодружена. Має молодшу сестру 14 років. Любовних стосунків наразі ні з ким не підтримує.

Здобуває освіту психолога і зацікавлена в професійному і особистісному зростанні. Перше проявляється не стільки в інтересі до навчання, скільки у проходженні різноманітних навчальних проєктів за межами університету. Друге спонукало до проходження власної психотерапії та участі в інших розвивальних програмах.

У зв'язку з навчанням у ЗВО наймає квартиру окремо від батьків, але періодично навідується до них у гості.

Психотерапевтичний контракт та загальна інформація про роботу. М. також брала участь у моєму тренінгу і висловила бажання пройти курс індивідуальної психотерапії. Як і з іншими учасниками, наш контракт передбачав 10 зустрічей з можливістю пролонгації. При цьому 10 зустрічей відбулися на пільгових умовах, а решта – на загальних. Тривалість кожної зустрічі – 1 година з можливістю затримки на 10-15 хвилин. Крім того, ми домовлялися про проведення ще однієї зустрічі після того, як клієнтка вирішить, що потрібно припинити роботу. Це пов'язано з останнім кроком 5-крокової моделі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, який полягає в розширенні системи цілей. Він передбачає визначення ресурсів, подальших зон розвитку клієнтки та обговорення її життєвих перспектив на основі нового уявлення про себе, здобутого під час психотерапії. В даному випадку відбулося 17 зустрічей з перервою майже в місяць на літній відпочинок М. (між другою і третьою консультаціями). Причому спочатку зустрічі відбувалися з інтенсивністю 1 раз на тиждень, а пізніше – 1 раз на 2 тижні. Близько половини зустрічей відбулися наживо, а решта – за допомогою відеозв'язку по Skype. Загальна тривалість психотерапії склала п'ять із половиною місяців.

У психотерапії М. проявляла себе як відповідальна, пунктуальна, зосереджена і дещо скута. На першу зустріч вона прийшла зі списком із восьми тем, які являли собою «сценарії першої зустрічі». Серед них: «1) описати себе; 2) зрозуміти власні ресурси; 3) комунікація і бажання відкритості; 4) плаваюча самооцінка; 5) тривожність і переживання,

перескакую в мисленні; 6) не відчуваю емоційної близькості з сім'єю, друзями; 7) планую, а не дію; 8) розуміння себе». Нарешті на другій зустрічі було окреслено основний запит, який полягав у допомозі в пізнанні себе справжньої, «своїх слабких і сильних сторін, можливостей», у розумінні «хто я?» і «для чого я?», а також самоприйнятті й реалізації власних бажань. З огляду на це можна констатувати, що первинний запит був орієнтований радше на дослідження, аніж на зміни, що позначилося на процесі та результатах психотерапії.

Клієнтка також сумлінно намагалася виконувати домашні завдання, однак це не завжди їй вдавалося. Причиною цього міг бути певний внутрішній опір до самопізнання і змін. Труднощі в першому можуть пояснюватися болем від зустрічі з собою справжньою. Що ж до якісних і тривалих змін життєвого сценарію, то вони, з одного боку, неможливі без достатнього рівня самоприйняття, а з іншого – не входили у запит клієнтки.

Особистість клієнтки. Запит, орієнтований на саморозуміння, чи не найкраще ілюструє погляд наративної психотерапії на особистість. Він передбачає не стільки сталість і структурованість, скільки динамічність і функціональність останньої. Адже на особистість впливає як система власних ціннісних координат, установок, заборон, драйверів тощо (інтернальна реальність), так і звичаї, закони, переконання, ставлення тощо, які побутують у соціумі (екстернальна реальність). Відтак, у зв'язку з мінливістю обох реальностей змінюється і особистість, яка, на думку Т. Титаренко, є плинною за своєю природою [372].

З іншого боку, саморозуміння забезпечує процес індивідуації і реалізовується за допомогою організмичного чуття. Тому даний кейс буде цікавим у контексті розширення уявлення про можливості й наслідки розвитку цього компоненту емоційного інтелекту.

Враховуючи факт низької обізнаності М. щодо власної особистості та пов'язаний із цим запит, нашу психотерапевтичну роботу можна уявити як процес самопізнання і піддання сумніву корисності її інтродюкованих уявлень

про саму себе. В ідеалі це мало б завершитися формуванням цілісного Я-образу на основі пізнання власної Самості. На практиці ж ми не змогли домогтися повної інтеграції власного Я, що, на мій погляд, пов'язано як із потребою клієнтки в паузі та переосмисленні результатів психотерапії, так і з дією механізмів психологічного захисту. Останні могли актуалізуватися у відповідь на активізацію процесів саморозуміння і самоусвідомлення, що своєю чергою підвищило рівень внутрішньопсихічної напруги. З цієї точки зору рішення про припинення (чи призупинення) психотерапії виглядає доволі логічним і закономірним. Адже для її продовження потрібно акумулювати достатню кількість ресурсів, які допоможуть М. впоратися як із напругою, викликаною процесами саморозуміння і самоусвідомлення, так і з пов'язаними з ними труднощами в апробації та утвердженні в соціальному просторі її «нового Я».

Отже, на початку психотерапії М. описувала себе як «розпорошену» («ні риба, ні м'ясо») людину, яка «намагалася догодити іншим», не вірить у себе і має проблеми з плануванням («звичка відкладати все на завтра»). При цьому вона любить «йогу, книжки, спілкування з людьми, прогулянки парками, відео на тему психології, гладити kota і гратися з собакою». Вона боїться «здаватися байдужою, закритою, нецікавою» і хоче бути «більш відкритою і теплою». Її життєвими «принципами» були: «1) стався до інших так, як хочеш, щоб ставилися до тебе (стосується тільки цікавих і важливих людей, а щодо інших – байдужість); 2) що посієш, те й пожнеш; 3) притча про таланти (йдеться про загальновідому мораль цієї притчі, згідно з якою варто розвивати свої таланти – Є.К.)». Разом із недостатньою обізнаністю про себе справжню другий і третій «принципи» є джерелом хронічної невротизації та сприяють самозвинуваченням клієнтки: «Якби себе не картала, то не зважала б на той принцип»; «якщо я себе не картаю, то в мене нема совісті». У такий спосіб самозвинувачення тісно вплітаються в систему моральних орієнтирів клієнтки і, як не парадоксально, підтримують її самоцінність. Цю позицію можна сформулювати так: «Я відчуваю, що

хороша, якщо звинувачую себе» (Є.К.). Тому нам слід було віднайти більш конструктивні і конгруентні Я внутрішні ресурси, які б допомогли М. підтримувати власну самоцінність у більш екологічний спосіб. Водночас ми працювали над тим, щоб клієнтка навчилася прислухатися до себе, довіряти собі і «своїм потребам тут-і-тепер».

М. притаманний вторинно-реактивний тип особистості, за Н. Пезешкіаном, що характеризується переважною орієнтацією на вторинні актуальні здібності. А тому психотерапевтичний акцент на первинних здібностях (прийняття, час, контактність) сприяв їх збалансуванню із вторинними, а відтак гармонізації особистості. Таким чином вони репрезентували як базовий конфлікт, так і базовий ресурс. Ймовірно також, що М. головно притаманний шизоїдний тип характеру, за Н. Мак-Вільямс.

Соціальний контекст життя клієнтки. М. мало розповідала про свої взаємини з друзями чи сестрою. З-поміж іншого вона висловлювала бажання змінити стосунки з сестрою та знайти собі хлопця. Втім, останнє ніколи не ставало окремою темою її розмов. Зміна ж стосунків із сестрою полягала в її «уважному й емоційному слуханні, прийнятті її інтересів», а також розвитку вміння «давати простір вільно висловлюватися».

Сфера Контактів М. була обмежена вузьким колом людей і позначена прагненням «бути такою, якою мене хочуть бачити». Для характеристики цієї сфери вона навіть використовувала слово «відсутність». Клієнтка стверджувала, що «бути у мирі з собою і з іншими заважає фантазія про те, як повинно бути». Отже, йшлося про розщеплення між роллю (Я для інших) та ідентичністю (Я справжня). При цьому образ справжньої М. на перших порах формувався через протиставлення тому, як її сприймають інші. Вона повідомляла про те, що інші бачать її серйозною і відповідальною. Образ же справжньої М. вперше (втім, не остаточно) був окреслений на восьмій зустрічі і передбачав «зосередженість на собі, сором'язливість, здатність бути суворою, гостро розвинену справедливість, труднощі адаптації до нового, делегування відповідальності (основні рішення ухвалюю сама, а

другорядні – делекую іншим або відмовляюся від їх ухвалення) та прагнення до щирості».

Загалом можна стверджувати, що клієнтка веде дещо замкнений спосіб життя («інші бачать мене доброю, смішною, розумною, скромною»). Більшість її контактів носять або поверховий або діловий характер. Стосунки з батьками характеризуються напруженістю, а також подавленою злістю і образами. Відтак предметом обговорення на наших зустрічах часто були саме вони. Мама систематично знецінює М., а батько зловживає алкоголем і рідко звертає на неї увагу. Спілкування в сім'ї супроводжувалося постійними сварками, що нерідко виливалося у фізичне насилля батька щодо матері. Тому вербалізована клієнткою «потреба в увазі та любові від батьків» рідко задовольнялася в сім'ї. Внаслідок цього сформувалося уявлення про те, що «близькість, контакт і прояв своїх бажань – це боляче». Тому, з одного боку, М. і хотіла будувати близькі, щирі, довірливі й теплі стосунки з іншими людьми, в яких вона могла б вільно проявляти себе, а з іншого – уникала цих стосунків, тим самим уникаючи себе самої. Крім того, ситуація ускладнювалася низьким рівнем саморозуміння та дією механізмів психологічного захисту. Останні хоча й не досліджувалися мною за допомогою психодіагностичних методик, все ж відчувалися в контакті з клієнткою. Вони проявлялися в пасивному опорі самодослідженню, що маніфестувалося у певній замкнутості, настороженості («я не знаю, як»), ригідності афекту, що є типовим проявом механізмів психологічного захисту. Адже свого часу така замкнутість і скованість сприяли адаптації та збереженню цілісності Я в умовах несприятливого навколишнього середовища.

Діяльність клієнтки. На консультаціях М. стверджувала, що любить і прагне розвиватися. Саморозвиток для неї означає «робити щось для себе, отримувати корисну інформацію». Саме тому вона активно цікавиться психологією, зокрема її прикладними аспектами. З цією метою вона відвідувала курси роботи на телефоні довіри, що сприяли отриманню

навичок роботи з людьми. До того ж вона періодично брала участь у практичних навчальних заходах, які відбувалися на базі університету. Зрештою М. також любить читати спеціальну літературу з психології.

На перших порах нашої взаємодії М. поєднувала навчання з роботою оператора мобільного зв'язку в кол-центрі (з травня по серпень). Це була робота, яка приносила додатковий заробіток, а відтак давала певну автономність від батьків, але дуже виснажувала її («якщо надто сильно поринаю в діяльність, то це призводить до пригнічення»). Тому добровільне звільнення було для неї довгоочікуваним і значним полегшенням. Воно дало можливість вивільнити «час для себе», «відпочити» і приділити час «Контактам».

Сенси клієнтки не були чітко окресленими. Це пов'язано із запитом, орієнтованим на саморозуміння і самоприйняття. Оскільки сфера Сенсів має чітку ціннісно-цільову орієнтацію, то вона передбачає розуміння людиною власних пріоритетів, потреб, бажань, мрій у близькій та далекій перспективах. Втім, М. було важко сформулювати свої бажання. З огляду на це ми багато часу приділяли відстеженню її первинних емоцій, ідентифікації їх спрямованості, а отже розумінню і прояву власного «хочу». І в цьому відчувалося багато опору з боку клієнтки, специфіку якого я вже окреслив вище.

На мій погляд, сфера Сенсів фруструвалася внаслідок боязні близькості з собою та іншими, що впливало на саморозуміння, а також ідентифікацію та втілення своїх життєвих прагнень. Це позбавляло сферу Діяльності глибинного ціннісного змісту і призводило до виснаження Тіла («відчуваю втому»).

Актуальний конфлікт М. проявлявся у протиставленні моральних інстанцій «хочу» і «треба», чому і був присвячений мій тренінг (описано далі). При цьому, як уже зазначалося, вона не досить чітко усвідомлювала свої бажання, а інстанція «треба» являла собою фантазії про очікування щодо неї з боку навколишніх людей, які здебільшого були неконгруентні її

справжньому Я. Конфлікт між «хочу» і «треба» стосувався роботи, навчання та міжособистісного спілкування (в т. ч. із батьками). Тому М. відчувала труднощі в окресленні власних меж при спілкуванні з іншими людьми та наповненні їх автентичним особистісним змістом. Їй також важко було налагоджувати близький і теплий контакт із батьками через витіснене почуття образи.

На першій зустрічі вона скаржилася на «невіру в себе, звичку відкладати все на завтра та відсутність планування».

Внутрішній конфлікт був пов'язаний з подавленою образою на батьків. Разом із її віддаленням від власних потреб у дорослому віці (що зумовлювалося дистанційованістю батьків від потреб М. в дитинстві) це призводило до поганого самопочуття, аутоагресії та самозвинувачення («мені погано», «вигораю», «впадаю в мінус»). Відтак існувало постійно діюче джерело внутрішньої напруги, що не давало клієнтці можливості ані звільнитися від негативних емоцій та неконгруентних сценаріїв поведінки, ані зрозуміти та реалізувати власні інтенції. Мабуть, у зв'язку з цим на п'ятій консультації М. заявила, що найбільш бажаними для неї актуальними здібностями є «цілеспрямованість, чесність і надія». Адже перша є функцією усвідомлення сенсу, друга сприяє окресленню власних меж, а відтак реалізації значущого, а третя створює необхідне позитивне тло, надає підтримку у втіленні перших двох. На думку М., чесність полягала у вмінні «висловити своє ставлення, думки» навколишнім і при цьому «перестати боятися їх реакції» (ключовий конфлікт між ввічливістю і щирістю). Слід сказати, що ми домоглися певних успіхів у реалізації цього наміру. Втім, насамперед М. варто було бути більш чесною у стосунках із собою, що потребувало вищого рівня саморозуміння і самоприйняття, а тому загрожувало втраті почуття безпеки і цілісності вже сформованого Я-образу.

Зараз можна стверджувати, що уявлення М. про себе упродовж психотерапії змінювалися, доповнювалися та ставали більш чіткими, однак цього було недостатньо для вироблення високого рівня самоцінності й

самоприйняття, а відтак опори на власні сили в самопроєктуванні й торуванні конгруентної Я траєкторії життєвого шляху.

Базовий конфлікт. Працюючи на цьому рівні, ми стикалися з інтроектами клієнтки у вигляді базових емоційних установок щодо Я і Ти. Так специфіка ставлення батьків до потреб М. та їх стосунки між собою спровокували зниження її чутливості до самої себе, зумовили знецінення і самозвинувачення. Однак зросла її сензитивність до думок навколишніх про себе, а разом із тим тривожна настороженість щодо негативних оцінок збоку. Відтак у неї були труднощі у прояві себе справжньої, ідентифікації та відстоюванні своїх меж. Це провокувало підсвідому реакцію втечі від близькості, якої вона насправді жадала. Адже для М. важливо було довіряти людям, а дитячий досвід переконував у тому, що довіру можуть обманути, а її саму знехтувати і знецінити. У зв'язку з цим ми значну кількість часу приділили ідентифікації автентичних інтенцій і бажань М., а також способів їх прояву.

Клієнтка прагнула отримати від батьків те, що недоотримала від них у дитинстві й не може дати собі сама (увагу, любов-прийняття, турботу, визнання). Водночас вона хотіла сепаруватися від батьків. Це проявлялося як у бажанні жити окремо і самій заробляти на себе («хочу змінити місце проживання, фінансові можливості, знайти хлопця, виділити час для себе і налагодити стосунки із сестрою»), так і в диференціації власного внутрішнього голосу від внутрішнього голосу мами. Останній звучав як голос Критичного Родителя і являв собою інтроектоване ставлення батьків до М., яке блокувало їй доступ до свого справжнього Я. В такій ситуації втрата засвоєного в дитинстві сценарію самозбереження у вигляді замкнутості та приглушення своїх первинних емоцій, що вказують на автентичні інтенції, підривала базову потребу в безпеці та становила загрозу Я клієнтки. Саме тому розвиток організмичного чуття був настільки важливим і разом із тим супроводжувався внутрішнім опором.

Якщо розглянути базовий конфлікт М. з точки зору екстраполяції на її подальше життя, то тут проявлялася класична дилема між *відтворенням* травматичного дитячого сценарію, який передбачав подавлення власних потреб і бажань і *творенням* власної траєкторії розвитку на основі їх ідентифікації та послідовної реалізації. Забігаючи наперед, скажу, що ми паралельно працювали як із усвідомленням сценаріїв дитинства, так із виробленням таких життєвих стратегій, що були б більш конгруентними Я.

Психотерапевтичні стосунки характеризувалися поступовим формуванням почуття довіри, що було досить складно з огляду на базовий конфлікт клієнтки. Більш глибокий терапевтичний контакт почав налагоджуватися після десятої зустрічі. Незважаючи на загальну емоційну скутість, М. час від часу дозволяла собі такий прояв емоцій, як сльози. Це були сльози болю, який вона тамувала в собі. Таким чином вона випускала назовні те, що мучило її зсередини. Однак у мене залишалося відчуття, що повного звільнення, катарсису не відбувалося. Це може бути пов'язано і з глибиною травматизації, і з дією механізмів психологічного захисту. Водночас М. переживала амбівалентні спонукання: бажання емоційної близькості поєднувалося із блокуванням їх прояву. Щоправда на завершальній консультації вона захотіла обійняти мене, висловивши таким чином своє тепло і вдячність.

У мене як у психотерапевта у взаємодії з М. простежувалося бажання зосередитися не стільки на обговоренні певних тем, скільки сконцентруватися на аналізі стосунків із нею (проаналізувати трансферентні стосунки). Втім, виникало відчуття, що вона уникає саморозкриття. Здавалося також, що поглиблення саморозуміння не призводить до зниження рівня внутрішньопсихічної напруги, що підтверджувала сама М. Це викликало в мене почуття безсилля і безвиході: наче все й добре, зрозуміло, але все одно є якась «стіна», через яку ми не можемо переступити. При цьому я старався надати клієнтці підтримку, підкреслюючи її сильні сторони. Загальною ілюстрацією такого підходу може бути фраза Й. Гете про те, що

якщо ми ставимося до людини так, як вона того заслуговує, то ми ставимося до неї погано. Тому я щиро вірив у потенціал М. і говорив їй про це, апелюючи до Я-справжньої – тієї, що прагне близькості, важливої, ранимої й емпатійної. Щодо останнього, то на перших порах М. відзначала власну емоційну холодність. Однак, на мій погляд, вона була радше її захисним механізмом втечі від близькості з собою та іншими, аніж характеристикою справжнього Я. Тому її бажання бути «більш відкритою і теплою» по суті було її бажанням бути собою.

Тематичні, процесуальні та результативні характеристики психотерапевтичного процесу. Центральною темою нашої роботи, яка об'єднувала решту напрямів, було саморозуміння, самоприйняття, окреслення і відстоювання своїх меж. М. відчувала «страх змін», їй було «найскладніше відмовитися від стабільності» і водночас вона потребувала цих змін. Така ситуація пояснюється специфікою базового конфлікту, що маніфестується у наростанні внутрішньопсихічної напруги, коли по-старому жити вже не хочу, а по-новому ще не можу. Тому на третій зустрічі ми сформулювали «установки», яких М. слід було дотримуватися. Серед них: «1) мій час і мій простір на першому місці; 2) я заслуговую мати те, що хочу; 3) мої бажання – для мене; 4) я маю бажання і можливості для їх реалізації; 5) я знаю, що мені потрібно». Як бачимо, це не стільки «установки», скільки бажання клієнтки, які їй слід було навчитися помічати й реалізовувати. Було артикульовано також потреби «відстоювати свої межі» і «не впускати в своє життя жертв і маніпуляторів». Тому на домашнє завдання, як і в інших випадках, я давав ведення щоденника самоспостереження, в якому б відмічалися й аналізувалися власні бажання, актуальні труднощі й успіхи, які згодом можна було б виносити на обговорення. До того ж я спонукав клієнтку до вербалізації своїх негативних емоцій, що сприяло їх розумінню, відреагуванню та захисту своїх границь. Використовувалися й певні поведінкові завдання, як-от застосування правила «стоп» перед ухваленням якогось рішення.

Пізніше М. озвучувала бажання «легкості, простоти і менше умовностей», «вироблення довіри до себе» і «вміння слухати свою інтуїцію», а також «любові й прийняття». Над ними ми працювали як на фоні обговорення різноманітних життєвих труднощів, сімейних сценаріїв, так і в процесі аналізу того, що відбувається тут-і-тепер. Як наслідок, на сьомій зустрічі М. стверджувала, що стала «більш щирою до себе, відкритою і розвинула власну відповідальність». При цьому зазначала, що «бажання, можливості та свої сильні сторони потрібно стабільно оцінювати і приймати в собі», а також слід розвинути «здоровий егоїзм». На практиці він означав любов і екологічне ставлення до себе, що полягало в диференціації того, що залежить від М., від того, на що вона не впливає. Іншими словами, йдеться про розвиток цінностей творення і цінностей ставлення, за В. Франклом.

Значна частина нашої роботи була пов'язана з усвідомленням, вербалізацією й утилізацією почуття гніву й образи на себе, батька і матір. На себе вона сердилася за те, що: «1) що була слабкою і не захистила маму, сестру і себе; 2) намагалася бути хорошою і відповідати очікуванням мами». На батька – за те, що: «1) пив; 2) змушував ходити в музичну школу, хоч я і говорила, що це мені не подобається; 3) не звертав на мене уваги; 4) скандалив; 5) постійно десь пропадав; 6) кричав; 7) бив маму; 8) в сім'ї постійно були скандали; 9) я не знала, що таке спокій». На маму були образи за те, що: 1) була і є слабкою і не може захистити мене і сестру; 2) насміхалася з мене; 3) знецінювала мої успіхи; 4) не вірила в мене; 5) знецінювала мої почуття; 6) ставила переді мною завищені вимоги; 7) не хвалила; 8) кричала; 9) била мене; 10) постійно помічала у мене недоліки і не помічала чогось хорошого; 11) вважає, що все, що відбулося у нашій сім'ї, – це нормально». У процесі психотерапії образа на батька трансформувалася в злість, яку М. вербалізовувала.

Для психотерапевтичного прогресу застосовувалася техніка відокремлення умовно «здорової» (М.⁺) та «хворої» (М.⁻) часток особистості клієнтки. Перша пов'язана зі «спокійним прийняттям», у ній більше «енергії,

легкості, впевненості в собі, бажання контактувати і щось робити», «є уявлення про те, чим я хотіла б займатися», а також «спокійніше ставлення до людей і до себе». Натомість тут «відсутнє самозвинувачення». Друга ж описувалася такими словами, як «більше давить», «не приймаю», «дратує», «плаксивість», «все буде погано», «невіра в свої сили», «критичність щодо себе та інших», «в мене нічого не вийде». Умовно «здорову» частку ми розвивали і розширювали, намагаючись допомогти М. «зайняти нішу, в якій буде максимально комфортно». Це робилося шляхом акценту на організмічному чутті, яке було покликане ідентифікувати справжні емоції та бажання клієнтки, які можна було б реалізувати за допомогою емоційної компетентності. Задля цього, крім домашніх завдань, пропонувався аналіз емоцій і стосунків із клієнтом тут-і-тепер, власне саморозкриття, ситуативне підбадьорення тощо. Умовно «хвору» частку ми аналізували, намагаючись зрозуміти її походження і значення в минулому, теперішньому і майбутньому. Крім того, М. відреаговувала пов'язані з цією часткою почуття, що мало сприяти зняттю психоемоційної напруги і відпусканню травматичних життєвих сценаріїв.

Прийняття себе означало винесення уроків і відпущення умовно «хворої» частки і розвиток умовно «здорової». Однак самоприйняття і «мир із собою» передбачали прийняття «своєї злості на себе і на інших», із чим М. важко було впоратися («хотіла б приймати агресію інших і не звинувачувати себе»). Тому вона «гасила її в собі», що оберталось регресією до дезадаптивних дитячих сценаріїв, які проявлялися в самозвинуваченні, очевидній замкнутості при бажанні близькості та ін. У цій ситуації варто було вийти із власної зони комфорту і прийняти відповідальність за своє життя. Втім, на той час М. не була готовою до цього кроку («я хочу, щоб воно мене не турбувало»; «я не знаю, що з цим робити»; «боюся зрозуміти те, що хочу, бо доведеться реалізовувати це»). В цьому контексті окреслене вище бажання сепаруватися від батьків означало також прагнення сепаруватися від власних травматичних сценаріїв. Це можна вважати втечею

від самої себе, адже відділення цих сценаріїв від власного Я неможливе без повноцінного проживання і винесення уроків із досвіду неавтентичного життєздійснення. А для цього потрібно мати і достатньо психологічних ресурсів, і почуття безпеки, і сильну мотивацію до самозміни.

Розлучення М. зі старими сценаріями і конструювання нових пов'язане також із переживанням почуття страху перед невизначеністю і залежністю від зовнішніх поглядів («страх оцінювання», «хочу, щоб хтось похвалив»). З іншого боку, залишається вторинна вигода від «хвороби», що змушує індивіда робити підсвідомий вибір на користь недуги («вигідно бути «хворою», бо так легше; боюся невідомого; я не виділяюся; ніхто не засуджує»). В такій ситуації подолання страху можливе тільки після його прийняття (на противагу уникненню), що здійснюється завдяки методу парадоксальної інтенції. Тому на завершальному етапі психотерапії ми працювали над розвитком психологічних ресурсів клієнтки, зміцненням мотивації до самозмін і таким чином подолання страху. М. також зізналася собі, що: «1) я не хочу бути відповідальною за інших; 2) звикла жити нелюбимою і непотрібною».

Загалом, нашу роботу можна назвати частково успішною. Адже, з одного боку, ми змогли експлікувати шкідливі дитячі сценарії, зрозуміти механізм і специфіку їхнього впливу на життя клієнтки, стимулювати її прислухатися до себе й орієнтуватися на власну думку, а також дещо понизити внутрішньопсихічну напругу, що відповідало першопочатковому запиту на розвиток саморозуміння. З іншого боку, М. призупинила психотерапію на тому етапі, коли варто було більше уваги зосередити на виробленні нового погляду на себе, своє життя та впровадження нової концепції життєздійснення. Тому в мене досі існують амбівалентні почуття щодо процесу і результатів нашої роботи, які я конвертував не тільки в аналіз психотерапії з М., але й у її новели про себе до початку нашої роботи і після її завершення. Це сприяло виокремленню наступних неспівпадінь:

1) з одного боку, М. пише, що «стала менш критичною і тривожною» і «спокійніше ставлюся до стосунку з людьми. Для мене вже менш значимо те, як мене оцінюють і що про мене думають»; а з іншого – «наповненість мого життя – це окрема тема. Раніше вона для мене була дуже болісною і тривожною. Коли я думала про те, чого не маю, то відсутність цього була для мене катастрофою. До сьогодні ще не можу зрозуміти, що такого катастрофічного у цьому було. Що ж робило це розуміння і відчуття ненаповненості таким тяжким? Страх оцінки з боку суспільства за те, що моє життя таке невдале? **Моє життя!** Те, що оцінювати передусім мені. А можливо, це моя власна невіра в себе і в можливість змін завдавала мені такого болю»? Отже, наявність і характер таких запитань змушують засумніватися у припиненні деструктивної самокритики і подоланні почуття тривоги. Хоча, мабуть, її стало менше або ж змінився характер самокритики і тривоги;

2) клієнтка говорить про те, що «універсальним солдатом бути неможливо». Іншими словами, неможливо всім подобатися, адже таке життя буде «неповним». У той же час «питання, чому відчуття неповноти мого життя раніше було для мене таким нестерпним, лишається відкритим» і, очевидно, продовжує впливати на М., незважаючи на те, що сьогодні відчувається нею «актуальнішим і важливішим». Таким чином отримуємо протиріччя між здоровим розумінням факту власної унікальності і водночас недосконалості та невротичним прагненням отримати схвалення з боку інших. Вочевидь ця суперечливість вже не є настільки гострою, як на початку психотерапії, адже в підтексті новели можна простежити прийняття себе та особливостей соціального середовища. Втім, дихотомія «здорового» і «невротичного», розуму і серця, реального і бажаного досі продовжує турбувати клієнтку;

3) з одного боку, М. говорить про те, що після психотерапії «отримала деякий спокій, який дає мені сили жити далі» і вказує на розвиток «самоцінності і легкості». З іншого боку, вона розуміє, що її зоною розвитку

є «дозволити собі власні бажання. Вже опісля, коли вони стануть для мене абсолютно нормальними, можна думати, як їх втілити». Ці твердження виглядають суперечливими з огляду на те, що люди з розвинутим почуттям самоцінності (а, отже, і самоприйняття) легше і частіше дозволяють собі проявляти власні бажання, ніж ті, в кого гіпертрофована актуальна здібність до сумніву і почуття самозвинувачення, образи, страху чи/і тривоги.

Психотерапія завершилася з ініціативи клієнтки на етапі формування запитань до себе і розхитування сценарних уявлень про власне Я. На одну частину цих запитань М. отримала відповіді, а на іншу – ні. Однак становлення цілісного Я-образу і його послідовне втілення у просторі інтерперсональної взаємодії не було здійснено повною мірою. Про це свідчить як окреслена вище амбівалентність клієнтки, так і її власні висновки, описані у новелі про себе.

Слід зауважити, що процеси руйнування інтроєктованого Я-образу і формування нового, конгруентного власній Самості образу Я, відбувалися паралельно. Якби це було не так, то розпад першого при відсутності другого неминуче призвів би до дисоціації особистості, а відтак, призвів би до ще більшої невротизації. Втім, у новелі клієнтка говорить про набуття спокою. Саме його М. не вистачало в дитинстві. Відсутність же спокою була ядром однієї з образ клієнтки на свого батька. З огляду на це можна припустити, що психотерапія була припинена, коли М. відчула достатньо внутрішнього спокою та рівноваги. Ймовірно також, що ще однією причиною цього кроку був брак внутрішніх ресурсів продовжувати і потреба переосмислити внутрішні трансформації. Адже формування нового Я-образу неминуче пов'язане з новими труднощами, до яких особистість може бути не готовою («Щоб було відчуття безпеки, треба, щоб зміни були поступовими»). В такому разі вона може взяти паузу на акумулювання цих ресурсів задля подальшого самопізнання, формування та втілення в життя власного Я або ж обмежитися набутим досвідом. В обох випадках М. ще доведеться зіткнутися з власними базовими емоційними установками, що функціонують у сферах

Я, Ти, Ми і Пра-Ми. Їх можна коротко представити такими дихотоміями, як «соціальна зручність – справжність», «тривога – спокій», «страх бути собою – довіра до себе», «страх змін – інтерес до нового», «замкнутість – відкритість», «самозвинувачення – самоприйняття» тощо.

Таблиця 6.14.

Динаміка показників психологічного благополуччя клієнтки М.

Шкали (в стенах)	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Позитивні стосунки з іншими</i>	4	3	-1
<i>Автономія</i>	5	5	0
<i>Управління оточенням</i>	3	3	0
<i>Особистісний ріст</i>	5	5	0
<i>Мета в житті</i>	4	1	-3
<i>Самоприйняття</i>	4	4	0
<i>Загальний показник психологічного благополуччя</i>	4	3	-1

Аналіз динаміки показників психологічного благополуччя М. (табл. 6.14) засвідчує їх переважну сталість за винятком позитивних стосунків із іншими (-1), загального показника психологічного благополуччя (-1) та мети в житті (-3). Разом із управлінням оточенням вони знаходяться на низькому рівні розвитку, що може означати певну дезорієнтованість, дезінтеграцію клієнтки, труднощі у взаємодії з іншими та вільному самовияві. Цей висновок підтверджується й суттєвим зниженням показника мети в житті, що також може свідчити про руйнування старих інтроєктів разом із (тимчасовою) несформованістю нових смисложиттєвих орієнтирів.

Незмінними ж залишилися результати за шкалами автономії, особистісного росту і самоприйняття, яким притаманний середній рівень розвитку. Такі дані означають, що ставлення М. до себе та її способи подолання невротичних сценаріїв не зазнали значних змін, що пояснює контрпереносне почуття безвиході та свідчить про труднощі клієнтки в самодистанціюванні. З одного боку, її зосередженість на собі сприяла глибокому усвідомленню впливу своїх інтроєктів на всі рівні конфлікту, а з іншого – перешкоджала дистанціюванню від звичних способів поведінки з

ними, зростанню самоприйняття, а відтак, можливості вироблення нового погляду на себе, знаходження способів самопрезентації й самоактуалізації.

Таблиця 6.15.

Динаміка показників самооцінки життєстійкості клієнтки М.

Шкала	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
Самооцінка життєстійкості	43	38	-5

Як бачимо, на рівень нижче змістилася самооцінка життєстійкості М., що може бути ознакою тиску внутрішніх або зовнішніх факторів чи їх комбінації (табл. 6.15). Зустріч зі своєю Самістю потребує життєвих сил для того, аби подолати власні психологічні бар'єри і заборони. Ймовірно, М. впритул наблизилася до неї, і цілковите самоприйняття та індивідуалізація ще попереду. Отже, розвиток організмичного чуття не завжди призводить до зняття внутрішньопсихічної напруги, а, принаймні на перших порах, навіть сприяє її появи. І тільки тоді, коли особистість має достатньо ресурсів пройти через складний етап зустрічі зі своїм справжнім Я з перспективою його подальшого втілення, настає полегшення і спокій, зростає життєстійкість і зміцнюється впевненість у собі.

Таблиця 6.16.

Динаміка показників життєвих завдань клієнтки М.

Шкали	Підшкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка	
Мотивація життєвих завдань	Мотивація добробуту	4	2	-2	
	Мотивація досягнення	3	0	-3	
	Мотивація самоконститування	8	2	-6	
	Мотивація творчості	5	3	-2	
	<i>Локалізація життєвих завдань за сферами</i>				
	Сфера «сім'я»	2	3	+1	
	«Навчання та робота»	3	0	-3	
	Сфера «здоров'я»	2	5	+3	
	Сфера «друзі»	2	2	0	
Структурованість часу життя	Структурування часу	0	6	+6	
	<i>Віддаленість структурування</i>				
	Сьогодні	1	1	0	
	1 рік	2	2	0	
	5 років	0	3	+3	

	<i>40 – 50 років</i>	4	4	0
	<i>Усе життя</i>	0	0	0
Ставлення до майбутнього		2	10	+8
Суб'єктна активність		10	10	0
Операціональні характеристики життєвих завдань	<i>Стратегія</i>	2	4	+2
	<i>Стійкість</i>	4	4	0
	<i>Цілісність життя</i>	4	8	+4
	<i>Гнучкість</i>	2	2	0
	<i>Активність-виснажливність</i>	4	8	+4
Брехня		2	4	+2

Дослідження динаміки життєвих завдань виявило зниження показників усіх життєвих завдань (табл. 6.16), особливо самоконституювання (-6). Мабуть, пізнання власного Я сприяло переоцінці раніше присвоєних цінностей і в подальшому матиме наслідком формування нової системи ціннісно-смислових координат. Знизилося і значення навчання та роботи (-3), натомість зросло – сім'ї (+1) і здоров'я (+3), що підтверджує такий висновок. Суттєво покращилося структурування часу (+6) і ставлення М. до свого майбутнього (+8). На фоні суттєвого зниження показника «Мета в житті» за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф такі результати підкреслюють розвиток здатності клієнтки до самоорганізації, зростання її віри в себе, що мало б допомогти у формулюванні конгруентної особистісним змістом мети і втіленні її в життя. Зросли до високого рівня і показники активності (+4) й цілісності (+4) М. І якщо перший може опосередковано свідчити про зростання ролі авторства у власному житті, що сприяє пошуку його мети, то другий дещо дисонує з результатами вимірювання психологічного благополуччя. Втім, можна обережно припустити, що такі результати сповіщають про формування передумов для гармонізації особистості клієнтки.

Таблиця 6.17.

Динаміка показників ціннісних орієнтацій клієнтки М.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Конформізм</i>	4	3,5	-0,5
<i>Традиція</i>	3,25	3	-0,25
<i>Доброчливість</i>	3,75	3,5	-0,25
<i>Універсалізм</i>	4,83	4,33	-0,5
<i>Самостійність</i>	4,75	4,75	0
<i>Стимуляція</i>	3	2,67	-0,33
<i>Гедонізм</i>	5	4,33	-0,67
<i>Досягнення</i>	4,25	3,75	-0,5
<i>Влада</i>	3	3,33	+0,33
<i>Безпека</i>	4	4,2	+0,2
<i>Збереження</i>	11,25	10,7	-0,55
<i>Відкритість змінам</i>	7,75	7,42	-0,33
<i>Вихід за межі Я</i>	8,58	7,83	-0,75
<i>Самоствердження</i>	12,25	11,41	-0,84

Дослідження основних типів цінностей за Ш. Шварцом не виявило значних змін у ціннісному профілі клієнтки (табл. 6.17). Спостерігається тільки несуттєве зниження більшості показників. Така картина свідчить про відносну сталість основних груп цінностей та особистісну відпирність щодо зовнішніх впливів. Найбільшим зниженням відзначився блок самоствердження (-0,84). Це відбулося за рахунок певної втрати значення цінностей гедонізму (-0,67) і досягнення (-0,5) при невеличкому зростанні влади (+0,33). Отже, М. почала менше потребувати відпочинку і розваг, що вказує на зниження відчуття втоми, а також стала менш залежною від позитивної оцінки навколишніх. Останнє підтверджується самою клієнткою в її новелі про себе.

Як до, так і після впливу незалежної змінної (тренінгу і психотерапії) доміантними цінностями залишилися гедонізм, універсалізм, самостійність і досягнення. Щоправда, на етапі контрольного зрізу самостійність вийшла на перше місце (4,75), а гедонізм розділив з універсальністю другу позицію (по 4,33). Зниження цінності досягнення вивело її за межі першої четвірки і супроводжувалося невеличким зростанням ролі безпеки (4,2). Відтак,

можемо припустити наростання збудження і хвилювання, викликаних усвідомленою необхідністю змінитися.

Таблиця 6.18.

**Динаміка показників емоційного інтелекту клієнтки М.
(за методикою «ЕМІн»)**

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Міжособистісний ЕІ (стени)</i>	2	3	+1
<i>Внутрішньоособистісний ЕІ (стени)</i>	2	3	+1
<i>Розуміння емоцій (в стенах)</i>	2	2	0
<i>Управління емоціями (в стенах)</i>	2	4	+2
<i>Розуміння чужих емоцій</i>	19	20	+1
<i>Управління чужими емоціями</i>	13	15	+2
<i>Розуміння своїх емоцій</i>	14	12	-2
<i>Контроль експресії</i>	9	14	+5
<i>Управління своїми емоціями</i>	9	10	+1

Результати, отримані за методикою «ЕМІн», засвідчують помірне зростання за більшістю показників (табл. 6.18). Однак, за винятком шкали «Управління емоціями», яка за результатами контрольного зрізу виходить на середній рівень (+2), воно відбувається в межах низького рівня. Такий ріст означає підвищення здатності до емоційної саморегуляції та ефективності впливу на партнера по взаємодії, який насамперед забезпечується покращенням контролю експресії (+5).

Цікаво, що зафіксоване незначне зростання рівня внутрішньоособистісного емоційного інтелекту відбувається за рахунок контролю і управління власними емоціями, а не їх розуміння. З огляду на це можна припустити, що тренінг і психотерапія сприяли виникненню у клієнтки нових питань до самої себе та стимулювали до рефлексії.

Таблиця 6.19.

**Динаміка показників емоційного інтелекту клієнтки М.
(за опитувальником EQ Н. Холла)**

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Емоційна обізнаність</i>	13	10	-3
<i>Управління своїми емоціями</i>	-10	-7	+3
<i>Самомотивація</i>	2	0	-2

<i>Емпатія</i>	6	-1	-7
<i>Розпізнання емоцій інших людей</i>	1	-7	-8
<i>Інтегративний рівень емоційного інтелекту</i>	12	-5	-17

Підтвердження в покращенні управління своїми емоціями знаходимо і в результатах опитувальника EQ Н. Холла (+3). Однак, по-перше, воно незначне, по-друге, досі має від'ємне значення, а по-третє, – решта показників демонструють зниження. Це особливо стосується емпатії (-7), розпізнання емоцій інших людей (-8) та інтегративного рівня емоційного інтелекту (-17). Без емпатії неможливе розпізнання емоцій партнера, тому їхнє одночасне зниження виглядає закономірним. Можливо, клієнтка почала більше зусиль спрямовувати на управління собою, що узгоджується зі зростанням потреби в безпеці. Це може опосередковано свідчити про підвищення рівня інтрапсихічної напруги, що, як не парадоксально, синхронізується з набуттям «зовнішнього» спокою (контролем експресії). Адже покращення в управлінні власними емоціями і емоціями партнерів по спілкуванню сприяє згладженню конфліктних ситуацій, досягненню рівноваги між Я та Інший. Однак наразі воно, ймовірно, відбувається за рахунок зростання внутрішньої напруги, а не самоприйняття, і навряд чи може бути довготривалою стратегією. Ці висновки опосередковано підтверджується результатами вимірювання психологічного благополуччя, які вказують на відсутність змін у самоприйнятті, а також показником зростання активності, виявленим у ході дослідження життєвих завдань особистості (табл. 6.19).

Отже, зниження показників емпатії та розпізнання емоцій інших людей значною мірою зумовили суттєве падіння інтегративного рівня емоційного інтелекту.

Таблиця 6.20.

Динаміка показників смисложиттєвих орієнтацій клієнтки М.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Мета в житті</i>	25	18	-7

<i>Процес життя</i>	27	22	-5
<i>Результативність життя</i>	24	20	-4
<i>Локус контролю-Я</i>	20	17	-3
<i>Локус контролю-життя</i>	24	25	+1

Динаміка показників смисложиттєвих орієнтацій клієнтки фіксується в усіх шкалах у межах середнього рівня (табл. 6.20). Як бачимо, на перше місце виходить шкала «локус-контролю життя або керованість життям», яка єдина демонструє мінімальне зростання (+1) на фоні загального зниження. Це вписується у зафіксований раніше тренд зростання навичок управління собою та іншими, а також зміцнює аргументованість зроблених висновків. Падіння ж за іншими показниками вказує на: а) посилення дезорієнтації (можливо, навіть, певну дисоціацію) клієнтки; б) зниження рівня її задоволення своїм життям тут-і-тепер; в) зростання невдоволення пройденим відрізком життя; г) ослаблення віри у власні сили. Очевидно, що ціннісно-сміслова трансформація особистості – розгорнутий у часі процес, якому передують болісний період розхитування і деконструкції засвоєних у дитинстві концепцій, які блокують автентичне життєтворення.

Таблиця 6.21.

Динаміка показників емпатійних здібностей клієнтки М.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Раціональний канал емпатії</i>	4	2	-2
<i>Емоційний канал емпатії</i>	6	5	-1
<i>Інтуїтивний канал емпатії</i>	3	3	0
<i>Установки емпатії</i>	3	3	0
<i>Проникна здатність</i>	4	5	+1
<i>Ідентифікація в емпатії</i>	1	1	0

Цікавими також є дані, отримані за методикою діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка (табл. 6.21). Зокрема, мінімальне зростання проникної здатності емпатії, яка дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності, дозволяє припустити, що саме вона постає засобом управління емоціями інших людей. Натомість зниження показників раціонального і емоційного каналів емпатії свідчить про зменшення уваги,

спрямованої на розуміння іншої людини та мінімальне зменшення емоційної чуйності. Інші ж показники залишилися незмінними.

Таблиця 6.22.

Динаміка показників життєздатності клієнтки М.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Здатність до адаптації</i>	57	67	+10
<i>Здатність до саморегуляції</i>	31	28	-3
<i>Здатність до саморозвитку</i>	43	41	-2
<i>Осмисленість життя</i>	36	38	+2
<i>Загальний показник життєздатності (в стенах)</i>	3	4	+1

При вимірюванні показників і динаміки життєздатності М. з'ясувалося суттєве зростання здатності до адаптації, що відбувається в межах середнього рівня її вираженості (+10). Це, головне, і забезпечило підвищення загального показника життєздатності (+1). Разом зі зниженням показника самооцінки життєстійкості, мети в житті, розуміння своїх емоцій і саморозуміння (про що буде йтися нижче) це може свідчити про зусилля, які докладає М. задля пристосування до зовнішніх обставин, що веде за собою посилення інтрапсихічної напруги і, як уже зазначалося, не може слугувати довготерміновою стратегією (табл. 6.22). Перспективним тут виглядає розвиток довіри до себе та вміння покладатися на інтуїцію всупереч страху та бажанню у всьому ґрунтовно розібратися, що схоже на механізм «мисленнєвої жуйки».

Таблиця 6.23.

Динаміка показників самоактуалізації клієнтки М.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Орієнтація в часі</i>	7,5	7,5	0
<i>Цінності</i>	7	9	+2
<i>Погляд на природу людини</i>	7,5	4,5	-3
<i>Потреба в пізнанні</i>	7,5	7,5	0
<i>Креативність</i>	9	7	-2
<i>Автономність</i>	8	7	-1
<i>Спонтанність</i>	6	5	-1
<i>Саморозуміння</i>	7,5	4,5	-3
<i>Автосимпатія</i>	5	2	-3
<i>Контактність</i>	9	9	0
<i>Гнучкість у спілкуванні</i>	7,5	9	+1,5

Результати, отримані за методикою «САМОАЛ», відповідають загальній логіці зафіксованих змін (табл. 6.23). Більшість із шкал демонструє певне зниження діагностованих показників, тоді як незначне підвищення спостерігається тільки за шкалами цінностей (+2) і гнучкості у спілкуванні (+1,5). Разом із контактністю вони мають найвищі значення (по 9), що свідчить про прагнення до гармонійного буття, побудови здорових стосунків із людьми, що також добре узгоджується з підвищенням якості опосередкованого емоціями управління собою та іншими.

Втім, спостерігається негативна динаміка за шкалами «погляд на природу людини», «саморозуміння» і «автосимпатія» (всі по -3). На етапі контрольного зрізу кожен із них демонструє значення, які нижчі від медіани. Зниження саморозуміння, що узгоджується зі зниженням розуміння своїх емоцій, мети в житті, разом зі зростанням осмисленості життя (про що йшлося вище) призводять до суперечливих висновків. Адже навряд чи зниження саморозуміння і зростання осмисленості життя можуть відбуватися паралельно. Ймовірно, йдеться про певну розгубленість клієнтки і перебудову Я-концепції. Однак перевірити значущість цих змін і взаємозв'язок отриманих показників не дозволяє обмежений потенціал методів математичної статистики у застосуванні до одного досліджуваного.

Вірогідно також, що руйнування інтроєктованого образу Я супроджувалося зниженням автосимпатії і погляду на природу людини. Відтак, можемо припустити, що підвалини, на яких трималися ці показники, були піддані сумніву, і на разі спостерігаємо процес побудови нового Я-образу. При цьому його конгруентність Самості клієнтки буде залежати від її готовності дослухатися до себе, що досягається за рахунок організмичного чуття, і реалізовувати власні інтенції завдяки актуалізації емоційної компетентності. Тоді ж відкриється більше можливостей для зростання інших параметрів самоактуалізації особистості.

Таблиця 6.24.

Динаміка показників суб'єктності клієнтки М.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Активність</i>	4	5	+1
<i>Самосвідомість</i>	3	6,5	+3,5
<i>Свобода і відповідальність</i>	5	8	+3
<i>Усвідомлення унікальності</i>	4	5,5	+1,5
<i>Розуміння і прийняття інших</i>	7	8	+1
<i>Саморозвиток</i>	5	7,5	+2,5

На таблиці 6.24 помітно упевнений ріст усіх показників суб'єктності. На фоні зафіксованого вище зниження саморозуміння, розуміння своїх емоцій з одночасним підвищенням рівня осмисленості життя інтерпретація отриманих даних ускладнюється ще більше завдяки зростанню самосвідомості (+3,5), яке демонструє найвищу динаміку за опитувальником суб'єктності. Такі результати нашоухують на думки про те, що або ці показники є незалежними один від одного, або клієнтка заплуталася в собі, або ж їх автори вкладають різний зміст у дані поняття. Так чи інакше вчергове експлікуються недоліки кількісного аналізу в застосуванні до експериментальних планів із одним досліджуванним. Зокрема, ними важко пояснити (підтвердити чи спростувати) всі тонкощі інтрапсихічної динаміки окремого індивіда, коли йдеться про неоднозначність отриманих результатів.

Утім, тенденція до саморозвитку (+2,5) підтверджується результатами якісного аналізу, в яких зафіксовано його значення для клієнтки. Своєю чергою зростання активності (+1) суголосне відповідному показникові опитувальника «Життєві завдання особистості». Це підсилює зроблені щодо них висновки. Позитивна динаміка розуміння і прийняття інших людей узгоджується з розумінням чужих емоцій за методикою «ЕмІн», однак дисонує з розпізнанням емоцій інших людей за опитувальником EQ. Отже, зростає число протиріч між отриманими результатами, які можуть бути як відображенням особливостей психодинаміки клієнтки, так і специфіки психометричних методів чи кількісного аналізу загалом.

Крім того, було зафіксовано ріст показника «свобода вибору і відповідальність за нього», який також є доволі контраверсійним результатом і не може бути однозначно інтерпретованим. Адже нижче йтиметься про те, що такі дані суперечать незначному зниженню показника відповідальності за Шкалою екзистенції.

Таблиця 6.25.

Динаміка показників самоефективності клієнтки М.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Сценарій</i>	4	2	-2
<i>Соціальна самоефективність</i>	2	2	0
<i>Стратегія подолання невдач</i>	4	6	+2
<i>Атрибуція</i>	1	2	+1

Найбільша динаміка самоефективності простежується за показниками сценарію (-2) і стратегії подолання невдач (+2). Зниження за першим із них свідчить про зростання впливу негативного сценарію своєї життєдіяльності та його екстраполяції на майбутнє. Зростання ж за шкалою «стратегія подолання невдач» вказує на ретельне планування клієнткою власних дій у разі виникнення труднощів. Потребу в безпеці клієнтка задовольняє ціною посилення інтрапсихічної напруги, що слугує джерелом дискомфорту (табл. 6.25).

Таблиця 6.26.

Динаміка показників екзистенції клієнтки М.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Самодистанціювання (SD)</i>	27	23	-4
<i>Самотрансценденція (ST)</i>	59	58	-1
<i>Свобода (F)</i>	39	45	+6
<i>Відповідальність (V)</i>	50	48	-2
<i>Персональність (P)</i>	86	81	-5
<i>Екзистенційність (E)</i>	89	93	+4
<i>Загальна екзистенційна наповненість смислом (G)</i>	175	174	-1

Як видно з таблиці 6.26, загальна екзистенційна наповненість смислом не зазначала значних змін. Вона наближена до низького рівня (але не перетинає його), що свідчить про певну нерішучість і скутість. Дещо

змінилися складові компоненти екзистенційної наповненості, хоча характер співвідношення між ними лишився таким же. Отже, розглянемо особливості динаміки, співвідношення і наповненість параметрів екзистенції.

На низький рівень опустився показник самодистанціювання, що свідчить про внутрішнє сум'яття і зацикленість на чомусь, нав'язливі бажання і почуття, самозвинувачення. Однак, на думку А. Ленгле, такі ж показники фіксуються і при «надмірних ситуативних навантаженнях» [217, с. 145]. У даному випадку має місце несприятлива комбінація внутрішніх і зовнішніх факторів. Адже в телефонній розмові, яка відбулася уже після проведення контрольного зрізу, М. підтвердила, що в її житті відбулися певні стресові події. Тобто фактор фону вплинув на валідність дослідження, контроль якого забезпечується шляхом інформування про важливі життєві події, що відбулися після завершення терапії.

Показник самотрансценденції перебуває на верхній межі низького рівня розвитку (58). Він майже не змінився під час проведення контрольного зрізу (-1) і вказує на нестачу емоційності та орієнтацію на ділові стосунки. «Нестача емоційності робить людину безпомічною, невпевненою, неначе сліпою у сприйнятті почуттів і цінностей: людина сама не знає, що їй подобається, і чого вона хоче» [217, с. 147]. Це підтверджує виявлену в ході психотерапії шизоїдну характерологію. Оскільки почуття можуть сприйматися М. як такі, що заважають або вводять в оману, то вона схильна не дослухатися до них. Однак труднощі в самодистанціюванні змушують її знову і знову фіксуватися на них, породжуючи постійно джерело сумніву. Відтак, її зоною розвитку все ще залишається активізація організмичного чуття, що сприятиме виробленню чутливості до власних первинних емоцій, а також розвиток довіри до себе, втіленню якої стане в нагоді емоційна компетентність. Отже, робота над розвитком емоційного інтелекту клієнтки потребує продовження, необхідність чого усвідомлює і сама М.

Показник свободи демонструє найбільше зростання (+6) і наближається до середніх значень. Це означає розвиток впевненості у собі й легкості в ухваленні рішень та їх реалізації.

При цьому показник відповідальності змінюється незначно (-2), втім, не досягає медіанного значення. Це свідчить, що М. не завжди (чи не повною мірою) відчуває свою включеність у життя, часом займаючи пасивну позицію щодо нього.

Показник персональності, що формується шляхом поєднання самодистанціювання і самотрансценденції вказує на замкнутість клієнтки, яка може бути наслідком «тривалих душевних навантажень, проблем або особистісного розладу», а також може слугувати провісником виникнення психосоматичних розладів. Своєю чергою показник екзистенційності (поєднання свободи і відповідальності) демонструє незначне зростання, що свідчить про певні успіхи в облаштуванні свого життя згідно з власними уявленнями про нього. При цьому співвідношення свободи і відповідальності вказує на тиск почуття обов'язку, що підтверджується розривом між показниками самодистанціювання і самотрансценденції.

Отже, результати тренінгу і психотерапії М. не є настільки однозначно позитивними, як у попередньому випадку. Крім того, їх важко настільки ж однозначно інтерпретувати, що пояснюється невиразним характером внутрішніх трансформацій, специфікою застосування кількісних методів, а також впливом екзогенних факторів, що виступають у ролі побічних змінних. Однак незважаючи на неоднозначні результати впливу незалежної змінної, можна з упевненістю констатувати важливість розвитку організмичного чуття та емоційної компетентності як для М., так і для клієнтів із шизоїдним типом характеру. Отже, даний кейс володіє достатньою зовнішньою валідністю.

6.3 Експлікація екстернального модусу життєздійснення: кейс клієнтки Ю.

Загальні відомості про клієнтку Ю. Жінка, 23 років, неодружена. Проживає разом із мамою. Батьки уже 2 роки як розлучені. Також із нею періодично проживає її хлопець. Здобуває освіту педагога. Навчається на «добре» та «відмінно». Поєднує навчання з роботою, що дається їй дуже нелегко. Стверджує, що змушена працювати з огляду на складну фінансову ситуацію в сім'ї. Адже потрібно платити за навчання і підтримувати маму. Однак у зв'язку з цим часто пропускає заняття в університеті. За час психотерапії змінила два місця роботи. Перше було пов'язане з нічними змінами, а друге передбачало інтенсивне навантаження вдень. При цьому обидва стосувалися сфери обслуговування.

Клієнтка має встановлений діагноз F41.1 (за МКХ-10) – генералізований тривожний розлад (ГТР). Тому до початку психотерапії проходила курс медикаментозного лікування під наглядом психіатра. Також вона кілька разів переживала панічні атаки. До анамнезу слід віднести і групове зґвалтування, яке відбулося з Ю., 8 років назад (коли їй було 15), а також пережиту зраду з боку попереднього партнера.

Психотерапевтичний контракт та загальна інформація про роботу. Ю. брала участь в одному з моїх тренінгів і вирішила пройти курс індивідуальної психотерапії. Ю. було запропоновано контракт на 10 зустрічей на пільгових фінансових умовах із можливістю подальшої пролонгації на загальних умовах. Станом на час написання даного тексту відбулося 16 зустрічей, і робота досі продовжується. Загальна її тривалість наразі складає 8 місяців. При цьому близько половини зустрічей відбулося наживо, а решта – за допомогою відеозв'язку по Skype. Особливістю цієї роботи була відсутність більш-менш чіткого графіку психотерапевтичних зустрічей. Однак здебільшого вони відбувалися 2 рази на місяць. Така ситуація пов'язана з непостійним робочим графіком клієнтки, у зв'язку з

яким ми домовилися гнучко підходити до визначення часу консультацій. Хоча я усвідомлюю, що означена специфіка взаємодії є відображенням внутрішнього конфлікту клієнтки, втім, вона виявляла щире бажання працювати далі. Я ж вирішив, що буде доречно зробити акцент на «здоровій» частці Ю. (її прагненні до душевного спокою і самоприйняття) задля роботи над її зонами розвитку. Тому такий формат співпраці було взято за тимчасовий. А при достатній сформованості навичок самопомоги Ю. буде запропоновано більш чіткі рамки взаємодії, що дадуть їй змогу визначитися з пріоритетами і зайняти зважену дорослу позицію щодо своїх бажань, шляхів їх реалізації та своєї відповідальності за них.

На першій консультації Ю. озвучувала бажання «зняти генералізований тривожний розлад», а також владнати стосунки з батьком («висловити йому все в лице» і «перестати доводити йому, що я краща»). Пізніше вона заявляла про те, що хоче дізнатися, «яка я в плані характеру», «чи я вписуюся в стандартні рамки людей». На 10-ій консультації своєю зоною розвитку вона виокремила подолання «лінії», «прокрастинації», розвиток «терплячості», а також «стати жіночною», «знайти гармонію в собі», «позбутися панічних атак». Насамкінець ми працювали над самоприйняттям та досягненням балансу в житті Ю. між «хочу» і «треба», напруженням і розслабленням, тривогою і спокоєм, життям тут-і-тепер і «відкладеним щастям», свободою і відповідальністю.

Особистість клієнтки. Впродовж усієї роботи Ю. проявляла розвинену актуальну здібність «справедливість» («терпіти не можу несправедливість»). Власне весь її життєвий наратив так чи інакше був пов'язаний зі справедливістю. Натомість були труднощі у використанні справедливості з метою вчасної вербалізації своїх бажань, думок, почуттів тощо, а також із прийняттям інших і себе самої. Це вело до накопичення негативу в собі, що з часом завершувалося його інтенсивним виходом назовні. Отже, терпіння якоюсь мірою обмежувало прояв справедливості, що врешті-решт завершувалося вибухами гніву («хтось робить боляче – я довго

терплю, а потім – вибухаю»). Водночас Ю. може бути досить прямолінійною на рівні ситуативної ідентичності.

Слід зазначити, що Ю. притаманний захист як самої себе, так і інших людей у випадку відчуття несправедливості щодо них. При цьому захист скривджених практикувався ще зі школи навіть тоді, коли це загрожувало її власному здоров'ю. Як стверджувала Ю., при переведенні в іншу школу на неї написали характеристику, в якій окремо підкреслювали її загострене почуття справедливості. Цікавим також є факт участі батька Ю. в Революції Гідності, під час якої він був поранений. Це свідчить про розвиток справедливості і в нього самого.

Також Ю. цінувала «щирість, тепло, простоту і визнання іншими людьми власних помилок». Її дратувала «зверхність із боку інших, фальшива люб'язність, несправжність». Значний акцент вона робила на протиставленні справжності та фальші, щирості й лукавства, природності й манірності, внутрішнього і зовнішнього («світ такий, що всі заховані за масками багатства і випендрюжу»). Себе ж вона описувала як «ніяку», «задумливу» і «запальну» людину. Її початковий запит щодо саморозуміння, поєднаний з орієнтацією на думку навколишніх і витісненням негативних переживань, проявлявся в ненависті до себе: «я нікчема», «я лінива ср...а», «ні риба, ні м'ясо» тощо. Водночас Ю. дуже любить природу і тварин («люблю природу – це моя пристрасть»). Так, у неї є собака, з яким вона реалізовує своє бажання піклуватися, дарувати тепло, любов і увагу – ті почуття, які вона насправді хотіла б отримати від самої себе та від інших. Крім того, собака сприймається як тварина, яка, на відміну від людини, ніколи не зрадить і не завдасть болю, що з клієнткою уже траплялося.

Ненависть Ю. до себе поглиблювалася витісненими почуттями сорому й огиди, які були пов'язані зі зґвалтуванням. «Ю. про це нікому не розказувала, боялася сорому, критики, приниження. Після того випадку вона зненавиділа себе, майже місяць не вилазила з ванної кімнати, думала про смерть». Загалом, такі почуття є типовими для жертв сексуального насилля і

експлікують як їх ставлення до свого тіла, так і до власної особистості. Це своєю чергою блокує контакт із собою, а відтак і прокладання конгруентної Я траєкторії життєвого шляху, яка може будуватися довкола уявлення про власну забрудненість, ущербність, нікчемність і боязнь соціального відторгнення. Утім, як і у випадку Ю., зовні це рідко може кидатися в очі навколишнім людям.

Пережите в дитинстві сприяло формуванню особистості клієнтки за типом подвійного захоплення у концепції Н. Пезешкіана, якому притаманний різкий перехід від фази психоемоційного злиття у стосунках до відділення. З одного боку, Ю. прагне близькості з іншими людьми, а з іншого – несвідомо уникає її, що супроводжується різкими перепадами настрою. Клієнтка хоче отримати «підтримку, любов і ласку» і при цьому, як уже зазначалося, не дає їх собі, а несвідомо очікує від інших. Однак вона нечасто може довіритися їм і дозволити собі бути слабкою. З одного боку, Ю. легко може попросити когось про допомогу в побутових речах («я ж дівчинка»), з іншого – їй важко бути відкритою і ранимою, бути собою, коли йдеться про базові бажання й потреби. Це свідчить як про гіпетрофію такої актуальної здібності, як сумнів, так і про нестачу довіри, впевненості в собі, прийняття і цілісності.

Соціальний контекст життя клієнтки. У свого першого хлопця Ю. була закохана «по цілі вуха», попри те, що він жорстоко поведився з нею, принижував її «як у фізичному та сексуальному сенсі, так і в моральному». Наслідком цього стала її госпіталізація з розривом правого яєчника. Зараз Ю. вже чотири роки зустрічається з хлопцем, який періодично гостює в неї вдома. Він допоміг їй упоратися з наслідками розриву з попереднім партнером («Він довго виводив Ю. зі стану депресії»), а також підтримує її фінансово. Загалом, у них дружні стосунки, хоча за час нашої роботи вони неодноразово сварилися і навіть ненадовго розходилися. Клієнтка також повідомляла про знижений сексуальний потяг до нього, що пов'язано, в тому числі, з накопиченими негативними емоціями («не збуджує мене», існує

«недовіра» і «образа»). Зі сказаного можна зробити висновок про емоційну лабільність Ю. та її схильність замовчувати власні потреби і бажання.

Серед факторів соціального середовища, що її дратують, вона виокремила свою маму та хлопця. З мамою стосунки доволі амбівалентні. З одного боку, мама «все життя була опорою для неї», а з іншого – Ю. іноді сама виконує для неї роль матері, будучи тісно інтегрованою в ці стосунки («влита в маму, не можу лишити її саму»). Це проявляється в її фінансовій і психологічній підтримці, а також у пошуках чоловіка для мами. При цьому мама теж є емоційно лабільною і може зриватися на доньці.

Батьки Ю. розлучилися у зв'язку зі зрадою батька. Активну роль тут відіграла і сама Ю. та її теперішній хлопець: «Вона зробила все, щоб її батьки розлучилися, щоб вона лишилася з мамою і ніколи не бачила батька». Раніше вона ненавиділа свого батька, зараз же дуже рідко підтримує контакт із ним. Та й наявний зв'язок характеризується поверховістю, нерегулярністю («іноді кидає щось у месенджер») і конфліктністю. Клієнтка часто могла зі зневагою в голосі розповідати про нього. Адже дитинстві він бив її та маму, «постійно принижував і знецінював», називаючи «тупою», «дурною», «жирною», «дівчиною легкої поведінки» і стверджував, що «вона нічого не доб'ється».

Напруженими також є стосунки клієнтки з матір'ю свого хлопця, яка надто опікується ним. Як наслідок, Ю. «вимушена брехати» їй і відчуває, що вона «маніпулює мною».

Як бачимо, напруга різною мірою і в різній формі пронизує всі стосунки клієнтки. Однак слід зауважити, що не завжди вона складає ядро цих стосунків. Зокрема, на 16-ій зустрічі контакт із мамою клієнтка характеризувала як «довірливий, теплий і надійний», а з хлопцем – як «довірливий, чесний і коханий». Це може свідчити як про розвиток цих стосунків, так і про притаманну їм амбівалентність. Однак, швидше за все мова йде про поєднання обох факторів.

Діяльність клієнтки складається здебільшого з навчання в університеті та роботи адміністратором у сфері обслуговування. Їх поєднання

вимагає затрати значних психологічних і фізичних ресурсів та зумовлює виникнення внутрішньопсихічної напруги й емоційного виснаження. Ще одним його наслідком є пропуски занять в університеті. Однак Ю. не планує залишати роботу, оскільки вважає її як засобом оплати свого навчання, так і підтримкою мами, яка часто змінює місце роботи («я відчуваю відповідальність»). З діяльністю клієнтки пов'язані й такі її установки і погляди, як: «крім мене цього ніхто не зробить», «коли я відпочиваю, то думаю про себе, яка я нікчема», «я про себе взагалі не думаю» тощо. Робота сприймається нею «я засіб виживання у цьому страшному світі».

Слід зазначити, що такі твердження були характерні для початку нашої взаємодії. На даному етапі психотерапії вони не повторюються, що засвідчує прогрес клієнтки в роботі над собою. Втім, поєднання роботи з навчанням продовжує бути джерелом напруги Ю. Існує також уявлення про те, що зараз їй потрібно напружитися і ще трохи потерпіти, а потім буде легше. З одного боку, воно обґрунтоване, адже наближаються літні канікули, а з іншого – може мати сценарний невротичний характер. Тому ми дійшли таких висновків: 1) майбутня робота Ю. має бути спокійною; 2) на цій роботі їй потрібно подбати про свій спокій. Останнє стає можливим завдяки вербалізації власних емоцій, бажань, поглядів, зумовлених актуальною здібністю до справедливості («коли мовчу, то відчуваю напругу», «коли висловлюю своє почуття справедливості, то настає спокій»).

Сенси клієнтки теж базуються на почутті справедливості, підтримці теплих стосунків із близькими та наявності мети. Справедливість передбачає віру, що складний життєвий період рано чи пізно закінчиться. Ю. подобається «простота, відкритість, щирість, контактність», які вона цінує в інших людях і якими наділяє себе. Разом із цим справедливість застосовується з метою оцінювання себе й інших людей за вказаними критеріями. Тому той, хто належить до «своїх», заслуговує на прийняття, з іншими ж варто боротися. Такі цінності мають обумовлений характер і можуть бути джерелом як внутрішніх, так і зовнішніх конфліктів.

Сфера Сенсів опрацьовувалася нами і в роботі над темою смерті. Зокрема, ми обговорювали вмирання і смерть прабабусі Ю. та її домашнього щура, які сталися під час психотерапії. Прабабуся була для клієнтки взірцем любові та прийняття («сприймала мене любовою», «вона всіх приймала, любила»), від якої вона могла навчитися цих якостей та які є тим ресурсом, який допомагає врівноважувати її прагнення до справедливості.

Актуальний конфлікт клієнтки полягав у складних і напружених стосунках із батьком, якісному та кількісному дисбалансі «брати» і «давати» (70% енергії віддаю іншим, а 30% собі», причому значна частина з цих 30% складається із подавленої агресії на себе у формі самозвинувачень і неприйняття себе). Витіснення гніву змінювалося його вибухами, що негативно позначалося на стосунках із навколишніми. Таким чином, орієнтація на думку інших людей у Ю. поєднувалася із подавленою злістю на них і на саму себе, що проявлялося також у «заниженій самооцінці», психосоматичних розладах («тисне і печіння під грудьми, яке загострюється, коли копаю в собі або конфлікти», «не можу вдихнути на повні легені», «у мене часто судоми», зрідка – панічні атаки), емоційному і фізичному виснаженні.

Внутрішній конфлікт Ю. пов'язаний з гіпертрофованою здібністю до справедливості, компенсаторними реакціями, подавленою агресією і в решті-решт дисбалансом між напругою і спокоєм. Наслідком загостреного почуття справедливості були або емоційні вибухи, за якими слідувало почуття провини, або акцент на терплячості щодо зовнішніх подразників. Останнє по суті являло собою форму пасивної агресії та водночас спосіб її накопичення. Це призводило до невербалізованого звинувачення інших людей і образи на них. Зрештою, коли ці негативні емоції накопичувалися, то відбувався їх викид назовні з подальшим самозвинуваченням. Таким чином невротичне коло замикалося і щоразу відтворювалося знову. Його ядром був конфлікт між справедливістю і прийняттям, з одного боку, а з іншого – між ввічливістю і щирістю. Адже справедливість вимагає зайняття позиції

активної боротьби з внутрішніми чи/і зовнішніми «порушниками порядку». Прийняття ж передбачає пасивне примирення з власною недосконалістю, неповторністю буття і цінностей Іншого, а також із тим, що не можливо змінити. Ввічливість, разом із терпінням, може блокувати прояв власної злості чи інших негативних емоцій, що зрештою завершується надмірною щирістю (хамством, сварками тощо). Тому нашим завданням було збалансування вказаних здібностей, що мало б знизити рівень психоемоційної напруги клієнтки і сприяти її душевній рівновазі.

Внутрішній конфлікт проявлявся і підсилювався ставленням Ю. до себе. Вважаючи себе «нікчемою», вона хотіла від інших людей кращого ставлення, ніж давала собі сама. Водночас Ю. не проявляла зацікавленості ні до них, ні до себе. Втім, на початку психотерапії повсякчас акцентувала увагу на собі: «ніхто, крім мене», «я такий складний клієнт». У ній могли поєднуватися протилежні уявлення, як-от: «я про себе взагалі не думаю» і «я виставляю себе напоказ». Хоча, ймовірно, вони просто відображали різні сторони однієї суті: компенсаторного пред'явлення своєї особливості внаслідок несвідомого відчуття власної неповноцінності. Такі внутрішні суперечності могли впливати на взаємодію з іншими людьми, що при орієнтації Ю. на їхню думку, знижувало самооцінку і негативно впливало на її самоцінність.

Базовий конфлікт клієнтки зумовлений, з одного боку, ставленням до неї референтних осіб її дитинства (батьків), а з іншого – скоєним над нею сексуальним, а в подальшому і фізичним насиллям. Її близькість з людьми є відображенням і продовженням її близькості з собою. Вона реалізується не стільки через прийняття, скільки через справедливість, яка протиставляє хороше поганому. Відтак ця дихотомія добра і зла постає мірилом прийняття зовнішнього та внутрішнього світів. Своєю чергою реалізація справедливості через вербалізацію власних інтенцій блокується терпінням, що свідчить про наявність суттєвих труднощів у самовираженні та призводить до виникнення психоемоційної напруги. Тому ми працювали зокрема й над тим, щоб Ю.

дозволила собі вільний вияв власної справедливості, що поставав і актом самовияву, який призводив до зняття напруги і заспокоєння. Зрештою, він слугував засобом розвитку і формою прояву емоційної компетентності як здатності до збалансування ввічливості й щирості в міжособистісному спілкуванні.

Справедливість у ставленні до себе проявлялася в залежності позиції Я⁺ чи Я⁻ від того, що робить Ю., чи того, що роблять із нею (згвалтування). Іншими словами, йдеться про умовну любов. Відтак прояв справедливості за допомогою емоційної компетентності сприятиме не тільки удосконаленню самопрезентації і каналізації психоемоційної напруги, але й створюватиме «причину» для розвитку власної самоцінності. У такий спосіб ми використовуємо ресурс клієнтки для допомоги їй у самоприйнятті.

Крім того, ставлення Ю. до себе зумовлювалося приниженням і знеціненням з боку батька та ідентифікацією з матір'ю. Остання в умовах зради батька займала позицію жертви. Звідси походять інтроектовані позиції як агресора Ю. щодо самої себе та навколишніх, так і жертви. При цьому роль рятівника, за трикутником С. Карпмана, реалізується у стосунках із мамою, у захисті скривджених та в ставленні до тварин. Отже, життєвий сценарій клієнтки передбачав програвання кожної з ролей в її ставленні до себе, сприйнятті та оцінці навколишнього світу. Відтак нашим завданням було його усвідомлення, деконструкція і формування на його основі нового наративу, більш конгруентного потребам власного Я та адекватного зовнішнім умовам.

Психотерапевтичні стосунки. Як я зазначав раніше, на перших порах нашої взаємодії клієнтка періодично акцентувала увагу на власній унікальності («зі мною так складно», «я – складний клієнт», «ніхто, крім мене...»), «ти, напевно, зараз думаєш, що я...»). Я ж намагався транслювати Ю. підтримку й емпатію. Тому з часом у мене почало виникати відчуття, що за такою самопрезентацією стоїть завуальоване небажання чути мене, що викликало контрпереносну реакцію агресії та нетерплячисті. З огляду на це

можна припустити, що подібні реакції у відповідь на таке пред'явлення себе можуть виникати і в тих, з ким взаємодіє Ю. Насправді ж з її боку це могло бути компенсаторною реакцією власного почуття неповноцінності, покликаною сформувати атмосферу близькості, довіри й безпеки. Тому не виключено, що в такий спосіб вона, з одного боку, може встановлювати близький контакт із людьми, а з іншого – провокувати на конфлікти. Така стратегія поведінки може поглиблювати розкол на «добре» й «погане» та водночас бути одним із його наслідків.

Водночас клієнтка дійшла висновку, що часто викликає в людей жалість, а хотіла б отримувати від них «підтримку, любов і ласку». Себе ж вона вважала «нікчемою», якій варто «зібратися в купу». Отже, бажання отримати від інших те, що Ю. не давала собі сама, могло спричиняти і жалість, і злість з боку близьких людей і було явно не тим, чого вона від них чекала.

У стосунках між мною як терапевтом та клієнткою простежувався і романтичний компонент. Його вербалізація сприяла зміцненню психотерапевтичного альянсу і формуванню безпечного мікроклімату. Завдяки цьому нам стало легше досліджувати ситуацію тут-і-тепер, відчуваючи один одного. З іншого боку, це ускладнювало для мене дотримання рамкових домовленостей (своєчасність оплати, регламент зустрічей), в яких потрібно було дотримуватися балансу прийняття і справедливості. Відтак можна стверджувати, що внутрішній конфлікт клієнтки було перенесено в площину терапевтичної взаємодії. Звісно, що в таких випадках до подібної ситуації причетні й індивідуальні особливості психотерапевта. А тому можна стверджувати, що розвиток психотерапевтичних стосунків буде мірилом якості роботи Ю. над собою (як і зростанням моєї кваліфікації).

Тематичні, процесуальні та результативні характеристики психотерапевтичного процесу. Центральними темами психотерапії були міжособистісні стосунки (з батьком, хлопцем, матір'ю, колегами по роботі),

адаптація до умов професійної діяльності, а також подолання наслідків зґвалтування і смерті близької людини. Всі вони відображали самоставлення Ю., що супроводжувалося домінуванням психоемоційної напруги, тривоги в усіх сферах переробки конфлікту, за Н. Пезешкіаном. А його джерелом були особливості прийняття і прояву себе. Відтак ми працювали над розвитком організмичного чуття й емоційної компетентності як засобів самоприйняття і ефективної самореалізації.

На перших порах психотерапія була присвячена самодослідженню Ю. та усвідомленню її невротичних сценаріїв, їх поступовій корекції, а також розвитку особистісних ресурсів. Як виявилось пізніше, шлях до самоприйняття клієнтки лежить через дозвіл собі проявляти справедливість. Отже, їх дисбаланс становить як основу внутрішнього конфлікту, так джерело її саморозвитку.

Опрацювання травматичного досвіду, пов'язаного зі зґвалтуванням, почалося не одразу. Йому передував період самодослідження, аналіз психотерапевтичних стосунків і формування безпечного для саморозкриття середовища. Хоча вербалізація самого факту сексуального насильства і пов'язаних із ним почуттів образи й огиди відбулася ще на першій зустрічі. Ґрунтовне обговорення травматичного епізоду почалося на восьмій зустрічі з аналізу сновидіння, для якого я використав поширену в гештальт-терапії техніку діалогу субособистостей. Саме ж сновидіння, на перший погляд, було зовсім не пов'язаним зі зґвалтуванням і складалося з трьох окремих фрагментів, які можна умовно назвати, використовуючи цитати Ю.: 1) «я вбила цуценя»; 2) «війна»; 3) «догляд за квартирою бабусі». Проаналізувавши їх, ми виявили концепти, які їх об'єднували: «булінг у школі», «хлопець», «збила машина», «насильство», «секс», «смерть», «тривога, що не хочу вмирати», «готова на все, щоб вижити». Таке несподіване повернення до травматичної події дало клієнтці можливість зрозуміти і відчути її вплив на своє теперішнє життя. Внаслідок цього вона відреагувала свій страх і «стала спокійніше і позитивніше сприймати» себе та

навколишніх. Вона також сформулювала «ключовий меседж іншим жертвам зґвалтування»: «не опускає руки, боротися далі, щоб бути щасливою». За словами Ю., її саму досвід сексуального насильства «зробив сильнішою» і утвердив у необхідності боротися за свої права і права скривджених, використовуючи своє почуття справедливості. При цьому актуальною залишалася робота над собою в контексті «перенапруження в стресових ситуаціях» («паморочиться в голові, падає тиск», «важкість і напруга в грудях і горлі»).

Тема страху смерті стосувалася як пережитого сексуального насильства, так і втрати бабусі та навіть домашнього щура. Очевидно, що сила та діапазон охоплення страхом створювали надлишкову внутрішньопсихічну напругу, яка мала неусвідомлюваний характер і зумовлювала як психосоматичні порушення, так і відчуття психологічного дискомфорту, що супроводжувало внутрішній конфлікт. Ми періодично поверталися до неї і, ймовірно, робитимемо це і в майбутньому. Втім, уже на 13-ій зустрічі Ю. вдалося сформулювати «уроки смерті»: «Дивлячись на смерть, починаєш більше цінувати життя, близьких, змінюються погляди на смерть (змиряєшся); немає рожевих окулярів, а є можливість робити те, що хочеш». Останнє, по суті, означає дозвіл собі бути такою, як я є, а отже, дозвіл на справжність, самоприйняття і вільний самовияв. За допомогою цього Ю. зможе подолати власний невротичний сценарій, який полягає в тому, щоб «надати цінності тому, чого немає, і знецінити те, що є».

Характер стосунків Ю. з теперішнім хлопцем рідко ставав окремою темою наших консультацій, а радше періодично виникав залежно від актуальних життєвих ситуацій. Не так помітна роль її партнера на даному життєвому етапі й у її новелі про себе, де йому відводиться неповних два речення. Втім, і фігура батька нечасто ставала предметом обговорення. Можна сказати, що ми займалися дослідженням Ю. крізь призму цих стосунків. Однак активнішою була робота над налагодженням взаємодії з матір'ю, яка могла докоряти їй побутовими питаннями і минулими

промахами («оступилася в підлітковому віці», «мої проколи», «посуд» і «прибирання»).

«Відповідальність» Ю. та її позиція «ніхто, крім мене» теж ставали предметом рефлексії і проявлялися як на роботі, так і в ставленні до своїх сімейних обов'язків. Ю. стверджувала, що фінансова ситуація в сім'ї не дозволяє їй розслабитися, а навпаки, змушує ще деякий час потерпіти напружений період. Реалізація такого вибору клієнтки передбачала необхідність кристалізації в процесі психотерапії її ресурсів самопомоги, що не завжди давалося легко. Зокрема, у відповідь на запитання «В чому ти класна?» Ю. відповідала «Не знаю», «Я не можу себе оцінювати, люди оцінюють». Проте згодом ми домоглися виокремлення таких її сильних сторін: «витримка, сила волі», «мене на роботі, як керівника, люблять більше», «почуття гумору», «можу надати підтримку іншим, не дивлячись на те, що твориться у мене», «відповідальна», «проста». Звідси можна зробити висновок, що акцент на ідентифікації й визнанні власних ресурсів сприяв як саморозумінню, самоприйняттю і самовияву, так і відмежування власного Я від думки про нього навколишніх людей. Зрештою так Ю. вчилася конструктивним способом використовувати енергію власного базового конфлікту, трансформуючи її в ресурс саморозвитку. Цьому сприяло і проговорення власних емоцій, почуттів, бажань тощо, які пов'язані зі справедливістю («Коли мовчу, в мене виникає напруга», «Коли висловлюю своє почуття справедливості, то настає спокій»).

Станом на сьогодні психотерапія з Ю. триває. Її проміжним результатом можна вважати те, що Ю. «перестала ходити до психіатра і пити медикаменти», «позбулася депресії, тривожного розладу, полюбила себе, стала впевненою і позитивною дівчиною». Клієнтка більше не вважає себе нікчемною. Натомість у неї сформувалася позиція «Я можу» і «Я вмію». Майбутня психотерапевтична робота може зосереджуватися над збалансуванням напруги і спокою. Цьому, зокрема, сприятиме і практика автогенного тренування за методом Й. Шульца, яку вона отримала як

постійне домашнє завдання (слід зазначити, що вона знайома з цим методом і може впоратися з ним самотужки).

Таблиця 6.27.

Динаміка показників психологічного благополуччя клієнтки Ю.

Шкали (в стенах)	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Позитивні стосунки з іншими</i>	6	6	0
<i>Автономія</i>	6	7	+1
<i>Управління оточенням</i>	5	6	+1
<i>Особистісний ріст</i>	8	8	0
<i>Мета в житті</i>	7	6	-1
<i>Самоприйняття</i>	3	6	+3
<i>Загальний показник психологічного благополуччя</i>	6	6	0

Як видно з таблиці 6.27, більшості показників психологічного благополуччя притаманний середній рівень розвитку. Винятком є особистісний ріст, який характеризується високим рівнем і сталістю показників. Найсуттєвіших же змін зазнало самоприйняття, яке піднялося з низького рівня на середній (+3 позиції). Це свідчить як про загальний прогрес у психотерапії, так і про подолання наслідків сексуального насильства. У клієнтки також зросли показники автономності та управління оточенням (по +1 кожен), що вказує на розвиток саморегуляції, вміння захистити власні межі, а також проявити себе у міжособистісній взаємодії. При цьому дещо знизився показник мети в житті (-1), що може означати певну переоцінку значення деяких своїх бажань і цілей при збереженні основних ціннісних орієнтирів.

Таблиця 6.28.

Динаміка показників самооцінки життєстійкості клієнтки Ю.

Шкала	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Самооцінка життєстійкості</i>	58	59	+1

Життєстійкість клієнтки не зазнала значних змін (+1) і вказує на здатність самостійно долати труднощі та співпрацювати з іншими людьми

(табл. 6.28). Очевидно, що пережиті травми таки зробили її сильнішою, однак психотерапія і тренінг незначно вплинули на її життєстійкість.

Таблиця 6.29.

Динаміка показників життєвих завдань клієнтки Ю.

Шкали	Підшкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
Мотивація життєвих завдань	<i>Мотивація добробуту</i>	4	4	0
	<i>Мотивація досягнення</i>	5	5	0
	<i>Мотивація самоконститування</i>	8	8	0
	<i>Мотивація творчості</i>	5	3	-2
	<i>Локалізація життєвих завдань за сферами</i>			
	<i>Сфера «сім'я»</i>	0	3	+3
	<i>«Навчання та робота»</i>	5	5	0
	<i>Сфера «здоров'я»</i>	5	5	0
	<i>Сфера «друзі»</i>	0	0	0
Структурованість часу життя	<i>Структурування часу</i>	8	6	-2
	<i>Віддаленість структурування</i>			
	<i>Сьогодні</i>	0	1	+1
	<i>1 рік</i>	0	0	0
	<i>5 років</i>	3	3	0
	<i>40 – 50 років</i>	0	4	+4
	<i>Усе життя</i>	0	0	0
Ставлення до майбутнього		4	8	+4
Суб'єктна активність		6	8	+2
Операціональні характеристики життєвих завдань	<i>Стратегія</i>	6	8	+2
	<i>Стійкість</i>	4	8	+4
	<i>Цілісність життя</i>	6	8	+2
	<i>Гнучкість</i>	4	2	-2
	<i>Активність-виснажливність</i>	8	8	0
Брехня		2	6	+4

Дослідження показників життєвих завдань також не виявило значних змін між констатувальним і контрольним зрізами (табл. 6.29). Деяко знизилася мотивація творчості (-2) та зросло значення сім'ї (+3). Незначно також знизилася якість структурування свого часу, що відбулося паралельно з підвищенням активності Ю. у сфері Діяльності. Тому такі зміни можуть

бути ознакою того, що їй не вистачало часу для себе. Разом із тим покращилася здатність планувати на більш віддалену часову перспективу.

Позитивна динаміка спостерігається і за показниками ставлення до майбутнього (+4), суб'єктної активності (+2), стратегії (+2), стійкості (+4) і цілісності життя (+2). Вона переважно незначна, однак у сумі свідчить про ріст упевненості в собі та майбутньому, а також опорі на свої сили. З цим, мабуть, пов'язане і зниження гнучкості (-2), адже при сильному внутрішньому стержні зменшується потреба у пристосуванні.

Проте відзначаємо і незначне зростання брехні, що не набуває критичних значень, але може відображати бажання клієнтки забарвити реальну картину змін у більш райдужні тони.

Таблиця 6.30.

Динаміка показників ціннісних орієнтацій клієнтки Ю.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Конформізм</i>	3,5	3,25	-0,25
<i>Традиція</i>	3	3	0
<i>Доброзичливість</i>	3,5	3,75	+0,25
<i>Універсалізм</i>	5,83	4,83	-1
<i>Самостійність</i>	5	4,75	-0,25
<i>Стимуляція</i>	5	4	-1
<i>Гедонізм</i>	4,33	4,67	+0,34
<i>Досягнення</i>	2,75	3,75	+1
<i>Влада</i>	2,67	3,33	+0,66
<i>Безпека</i>	5	4	-1
<i>Збереження</i>	11,5	10,25	-1,25
<i>Відкритість змінам</i>	10	8,75	-1,25
<i>Вихід за межі Я</i>	9,33	8,58	-0,75
<i>Самоствердження</i>	9,75	11,75	+2

Цікавим та доволі ілюстративним виявився розподіл показників ціннісних орієнтацій Ю. (табл. 6.30). Так, майже жодних змін не зазнала група основних для неї цінностей. В обох зрізах спостерігаємо домінування універсалізму, щоправда, в контрольному зрізі його значення знизилося (-1). Це підкреслює ключову роль справедливості як ціннісної установки клієнтки, яка, проте, втратила свої позиції внаслідок тренінгу та психотерапії. Відтак підтверджуються результати якісного аналізу її внутрішнього конфлікту, що

також узгоджуються із зафіксованим вище ростом самоприйняття і вказують на зниження рівня внутрішньопсихічної напруги, яка є одним із джерел генералізованого тривожного розладу. Паралельно Ю. сповнюється внутрішнім спокоєм і впевненістю в собі, що доводить ефективність психотерапевтичного впливу. На користь таких висновків свідчить і зниження потреби в безпеці (-1), яке уможлиблюється завдяки зміні ставлення до себе і життя в цілому. Адже навряд чи мова йде суто про зменшення впливу зовнішніх фрустраційних факторів. Ключове значення має зміна внутрішніх установок, що дозволяють не стільки уникати неприємностей, скільки долати їх, зміцнюючи впевненість у собі.

Зниження показника стимуляції (-1) також підтверджує зменшення потреби в постійному збудженні та пошуку гострих вражень. Отже, також ідеться про набуття спокою. При цьому зниження показника самостійності – другої за значенням цінності (як до, так і після формувального впливу) – є мінімальним і може бути залишеним поза нашою увагою.

Найбільших змін зазнав показник самоствердження (+2), який формується шляхом поєднання гедонізму (+0,34), досягнення (+1) і влади (+0,66), причому найбільший приріст цього показника забезпечила шкала «Досягнення», що передбачає зростання прагнення до успіху, соціального визнання і власного розвитку, а також готовність жертвувати собою (часом, здоров'ям) задля реалізації цих амбітних цілей, що може бути непоганою передумовою для втілення своїх інтенцій в соціумі.

Таблиця 6.31.

Динаміка показників емоційного інтелекту клієнтки Ю.

(за методикою «ЕМІн»)

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Міжособистісний EI (стени)</i>	7	8	+1
<i>Внутр.особистісн. EI (стени)</i>	7	5	-2
<i>Розуміння емоцій (стени)</i>	8	7	-1
<i>Управління емоціями (стени)</i>	7	7	0
<i>Розуміння чужих емоцій</i>	30	29	-1
<i>Управління чужими емоціями</i>	21	23	+2
<i>Розуміння своїх емоцій</i>	24	19	-5

<i>Контроль експресії</i>	11	10	-1
<i>Управління своїми емоціями</i>	17	15	-2

Більшість показників за шкалами і субшкалами методики «ЕМІн» демонструє помірне зниження (табл. 6.31). Найяскравіше ця тенденція помітна за показником внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (-2), який з високого рівня опустився до середнього. Цьому посприяло зниження значення розуміння своїх емоцій (-5), управління своїми емоціями (-2) і контролю експресії (-1). Такі результати доволі важко пояснити з огляду на рефлексивний характер психотерапії, ріст самоприйняття та зафіксоване нижче зростання емоційної обізнаності (+3) та інтегративного рівня емоційного інтелекту (+4). В будь-якому разі очевидні розбіжності між показниками різних методик черговий раз указують на обмеження кількісних методів у діагностичній роботі з одним досліджуваним та розумінні усіх смислових відтінків внутрішніх трансформаційних процесів.

Утім, незважаючи на це, можна стверджувати, що емоційний інтелект Ю. розвинутий на середньому рівні, що дозволяє їй бути достатньо адаптивною, чути себе та реалізовувати власний потенціал у взаємодії з іншими.

Таблиця 6.32.

Динаміка показників емоційного інтелекту клієнтки Ю.

(за опитувальником EQ Н. Холла)

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Емоційна обізнаність</i>	13	16	+3
<i>Управління своїми емоціями</i>	7	9	+2
<i>Самотивація</i>	10	10	0
<i>Емпатія</i>	13	13	0
<i>Розпізнання емоцій інших людей</i>	11	10	-1
<i>Інтегративний рівень емоційного інтелекту</i>	54	58	+4

Розбіжності між обома методиками діагностики емоційного інтелекту також простежуються і щодо управління своїми емоціями (табл. 6.32). За

методикою «ЕМІн» цей показник знизився, а за опитувальником EQ підвищився на 2 бали, що не дозволяє нам однозначно інтерпретувати ці результати. При цьому слід виключити недбалість у заповненні опитувальних листків, адже всі клієнти були зацікавлені у відстеженні динаміки власних змін, а зворотний зв'язок у вигляді результатів якісного і кількісного аналізу надсилався їм перед опублікуванням.

Тут також фіксуємо середній рівень розвитку емоційного інтелекту (за винятком показника емоційної обізнаності, який перебуває на високому рівні), що все ж таки підтверджує попередні результати.

Таблиця 6.33.

Динаміка показників смисложиттєвих орієнтацій клієнтки Ю.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Мета в житті</i>	37	37	0
<i>Процес життя</i>	29	33	+4
<i>Результативність життя</i>	24	27	+3
<i>Локус контролю-Я</i>	23	25	+2
<i>Локус контролю-життя</i>	33	34	+1

Дослідження смисложиттєвих орієнтацій Ю. виявило зростання всіх показників за винятком мети в житті, значення якої залишається незмінно високим (табл. 6.33). Це дещо суперечить аналогічному показнику за шкалою психологічного благополуччя, який продемонстрував мінімальне зниження, однак назагал підтверджується сталість системи ціннісно-смыслових координат, що надають життю Ю. спрямованості і часової перспективи.

Найбільше зростання спостерігається за шкалою «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» (+4), якій, як і іншим, притаманний високий рівень розвитку. Разом із зафіксованим раніше незначним зростанням значення гедонізму це вказує на емоційну насиченість життя та загальне задоволення ним. Своєю чергою зростання результативності життя (+3) підтверджує прийняття власного минулого.

Отже, значення і динаміка описаних показників свідчать про посилення внутрішньоособистісної інтеграції Ю., яка проявляється у прийнятті минулого, задоволенні теперішнім і спрямованості у майбутнє. Така єдність і

взаємозумовленість часових перспектив є ознакою цілісної і повноцінно функціональної особистості.

Зростання за двома іншими шкалами свідчить про відчуття свободи вибору, бажання бути Автором свого життя та реалізувати власні інтенції.

Таблиця 6.34.

Динаміка показників емпатійних здібностей клієнтки Ю.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Раціональний канал емпатії</i>	2	2	0
<i>Емоційний канал емпатії</i>	2	2	0
<i>Інтуїтивний канал емпатії</i>	5	4	-1
<i>Установки емпатії</i>	5	5	0
<i>Проникна здатність</i>	5	6	+1
<i>Ідентифікація в емпатії</i>	6	6	0

Дані методики діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка вказують на близький до високого рівень емпатії Ю., а також сталість основних її структурних компонентів (табл. 6.34). Незначних змін зазнали тільки інтуїтивний канал емпатії (-1), який, втім, залишається ключовим, а також проникна здатність емпатії (+1). Це свідчить про розвинуте вміння налагоджувати контакт із людьми, відкритість до взаємодії та вміння створювати сприятливу атмосферу для спілкування, що досягається не стільки за рахунок мислення чи емоційного резонансу, а в першу чергу – інтуїтивного передбачення поведінки партнера. Мабуть, звідси походять деякі репліки клієнтки, що часто зустрічалися на перших порах нашої взаємодії, як-от: «Ти, напевно, зараз думаєш...»... Вони ґрунтуються на минулому досвіді і з їх допомогою вона пізнає світ. Однак таке інтуїтивне осягнення може іноді дистанціювати її від «чистого» розуміння Іншого, що позбавлене власних інтерпретацій. Таким чином справжній контакт із партнером може підмінятися контактом Ю. з його образом у її свідомості. І хоча такий механізм взаємодії притаманний усім людям, саме міра його вираженості буде позначати співвідношення інтерпретації та розуміння у сприйнятті Іншого.

Таблиця 6.35.

Динаміка показників життєздатності клієнтки Ю.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Здатність до адаптації</i>	47	47	0
<i>Здатність до саморегуляції</i>	36	36	0
<i>Здатність до саморозвитку</i>	42	42	0
<i>Осмисленість життя</i>	34	34	0
<i>Загальний показник життєздатності (в стенах)</i>	3	3	0

Як видно з таблиці 6.35, показники життєздатності не зазнали жодних змін. Всі вони знаходяться на середньому рівні, тоді як загальний показник життєздатності – на низькому (3 з 10). З одного боку, такі результати доводять стійкий характер життєздатності, а відтак неквапливість її динаміки, а з іншого – вказують на залежність клієнтки від зовнішніх обставин, що загалом нормально для її віку і соціального статусу.

Таблиця 6.36.

Динаміка показників самоактуалізації клієнтки Ю.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Орієнтація в часі</i>	6	9	+3
<i>Цінності</i>	9	10	+1
<i>Погляд на природу людини</i>	7,5	7,5	0
<i>Потреба в пізнанні</i>	6	6	0
<i>Креативність</i>	8	8	0
<i>Автономність</i>	7	7	0
<i>Спонтанність</i>	7	6	-1
<i>Саморозуміння</i>	10,5	10,5	0
<i>Автосимпатія</i>	5	5	0
<i>Контактність</i>	7,5	7,5	0
<i>Гнучкість у спілкуванні</i>	4,5	6	+1,5

Майже незмінними залишилися і більшість показників самоактуалізації, яким переважно притаманний середній рівень розвитку (табл. 6.36). Найбільше зростання продемонструвала орієнтація в часі, що узгоджується з попередніми результатами і свідчить про зростання екзистенційної цінності життя «тут-і-тепер» та вміння насолоджуватися актуальним моментом. Зафіксована вище різновекторна динаміка розуміння

своїх емоцій та емоційної обізнаності поглиблюється незмінністю показника саморозуміння в методиці САМОАЛ.

Розвиток решти показників вказує на помірне використання власного самоактуалізаційного потенціалу і перспективи його подальшого розвитку. Зокрема, потребує розвитку аутосимпатія Ю. Вона може суттєво посприяти як її самоприйняттю, так і самоактуалізації загалом.

Таблиця 6.37.

Динаміка показників суб'єктності клієнтки Ю.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Активність</i>	10	10	0
<i>Самосвідомість</i>	4	5	+1
<i>Свобода і відповідальність</i>	8	9	+1
<i>Усвідомлення унікальності</i>	5	5	0
<i>Розуміння і прийняття інших</i>	4	4	0
<i>Саморозвиток</i>	8	8	0

Спостерігаємо також відносну сталість показників суб'єктності, які перебувають на середньому (самосвідомість, усвідомлення власної унікальності, розуміння і прийняття інших) та високому (активність, свобода вибору і відповідальність за нього, саморозвиток) рівнях розвитку (табл. 6.37). Незначне зростання свободи вибору і відповідальності за нього (+1) чудово узгоджується зі зростанням показника екзистенційності за Шкалою екзистенції А. Ленгле і означає посилення авторської позиції щодо власного життя. Сприяє цьому і невеличке зростання самосвідомості (+1), яке, щоправда, не зовсім узгоджується зі зниженням рівня внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Своєю чергою високі значення за шкалою саморозвитку експлікують орієнтованість Ю. на реалізацію власного особистісного потенціалу.

Таблиця 6.38.

Динаміка показників самоефективності клієнтки Ю.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Сценарій</i>	3	4	+1
<i>Соціальна самоефективність</i>	4	5	+1
<i>Стратегія подолання невдач</i>	8	9	+1
<i>Атрибуція</i>	3	6	+3

Показники самоефективності Ю. знаходяться на високому рівні та демонструють тенденцію до незначного, однак стійкого зростання (табл. 6.38). Найкращі результати і найвищу динаміку спостерігаємо за шкалою атрибуції (+3), що свідчить про зміцнення опори на власні сили та інтернальний локус контролю. Виходячи з цього, результати якісного і кількісного аналізів підтверджують висновок Ю. щодо себе, який полягає у рості впевненості. З огляду на інші показники можемо також припустити і зростання довіри до себе, без якої неможливе повноцінне використання власних особистісних ресурсів у просторі міжособистісної взаємодії.

Таблиця 6.39.

Динаміка показників екзистенції клієнтки Ю.

Шкали	Констатувальний зріз	Контрольний зріз	Динаміка
<i>Самодистанціювання</i>	42	28	-14
<i>Самотрансценденція</i>	68	69	+1
<i>Свобода</i>	41	54	+13
<i>Відповідальність</i>	42	47	+5
<i>Персональність</i>	110	97	-13
<i>Екзистенційність</i>	83	101	+18
<i>Загальна екзистенційна наповненість смислом</i>	193	198	+5

Надзвичайно інформативними і динамічними виглядають результати дослідження показників екзистенції клієнтки (табл. 6.39). Зокрема, аж на 14 пунктів знизився рівень самодистанціювання, що наближує його до низьких значень. При цьому значення комплементарного показника самотрансценденції практично не змінилося (+1). Припускаємо, що таке зниження пов'язано не стільки із психотерапевтичним впливом, скільки із дією сторонніх чинників, а саме її професійної діяльності. Адже на момент повторного вимірювання Ю. поєднувала роботу і навчання у ЗВО, що забирало в неї значну кількість життєвої енергії і призводило до зацикленості на власній фізичній і психічній активності. В цьому контексті А. Ленгле пише, що такі показники «з'являються і при надмірних ситуативних навантаженнях, коли у людини виникають упередження і звуженість сприйняття» [217, с. 145].

Характер поєднання самодистанціювання і самотрансценденції, які формують показник персональності, вказує на значну «емоційну чуйність, сильне внутрішнє переживання і співчуття, хорошу здатність насолоджуватися, які, однак, супроводжуються труднощами в установленні дистанції і в збереженні вільного внутрішнього простору» [217, с. 151]. Крім того, Ю. має певну схильність до психосоматичних реакцій на тривалі стресові навантаження.

Суттєве зростання спостерігаємо і за показником свободи (+13), який піднімається дещо вище середнього рівня. Така динаміка доводить зростання легкості в ухваленні й реалізації рішень та вільному самовияві.

Продемонстрував зростання і показник відповідальності (+5), який покликаний урівноважувати свободу. Він дещо відривається від низького рівня, що узгоджується із зафіксованим вище ростом активності та зайняттям більш відповідальної, авторської позиції стосовно свого життя. Клієнтці слід і надалі рухатися цим шляхом, адже прогрес у відповідальності ще не настільки значний.

При цьому, на етапі констатувального зрізу показник свободи дещо поступався відповідальності, тоді як контрольний зріз фіксує незначне переважання свободи (на 7 пунктів). Отже, показник екзистенційності, що утворюється завдяки поєднанню свободи і відповідальності, демонструє зростання рішучості в управлінні своїм життям, а також вищу його автентичність і конгруентність власному Я.

Фіксуються також певні зміни в загальній екзистенційній наповненості смыслом. Якщо спочатку домінують роль у ній відігравав показник персональності, то згодом, із незначним відривом – екзистенційності. Така їх відносна урівноваженість засвідчує зростання відкритості Ю. зовнішньому вектору життєздійснення. Вона стала краще узгоджувати вимоги соціуму із власними бажаннями і потребами, відтак є підстави говорити про ефективність тренінгу і психотерапії для даної клієнтки.

6.4 Розвивально-корекційний потенціал позитивної психотерапії: груповий тренінг емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення

У галузі практичної психології побутує величезна кількість цільових тренінгових програм, частина з яких пройшла експериментальну верифікацію, а ще більша частина використовується з метою вирішення актуальних проблем повсякденного життя. В контексті даного дослідження можна назвати публікації таких авторів, як І. Вачков [57, 58], О. Бондаренко [42, 446], С. Забаровська [126], С. Дерев'янка [102], В. Карікаш [146, 147], Є. Карпенко [158, 166, 185], С. Кузікова [221], І. Матійків [246], В. Моляко [257], О. Новак [267], Р. Овчарова [272], Ю. Саєнко [337], Ж. Стельмащук і А. Ваколюк [359], І. Тримаскіна, Д. Тарантин, С. Матвієнко [375], К. Фопель [386], О. Чебикін, Т. Сінельнікова [403].

Програма одноденного *тренінгу «Хочу і треба: три стратегії життя»* базувалася на концептуальних положеннях позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, транзактного аналізу та аналітичної психології К.-Г. Юнга. Вона була розрахована на 8 годин (з перервами на обід і каво-паузи) і передбачала дотримання балансу між: розкриттям теоретичної інформації, рефлексивними завданнями і практичними вправами; орієнтацією на програму тренінгу та актуальними бажаннями і станом учасників. Для її побудови також використовувалася модель навчального циклу Д. Колба, яка складається з чотирьох компонентів-етапів: досвід, рефлексія, (ре-) концептуалізація і дія (рис. 6.1) [168].

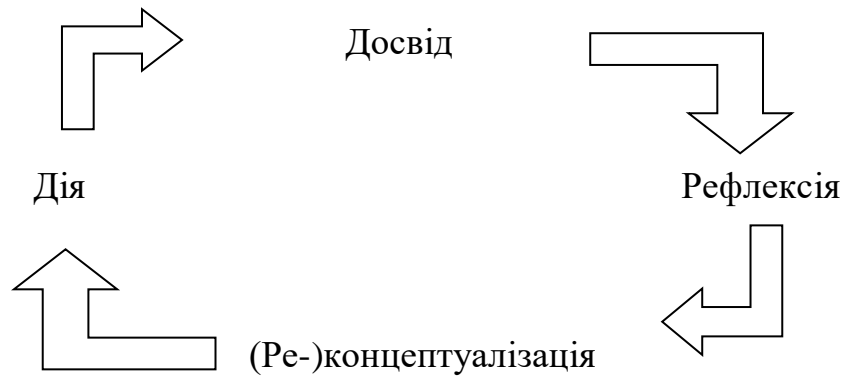


Рис. 6.1. Навчальний цикл Д. Колба

Робота з *досвідом* передбачала ідентифікацію актуальних для учасників бажань і прагнень шляхом їх осмисленого *розуміння* (в діапазоні від інтуїтивного осягнення автентичних інтенцій до їх цілісного освоєння).

Перехід до *рефлексії* в моделі Д. Колба базувався на первинній здатності до децентрації та ретельному дослідженні (*інтерпретації*) власних можливостей і шансів у соціокультурному контексті життєздійснення (в діапазоні від знаходження до засвоєння нормативних, соціокультурних смислів). Отже, перші два етапи тренінгу передбачали експлікацію спершу ціннісно-цільового, а згодом і діяльнісно-реалізаційного потенціалів емоційного інтелекту.

Своєю чергою *(ре-)концептуалізація* ґрунтувалася на ментальній корекції/трансформації сценаріїв утілення власних інтенцій (потреб, інтересів, бажань, мрій тощо) з урахуванням досвіду рефлексивної інтерпретації соціальної активності особи, здобутому на попередньому етапі тренінгу. Відбувається перехід від інтуїтивного схоплення автентичних інтенцій до їх фінальної *антиципації* в обраній траєкторії життєвого шляху.

Дія ж виражалася у втіленні перспектив саморозвитку і самоздійснення шляхом опрацювання актуальних здібностей з метою їх подальшої реалізації. Отже, наступні два (з чотирьох) етапи являли собою *корекцію* ментальних, емоційних та поведінкових установок учасників, що відображалися в їх ставленні до себе і Світу (аксіологічний вектор емоційного інтелекту) та маніфестувалися у просторі міжособистісної взаємодії (соціальний вектор).

З цього опису випливає, що робота на етапах досвіду і (ре-)концептуалізації здійснювалася головню за рахунок актуалізації *організмичного чуття*. При цьому досвідний компонент переважно апелює до позиції Спостерігача, а (ре-)концептуалізація – до позиції Інсайдера, якому притаманний вищий рівень розуміння і суб'єктності в *інтернальному модусі* життєздійснення.

Робота ж на етапах рефлексії та дії передбачає актуалізацію насамперед *емоційної компетентності*. Тут позиція Епігона найяскравіше спостерігається в ході вербалізації учасниками досвіду міжособистісної взаємодії, тоді як позиція Експерта, яка ґрунтується на попередньо «відфільтрованих», критично засвоєних людиною смислів чітко простежується на етапі дії в *екстернальному модусі* життєздійснення.

Таким чином, навчальна модель Д. Колба дає змогу як розвинути вказані компоненти емоційного інтелекту учасників тренінгу, так і забезпечити сприятливі умови для їх просування по зазначених психолого-герменевтичних позиціях.

Здійснене нами накладання вершин моделі Д. Колба на триангуляційну модель емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення дає змогу висновувати, що компоненти (етапи) досвіду і (ре-)концептуалізації (вертикальна вісь) являють собою засяг прояву організмичного чуття, розуміння й аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту, тоді як рефлексія і дія (горизонтальна вісь) позначають засяг прояву емоційної компетентності, інтерпретації та соціального (діяльнісно-реалізаційного) потенціалу емоційного інтелекту.

Гармонійний, збалансований розвиток інтернального та екстернального векторів емоційного інтелекту дозволить вийти на їх суперпозицію у вигляді *інтегративного модусу* життєздійснення з використанням механізмів *фасилітації й емпатії*, рухом-поступом від позиції Читача-реципієнта до позиції Автора як суб'єкта життєтворчості.

Цікавою є також схожість моделі навчального циклу Д. Колба зі стадіями розвитку групи, за Л. Мітіною. Так, авторка виокремлює стадії підготовки, усвідомлення, переоцінки та дії. Вони являють собою етапи, які проходить кожен учасник на шляху до вирішення своїх проблем [168]. Це підтверджує доцільність застосування моделі навчального циклу Д. Колба для планування програми тренінгу, а також мультифункціональний характер запропонованої нами моделі емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення.

Перш ніж приступити до безпосереднього опису тренінгу, зупинимося на аналізі внеску окреслених вище напрямів психології та психотерапії. Так, опора на позитивну психотерапію Н. Пезешкіана полягала, перш за все, у формуванні програми згідно з логікою 5-крокової моделі консультування і самопомоги, а також у використанні в роботі сфер переробки конфлікту та дослідженні актуальних здібностей.

На етапі *дистанціювання* відбувалося опрацювання перших двох пунктів програми тренінгу, завдяки чому учасники займали найбільш зручну позицію для самодослідження. *Інвентаризації* було присвячено найбільше часу (орієнтовно з третьої по восьму позицію програми тренінгу). Вона передбачала дослідження власних бажань та інтроектованих вимог за допомогою роботи зі сферами переробки конфлікту (Тіло, Діяльність, Контакти, Сенси) та метафоричними асоціативними картами. Основним методичним інструментарієм тут були міні-лекції, інформування, рефлексивні вправи та дискусії, які передбачали письмовий та усний формат, а також здійснювалися в індивідуальній формі, у мікрогрупах та в загальній групі. Третій етап 5-крокової моделі – *ситуативне підбадьорення* – реалізовувався не стільки в окремих вправах, скільки в ситуативному застосуванні гумору, своєчасних перервах та наданні підтримки один одному за допомогою зворотного зв'язку в мікрогрупах та в загальному колі. *Вербалізація* характеризувалася ухваленням рішення щодо характеру збалансування своїх потреб і вимог соціуму, заснованого на конгруентності

власній Самості (вісь індивідуації-самоактуалізації) та узгодженого з вимогами соціального середовища (вісь соціалізації-адаптації). Вона починалася з медитації і продовжувалася рефлексією шляхів і засобів саморозвитку через дослідження своїх актуальних здібностей. *Розширення системи цілей* відбувалося в ході контакту з іншими учасниками та завершального обговорення, яке передбачало не тільки вербалізацію актуального стану, почуттів, бажань, висновків, але і власних життєвих планів у контексті теми.

Використання транзактного аналізу також відображалося в назві й ідеї тренінгу, яка полягала в урівноваженні моральних інстанцій «хочу» і «треба» шляхом актуалізації третьої – «вибираю». Три інстанції являли собою функції его-станів Дитини, Родителя і Дорослого відповідно. Ця ідея співзвучна і класичній психоаналітичній теорії зі структурним поділом психіки на Ід, Его і Супер-Его. Таким чином наша робота була орієнтована на прийняття власних бажань і потреб, дозвіл бути собою, обхід штучних заборон і бар'єрів, а також ухвалення відповідального дорослого рішення щодо подальших сценаріїв персонального життєздійснення.

У цьому контексті застосування концептуальних положень аналітичної психології К.-Г. Юнга доповнювало окреслений підхід. Це відбувалося завдяки дослідженню архетипів Тіні, Персона і Самості, що відбувалося за допомогою метафоричних асоціативних карт (колода «Персона»). Відтак архетип Тіні суголосний его-стану Дитини і диспозиції «Я для себе», Персона узгоджується з его-станом Родителя і диспозицією «Я для інших», а Самість, своєю чергою, постає інтегративною одиницею, наділеною свободою і відповідальністю, які притаманні Дорослому і внутрішній диспозиції «Я цілісний (-а)».

Накладаючи ці роздуми на логіку моделі емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення, неважко помітити, що її ціннісно-цільовому вектору та інтернальному модусу життєздійснення присвячена робота з Тінню, его-станом Дитини і диспозицією «Я для себе» (*афективно-*

інтенціональна інстанція «хочу»); діяльнісно-реалізаційний (соціальний) вектор, що функціонує межах екстернального модусу життєздійснення найповніше актуалізується в архетипі Персони, его-стані Родителя і диспозиції «Я для інших» (*когнітивно-нормативна інстанція «треба»*); синергійне поєднання обох векторів, що проектується на вісь Читач-Автор і презентується в інтегративному модусі життєздійснення передбачає розвиток Самості, его-стану Дорослий і диспозиції «Я цілісний (-а)» (*креативно-вольонітаривна інстанція «вибираю»*).

Отже, програма тренінгу є авторською, внутрішньо узгодженою та орієнтованою на розвиток емоційного інтелекту учасників у всіх трьох напрямках життєздійснення. При цьому ми усвідомлюємо, що за допомогою одноденного тренінгу навряд чи можливо змінити траєкторію життєздійснення чи розвинути необхідні для її втілення компоненти емоційного інтелекту. Однак вона може слугувати достатнім поштовхом для роботи над собою і подальших особистісних трансформацій.

Комплектування групи відбувалося на засадах особистої зацікавленості й добровільності, розподіленої відповідальності за результат і оплати тренерських послуг. Використовувалися такі *матеріально-технічні засоби*, як фліп-чарт, метафоричні асоціативні карти (МАК «Персона»), музичні записи, кольорові маркери, блокноти, ручки, а також роздатковий матеріал, що спрощував розуміння теоретичних положень та сприяв контакту з собою. У тренінгу взяло участь 6 осіб, серед яких 5 дівчат і 1 хлопець віком від 19 до 25 років. Всі вони були студентами різних закладів вищої освіти Львова. Їхня мотивація участі в тренінгу і заповнення значної кількості психодіагностичних методик проявлялася не тільки в бажанні саморозвитку в контексті теми і вимірювалася в грошовому еквіваленті, але й полягала в отриманні результатів констатувального і контрольного зрізів. Так, кожному з учасників автор надсилав звіт із результатами заповнених ним бланків відповідей на питання діагностичних методик, на основі яких можна було простежити динаміку змін та окреслити потенційні зони саморозвитку. Тому

можна стверджувати, що всі учасники були максимально мотивованими і зацікавленими в чесних відповідях на запитання відповідних методик.

Застосовуючи охарактеризовані в підрозділі 3.2 психодіагностичні методики, нами було проведено вимірювання незадовго до початку тренінгу (констатувальний зріз) та через пів року після нього (контрольний зріз). Такий тривалий проміжок між обома вимірюваннями був зумовлений бажанням простежити динаміку всіх показників, а також стійкість і глибину отриманих змін. Утім, на жаль, нам вдалося зібрати результати тільки п'яти осіб із шести учасників тренінгу. Саме вони в подальшому і бралися до уваги в процесі математичної обробки та інтерпретації отриманих даних.

Крім того, всім учасникам тренінгу було запропоновано проходження десяти сесій індивідуальної психотерапії за пільговою ціною з можливістю пролонгації на загальних засадах. Бажаючих виявилось троє. Цим особам було надіслано відгуки за результатами якісного і кількісного аналізу їх роботи після завершення психотерапії або до опублікування даного дисертаційного дослідження (у випадку її продовження).

Нижче наводимо *опис програми тренінгу* «Хочу і треба: три стратегії життя».

1) Перше коло.

Мета: первинне знайомство тренера з групою та членів групи між собою; дослідження досвіду учасників в урівноваженні власних бажань («хочу») і вимог щодо себе («треба»), їхніх очікувань від тренінгу та актуального психоемоційного стану.

Після вербалізації зворотного зв'язку відбувається коротке обговорення правил роботи в групі, серед яких основними є конфіденційність, добровільність, відповідальність, повага та Я-повідомлення. При цьому учасники самі відповідають за свою ментальну і поведінкову активність під час тренінгу та після нього, а відтак і його результативність. Тренер же відповідає за якість методичного

інструментарію, застосування професійних (психотерапевтичних) компетентностей та спрямованість процесу тренінгової роботи на результат.

2) Робота з МАК «Персона».

Мета: дистанціювання від актуальних і внутрішніх конфліктів учасників шляхом ідентифікації себе з образом і трансляції в метафоричний спосіб значущих життєвих тем, бажань, проблем тощо.

Хід роботи: учасникам пропонується відкрито обрати з колоди карт ту, яка їм подобається найбільше, і написати історію про зображеного на ній персонажа. В цій історії з-поміж іншого повинні бути відображені відповіді на такі запитання:

- Як його звати? Де він живе?
- Чим займається? Що його цікавить?
- Куди він іде?
- Чого він боїться? Що його дратує?
- З чим він змушений миритися (якщо є таке)? Що хоче змінити?»

Далі учасники в парах розповідають свої історії, а слухачі спочатку задають запитання до них, а потім надають зворотний зв'язок, який має стосуватися, як мінімум, трьох пунктів із чотирьох окреслених нижче (рис. 6.2). Такий формат роботи покликаний поглибити контакт учасників із собою та один з одним, а відтак сприяти розвитку організмичного чуття та емоційної компетентності як складників емоційного інтелекту.

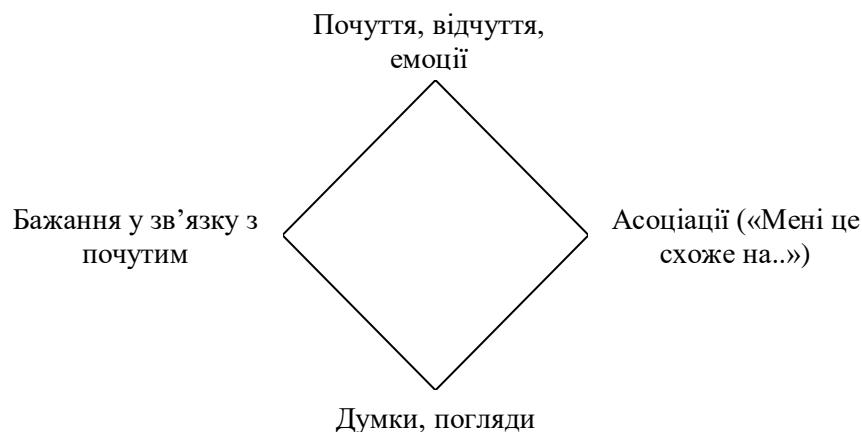


Рис. 6.2. Модель зворотного зв'язку учасників тренінгу

Вправа завершується наданням загального зворотного зв'язку учасниками на коло. Питання, які виносяться на обговорення:

- Що Ви зрозуміли про себе, своє життя?
- Що цінного Ви почули від співрозмовника?

3) Теоретична частина.

Мета: пояснення учасникам тренінгу балансної моделі життя, яка використовується в рамках позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Надалі з її допомогою вони матимуть змогу визначити локалізацію і проаналізувати особливості прояву особистих бажань та інтеріоризованих соціальних вимог.

Хід роботи: балансна модель включає в себе:

- 1 – тіло: здоров'я, сон, їжа, секс, гігієна, витривалість, хвороби.
- 2 – діяльність: робота, розум, думки, мислення, хобі.
- 3 – контакти: сім'я, друзі, родичі, сусіди, колеги, з собою, зі світом.
- 4 – духовність: сенс життя, мрії, фантазії, творчість, внутрішній світ.

4) Практична індивідуальна робота з балансною моделлю.

Мета: домогтися кращого контакту з собою за допомогою актуалізації організмичного чуття; з'ясувати приналежність до тієї чи іншої сфери бажань («хочу») та інтеріоризованих з соціуму вимог («треба»), а також їхній вплив на життя учасників.

Хід роботи: учасникам дається завдання написати на стікерах свої «хочу» і «треба» (окремо для кожного «хочу» і «треба»). За цей час на підлозі кімнати у формі ромбу розміщуються аркуші паперу з назвами кожної зі сфер балансної моделі. А на ватмані малюється її аналог. Після завершення письмової роботи учасникам пропонується почергово, наступаючи на кожен із аркушів, мовчки дослідити свої відчуття, емоції, почуття у всіх сферах. Після завершення вправи вони наклеюють стікери на відповідні вершини балансної моделі, зображені на ватмані.

Питання для групової рефлексії (за бажанням):

- Які відчуття, емоції, почуття Ви переживали, коли перебували на кожній зі сфер?

- Чим Ви здебільшого керуєтеся в житті: «хочу» чи «треба»?
- Де локалізовані Ваші «хочу» і «треба»?
- Як це впливає на Вас?

5) Практична робота в мікрогрупах (парах чи трійках).

Мета: детально дослідити специфіку прояву особистих «хочу» і «треба» та їхній прояв у кожній зі сфер; з'ясувати сценарії поведінки зі своїми бажаннями та інтеріоризованими вимогами соціуму; визначити пов'язані з цим почуття, думки, труднощі й бажання; окреслити можливі варіанти вирішення актуальних проблем та межі своєї відповідальності за це; створити умови для формування сприятливого мікроклімату в групі та розвитку емоційної компетентності на основі саморозкриття учасників.

Хід роботи: учасникам роздаються питання, які їм потрібно опрацювати в мікрогрупах. Цей перелік не є вичерпним і може доповнюватися іншими. Після їх опрацювання з одним учасником переходять до роботи з іншим. Питання, які виносяться на обговорення:

- З чим пов'язане домінування певного полюсу у Вашому житті?
- У яких сферах і в зв'язку з чим зосереджені Ваші бажання і потреби?
- У чому полягає основний дискомфорт?
- Що Ви з цим робите? Що відчуваєте? Про що думаєте?
- Чого ця ситуація Вас навчає?
- Що б Ви хотіли змінити?
- Що для цього потрібно робити?
- Що не залежить від Вас? Що змінити неможливо і треба прийняти без змін?
- Що слід впустити у своє життя і що випустити з нього?
- Як це вплине на баланс 4-ох сфер у Вашому житті та Ваше емоційне благополуччя?

Питання для групової рефлексії:

- Що Ви зрозуміли про себе, своє життя?
- Що цінного Ви почули від співрозмовника?

- Чого можна від нього навчитися? Що візьмете для себе у власне життя?
- Які висновки робите?

б) Робота з МАК «Персона».

Мета: опосередкований метафорою діалог учасників зі своїми субособистостями, які репрезентовані в архетипах Тіні (афективно-інтенціональна інстанція «хочу») і Персона (когнітивно-нормативна інстанція «треба»), та покликаний налагодити взаємодію між ними. Таким чином створюються умови для інтеграції особистості, інструментом якої постають організмичне чуття і емоційна компетентність.

Хід роботи: учасники повинні наосліп витягнути з колоди дві карти. Потім перевернути їх і обрати ту, яка імпонує більше за іншу. Після цього їм слід письмово описати кожну з карт, даючи відповіді на такі питання (прописуються на фліп-чарті):

- Хто зображений? Який (-а) він/вона?
- Що він/вона робить? Що при цьому переживає, відчуває?
- Чим зайняті його/її думки?
- Чого хоче?
- Що тисне на нього/неї, заважає йому/їй?
- Як він/вона дає собі з цим раду?

Після завершення опису учасники об'єднуються в мікрогрупи (пари чи трійки), в яких обговорюють написане ними, а згодом і відповіді на наступні запитання, прописані на фліп-чарті:

- Що одна карта може сказати іншій?
- Чого навчитися? Від чого застерегти?
- Що їм подобається/не подобається одна в одній?
- Які сильні/слабкі сторони в кожній з них?
- Що у них спільного?
- Що вони можуть зробити одна для одної?

Питання для групової рефлексії:

- Що Ви зрозуміли про себе і своє життя?

– Які висновки з цього робите?

7) Теоретична частина.

Мета: структурування учасниками отриманих емпіричним шляхом знань про себе шляхом їх поміщення у визначену теоретичну рамку.

Хід роботи: ознайомлення учасників із концепцією еґо-станів у межах транзактного аналізу. У цьому контексті три стратегії життя резонують із еґо-станами і утворюють: 1) інтернальний модус життєздійснення, якому відповідають еґо-стан Дитини, моральна інстанція «хочу», архетип Тіні і диспозиція «Я для себе»; 2) екстернальний модус життєздійснення: еґо-стан Родителя, моральна інстанція «треба», архетип Персони і диспозиція «Я для інших»; 3) інтегративний модус життєздійснення: еґо-стан Дорослого, моральна інстанція «вибираю», архетип Самості і диспозиція «Я цілісний». У перших двох випадках особистість не проживає наповнене смислом життя, відриваючись від зовнішніх реалій і заглиблюючись у себе (інтернальний вектор), або ж відтворюючи інтроектовані соціальні шаблони і віддаляючись від автентичного Я (екстернальний вектор). Найбільш осмислена і успішна екзистенція, зайняття відповідальної авторської позиції щодо власного життя можливі за умови розвитку організмичного чуття та емоційної компетентності, які сприятимуть формуванню інтегративного модусу життєздійснення.

8) Вправа «Рефлексивна медитація».

Мета: налагодження максимального контакту з собою шляхом самодистанціювання і самотрансценденції, які сприятимуть відчуттю своїх справжніх потреб і бажань, а відтак і прийняттю конгруентних Я рішень.

Хід роботи: учасникам пропонується зайняти зручне місце й позу, повністю розслабитися і заплющити очі. Після того, коли всі зручно вмостилися, вмикається тиха мелодія і повільно промовляється наступний текст (на місці трьох крапок тренер робить паузи, даючи учасникам час відчутти те, про що йдеться):

«Сьогодні 1 червня 2019 року (час проведення тренінгу – Є.В.)... Ти тут... Ти про щось думаєш, за щось переживаєш... Хто ти?!... Що в тебе є?... Що в своєму житті ти цінуєш найбільше?... Що є атрибутами твого життя?... Що є в тебе таке, чого немає ні в кого? ... Хто є в твоєму житті?... Кого ти цінуєш найбільше?... За що ти вдячна (-ий) долі?...

Уяви, що ти винайшов (-шла) машину часу... Вона несе тебе у власне минуле... У час твого народження... Ти народжуєшся... Світ тебе приймає... Навколо все нове... Що ти відчуваєш у цей момент?... Яка (-ий) ти?..... Яка доля тебе чекає?... Для чого ти з'являєшся на світ?...

Ти продовжуєш мандрівку... Тобі 5 років... Ти – безтурботна дитина... Тебе оточує любов і благодать... Ти гуляєш квітучою долиною... Під ногами – м'яка зелена трава... Над головою – чисте синє небо... На душі панує радість і спокій... Про що ти мрієш?... Ким хочеш стати?... Яким уявляєш своє майбутнє?...

Ти летиш далі... Тобі стільки ж років, скільки зараз... Ти молода (-ий) і красива (сильний)... Що в тебе є?... Які цінності ти сповідуєш?... Чим ти займаєшся?... Хто є поруч із тобою?... Що приносить тобі щастя?... Що тебе надихає?... Від чого ти страждаєш?... Які труднощі тобі доводиться долати?... До чого прагнеш?... Які в тебе плани на майбутнє?... У чому сенс твого життя?...

Ти заглядаєш у майбутнє... Тобі вже 80... Твоє життя добігає кінця... Уже немає грандіозних планів... Перспектив... Ти озираєшся на власне минуле... Яке воно?... Який твій головний життєвий урок?... Яку мудрість ти передаєш своїм нащадкам?... Який твій внесок у розвиток твоєї країни?... Людства?... Чого ти досягла (досяг)?... Що тобі так і не вдалося?... За що ти дякуєш собі?... Рідним?... Богу?...

Ти знову сідаєш у машину часу... Долаєш час, простір... Ти опиняєшся перед Богом... Що ти йому скажеш?... Чим похвалишся перед ним?... За чим найбільше шкодуватимеш?... Що відчуватимеш?...

Уяви, що Бог дає тобі шанс ще раз повернутися на землю... Якою (-им) ти будеш?... Що робитимеш?... Від чого відмовишся?... Що буде твоєю місією?... Як ти допомагатимеш людям?... Що казатимеш їм?... Яку професію ти опануєш?... Якою буде мета твого життя?... Що ти вибериш для себе?...

Після закінчення медитації учасники, йдучи по залу, збирають ті свої стікери, які вони вважають необхідними у житті. Після цього в довільній формі відбувається загальна групова рефлексія.

9) Робота з МАК «Персона».

Мета: символізація здійсненого вибору задля кращого його осмислення та закріплення в підсвідомості. Таким чином через метафоричний самоаналіз забезпечується плавний перехід від медитативного (інтуїтивного) контакту з собою до подальшого раціонального самодослідження і планування змін.

Хід роботи: кожен із учасників відкрито вибирає для себе ту карту, яка символізує ухвалені ним рішення та відповідає інтегративному модусу життєздійснення. Після цього він, як і раніше, складає історію про зображеного на ній персонажа, даючи у ній відповіді на ті ж питання, що й у пункті № 2, а також:

- Чим ця карта відрізняється від тієї, яку Ви витягли вперше?
- Що у ній є такого, чого немає в першій (якщо вони різні)?
- Як Ви зараз по-новому її сприймаєте (якщо вони однакові)?

Після цього учасники у спосіб, який визначений у другому пункті, дають зворотний зв'язок на почуті історії. Рефлексія виконання вправи відбувається в довільній формі.

10) Вправа «Квітка ресурсів».

Мета: визначити власні сильні сторони та зони розвитку, поєднання яких дозволить втілити своє рішення в життя.

Хід роботи. Вправі передуює коротке інформування про актуальні здібності в позитивній психотерапії Н. Пезешкіана. Після цього учасники

отримують роздатковий матеріал у формі ромашки, на пелюстках якої написані актуальні здібності. Одним кольором потрібно позначити ті з них, що є добре розвиненими, а іншим – ті, які ще варто у собі розвинути задля імплементації свого вибору в життя.

Після етапу саморефлексії учасники діляться її результатами в парах. Крім того, вони обговорюють відповіді на такі запитання:

- Як саме мені можуть допомогти мої сильні сторони?
- Що я можу зробити, щоб розвинути у собі бажані актуальні здібності?
- Яких сфер це стосуватиметься? Яким чином?
- Які мої звичні погляди, установки, переконання слід переглянути?
- Яке нове уявлення про себе, сім'ю, роботу, світ тощо має прийти їм на заміну?

11) Планування майбутнього.

Мета: скласти конгруентний Я план саморозвитку, за допомогою якого можна буде втілити в життя ухвалені рішення; сприяти розвитку емоційної компетентності.

Хід роботи: учасникам необхідно описати по 3-5 конкретних справ, які вони робитимуть протягом цього тижня-місяця-року задля того, аби розвинути у собі бажані актуальні здібності. Завдання завершується оприлюдненням своїх планів перед іншими учасниками, яке відбувається в процесі вільного переміщення по аудиторії. При цьому вони можуть попросити співрозмовників про підтримку, а ті, своєю чергою, можуть надати її.

12) Завершальне коло.

Мета: підведення підсумків тренінгу; обмін враженнями від роботи; прощання учасників та тренера один з одним.

Хід роботи: відбувається загальне групове обговорення емоційного стану учасників, вражень від тренінгу, власних відкриттів у контексті теми та планів на майбутнє. Обмін зворотним зв'язком відбувається, стоячи в тісному колі, в якому учасники обіймають один одного за плечі.

Повторна діагностика, проведена за результатами групового тренінгу для 5 осіб, з яких троє додатково пройшли індивідуальну психотерапію, показала позитивну динаміку трьох чвертей показників від усіх даних, отриманих за 108-ма шкалами, які сукупно склали 13 методик. Статистично значущими виявилися дані 9-ти показників (таблиця 6.40), інші зрушення не сягнули статистично значущих порогів розрізнення, що з огляду на малий обсяг експериментальної групи є очікуваним результатом.

Таблиця 6.40.

Динаміка показників формувального експерименту

№	Шкали	Констатувальний зріз		Контрольний зріз		p
		М	σ	М	σ	
1	<i>Автономія</i>	4,8	1,64	6,4	1,82	0,035
2	<i>Конформізм</i>	3,4	0,96	2,7	1,08	0,009
3	<i>Проникна здатність в емпатії</i>	4	1,22	5	0,71	0,034
4	<i>Стратегія подолання невдач</i>	7	1,87	8	1,22	0,034
5	<i>Свобода</i>	41,8	3,56	47,8	4,09	0,033
6	<i>Екзистенція</i>	87,6	2,61	95,8	4,44	0,043
7	<i>Розуміння і прийняття інших</i>	7,1	1,95	8,8	1,3	0,043
8	<i>Мотивація творчості</i>	5,6	0,89	4	2	0,035

Отримані дані засвідчують суттєве просування учасників досліджуваної групи у напрямку зміцнення їх авторської суб'єктної позиції. На це вказує динаміка показників, отримана за чотирма шкалами: екзистенційності, автономії, конформізму (зниження рівня), відчуття свободи. Поліпшення двох інших показників – розуміння і прийняття інших та прониклива здатність емпатії відображає розвиток психологічного механізму емпатії як суб'єктної здатності Автора життєздійснення. Зростання показника «стратегія подолання невдач» указує на пріоритетність вибору активного копінгу, орієнтованого на вирішення проблем, що є результатом самомотивації та використання психологічного механізму фасилітації, похідної від емоційного інтелекту.

Зниження показника мотивації творчості за нестандартизованою методикою життєвих завдань особистості Т. Титаренко дисонує зі зростанням креативності за методикою самоактуалізації (Е. Шостром, адаптація – А. Лазукін, Н. Каліна), останнє, щоправда, не є статистично значущим. Зважаючи на суперечливість наведених даних, візьмемо до відома цю обставину, відтак в інтерпретації результатів формувального експерименту не будемо оперувати показником творчості.

Висновки до шостого розділу

Перший кейс експлікує сценарій умовної любові клієнтки Н. до себе, що підтримується почуттям власної неповноцінності та механізмами інтродекції, проекції, ретрофлексії й компенсації. Це притаманно депресивній характерології, за Н. Мак-Вільямс, і наївно-первинному типу особистості, за Н. Пезешкіаном. У цьому випадку результати кількісного аналізу синтонні результатам якісного та вказують на ефективність тренінгу і психотерапії. Фіксується збалансований, гармонійний розвиток організмичного чуття й емоційної компетентності клієнтки, що вказує на інтегративний вектор її життєздійснення.

Другий кейс позначений розщепленням клієнтки М. між роллю та ідентичністю, реальним і бажаним, що презентується в таких дихотоміях, як «соціальна зручність – справжність», «тривога – спокій», «страх бути собою – довіра до себе», «страх змін – інтерес до нового», «замкнутість – відкритість», «самозвинувачення – самоприйняття». Їй притаманний шизоїдний тип характеру і вторинно-реактивний тип особистості. Прагнучи емоційної близькості, М. стримувала її прояв і використовувала організмичне чуття задля перцепції думок навколишніх щодо себе. Разом із недостатнім розвитком децентрації, як психологічного механізму емоційної компетентності та гіперрефлексією це вказує на інтернальний вектор життєздійснення. Результати кількісного аналізу підтверджують

суперечливий характер досягнутих змін клієнтки і вказують на необхідність подальшої психотерапії.

У третьому кейсі спостерігаємо загострене почуття справедливості клієнтки Ю., накопичення якого призводить до акумулювання гніву. Разом із почуттями сорому й огиди воно маніфестується у відчутті власної неповноцінності, ненависті до себе. При цьому клієнтка Ю. послуговується захисними механізмами витіснення, інтроекції, ретрофлексії, компенсації та ін. Їй притаманний істероїдний тип характеру і тип особистості подвійного захоплення. За умови більш-менш гармонійного розвитку організмичного чуття з притаманними йому механізмами інтуїції та антиципації основні труднощі клієнтки були пов'язані з емоційною компетентністю і, відповідно, децентрацією і рефлексією. Робота над ними сприяла переходу з екстернального до інтегративного модусу життєздійснення. Результати кількісного аналізу в цілому суголосні якісному і вказують на ріст самоприйняття, емоційної насиченості життя і водночас зниження ролі справедливості. Як і в попередньому кейсі, фіксуємо розбіжності між схожими показниками різних методик, що вказують на обмеженість можливостей кількісних методів у психології.

Програма одноденного тренінгу «Хочу і треба: три стратегії життя» являла собою наслідок інтеграції концептуальних положень позитивної психотерапії, транзактного аналізу, психоаналізу й аналітичної психології, а також організаційних і психотехнічних можливостей моделі навчального циклу Д. Колба і стадій розвитку групи, за Л. Мітіною, втілених у триангуляційній моделі емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення.

Згідно з цією моделлю актуалізація ціннісно-цільового вектору життєздійснення, що репрезентує його інтернальний модус, відбувалася головню за рахунок організмичного чуття. Акцент на ньому робився переважно на стадіях досвіду та (ре-)концептуалізації (або підготовки і переоцінки), що апелюють до позицій Спостерігача та Інсайдера відповідно.

З цією метою відбувалося опрацювання бажань учасників (афективно-інтенціональна інстанція «хочу») у контексті їх життя, що резонує з его-станом Дитини, архетипом Тіні, диспозицією «Я для себе» та енергією Ід.

Діяльнісно-реалізаційний (соціальний) вектор життєздійснення, що формує його екстернальний модус, актуалізовувався, в першу чергу, за допомогою емоційної компетентності та опрацьовувався переважно на стадіях рефлексії й дії завдяки позиціям Епігона й Експерта відповідно. З цією метою проводилася робота над інтроектованими вимогами учасників щодо самих себе (когнітивно-нормативна інстанція «треба»), що резонує з его-станом Родителя, архетипом Персони, диспозицією «Я для інших» та тиском Супер-Его.

Інтегративний вектор життєздійснення формувалася шляхом фасилітації та емпатії в інтра- та інтерперсональній взаємодії, що актуалізували позиції Читача й Автора. Останній ухвалює рішення (креативно-волюнтативна інстанція «вибираю»), що являє собою функцію Его, є наслідком розвитку его-стану Дорослого, відчуття власної Самості та зайняття диспозиції «Я цілісний (-а)».

Тренінг був побудований на основі п'ятикрокової моделі консультування і самопомоги в напрямі позитивної психотерапії і передбачав роботу з балансною моделлю, актуальними здібностями, метафоричними асоціативними картами (колода «Персона») та інше.

Повторна психодіагностика показників емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення показала позитивну динаміку, досягнуту в результаті формувального експерименту.

Основні положення розділу опубліковані у працях автора:

1. Карпенко Є. В. Аксіопсихологічний потенціал позитивної психотерапії в контексті оптимізації освітнього простору в Україні. *Формування цінностей особистості: європейський вектор і національний контекст* : збірник матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 26-27

жовтня 2017 р. / за заг. ред. Марії Чепіль. Дрогобич : Ред.-вид. відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2017. С. 129–133.

2. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

3. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у роботі психотерапевта. *Психологічні виміри розвитку сучасної освіти України в умовах євроінтеграції* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. з нагоди 20-річчя кафедри практичної психології, м. Тернопіль, 19-20 жовтня 2018 р. / упор. Г. К. Радчук, З. М. Адамська, І. П. Андрійчук. Тернопіль, 2018. С. 124–126.

4. Карпенко Є. В. Епістемологічні джерела дослідження механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2012. Вип. 36 (60). С. 128–133.

5. Карпенко Є. В. Корекція мазохістичної характерології як чинник фасилітації процесу самоактуалізації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна*. 2013. Вип. 2. С. 175–183.

6. Карпенко Є. В. *Методи сучасної психотерапії* : навч. посібн. Дрогобич : Вид. відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2015. 120 с.

7. Карпенко Є. В. Ціннісний копінг як поняття і феномен. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи* : матеріали доповідей учасників II всеукр. конгресу із соціальної психології, м. Київ, 7-8 листопада 2019 р. Київ, 2019. С. 153–154.

8. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Трансформація захисних механізмів у копінг-стратегії в процесі професійної соціалізації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. XIV. Ч. 2. С. 140–151.

ВИСНОВКИ

У дисертації обґрунтовано триангуляційну психолого-герменевтичну концепцію емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості на базі метамодерністської методології з використанням змішаних методів емпіричного дослідження і психотехнічного підходу.

1. Історія концептуалізації емоційного інтелекту як здатності людини до розуміння емоцій та управління ними на сьогодні оформилася у три основні моделі (традиції): модель здібностей, диспозиційну модель (модель особистісних рис) і змішану модель. На пострадянському просторі з'явилися інтегративні моделі як різновиди моделей змішаного типу, але з відображенням ієрархічної структури емоційного інтелекту.

Психолого-герменевтичний погляд на структуру емоційного інтелекту як єдності організмичного чуття та емоційної компетентності визначає його функції: ідентифікацію і розуміння власних смислових переживань та інтерпретацію смислів, представлених у просторі міжособистісної взаємодії.

Сучасні нейропсихологічні дослідження підтримують конструктивістську парадигму природи і функцій емоційного інтелекту та узгоджуються з концептуально-методичним арсеналом позитивної психотерапії. Так, організмичне чуття, що забезпечує розуміння, та емоційна компетентність, яка відповідає за інтерпретацію, розвиваються із вроджених здатностей до любові й пізнання. Дисбаланс у їх розвитку призводить до формування наївно-первинного або вторинно-реактивного типів особистості, яким притаманний, відповідно, інтернальний або екстернальний модуси життєздійснення. Баланс обох здатностей формує оптимальний, інтегративний модус життєздійснення. У свою чергу, базові емоційні установки, представлені сферами Я і Пра-Ми, є джерелами розвитку організмичного чуття, а сфери Ми і Ти – емоційної компетентності. Удосконалення організмичного чуття відбувається головно у сферах Тіла і Сенсів, а емоційної компетентності – в Діяльності і Kontakтах.

2. Постнекласичний погляд на процес життєздійснення передбачає виокремлення трьох його аспектів: проєктувально-моделювального (життєві домагання), діяльнісно-реалізаційного (виконання життєвих завдань) і аксіологічного (життєвий вибір) аспектів. У цьому контексті дискурс життєздійснення особистості являє собою цілісний хронотоп психічного моделювання і реалізації бажаних та гідних людини сенсів і цілей життєдіяльності з урахуванням набутого життєвого досвіду й умов актуальної життєвої ситуації, представлений у різноманітних мовленнєвих практиках.

Смисловий горизонт діяльного життєздійснення формують цінності творення зі стратегією знаходження сенсу. Стратегією осягнення сенсу в разі актуалізації цінностей ставлення є його інтуїтивно-феноменологічне вбачання. Прийняття трансцендентних цінностей як стратегія діалогічного конструювання сенсу використовується у фасилітативних психотерапевтичних стосунках. Екстремальними екзистенційно-феноменологічними проявами життєздійснення особистості є переживання щастя на позитивному емоційно-когнітивному полюсі та переживання втрати на його негативному полюсі.

Триангуляційну модель емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості утворюють три модуси: 1) інтернальний з домінуванням організмичного чуття і герменевтичного механізму розуміння; 2) екстернальний з домінуванням емоційної компетентності й герменевтичного механізму інтерпретації; 3) інтегративний зі збалансованим проявом організмичного чуття й емоційної компетентності та механізмом герменевтичного кола як передумови автентичного життєконструювання.

Розгортання ціннісно-цільового потенціалу емоційного інтелекту його інтернальним напрямом відбувається у спосіб ментативної трансформації (цінності ставлення до критичних життєвих ситуацій), що представлено рухом від дискурсивної позиції Спостерігача (функція індивідуації) до Інсайдера (функція самоактуалізації) з використанням психологічних

механізмів інтуїції й антиципації, а також таких дискурсивних дій або способів пізнання/реалізації смислів, як їх осягнення й освоєння.

Розгортання діяльнісно-реалізаційного потенціалу емоційного інтелекту екстернальним напрямом (цінності творення) відбувається у спосіб наративного оповідання, що представлено рухом від дискурсивної позиції Епігона (функція соціалізації) до Експерта (функція адаптації) з використанням психологічних механізмів децентрації та рефлексії, а також таких дискурсивних дій (способів пізнання/реалізації смислів), як їх знаходження і засвоєння.

Синергійне узгодження обох потенціалів емоційного інтелекту в інтегративному модусі життєздійснення особистості представлено зближенням дискурсивних позицій Інсайдера за допомогою механізму фасилітації й Експерта за допомогою механізму емпатії у «точці збирання» Автора як абсолютного (інтегрального) суб'єкта автентичного життєздійснення (цінності переживання як любовного прийняття Іншого). Протилежна Автору дискурсивна позиція Читача є відправною точкою для формування емоційно-когнітивного тезаурусу як результату замикання герменевтичного кола й атрибуту дискурсу цілісного життєздійснення особистості, що синтезується на підставі рецептивної здатності Спостерігача й Епігона.

3. Застосування змішаної методології (методологічної триангуляції) узгоджується з вимогами постнекласичної раціональності й метамодернізму і потребує почергового або паралельного проведення номотетичних (кількісних) або ідеографічних (якісних) емпіричних досліджень. у психології. За зразком номотетичного дослідження було проведено пілотажне дослідження з метою визначення чутливості відібраних психодіагностичних методик до експлікації незалежної (емоційний інтелект з асоційованими з ним характеристиками особистості) і залежної (особливості персонального життєздійснення) змінних, а згодом і скринінгове

дослідження на розширеній вибірці з використанням меншої кількості релевантних психодіагностичних методик.

За зразком ідеографічного дослідження відбувалося вивчення емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення впродовж і в результаті застосування психотехнічного підходу (індивідуальне психотерапевтичне консультування і груповий тренінг). Представлено методологічні аспекти застосування якісних методів у психології: системний підхід; поєднання діагностики і психологічного впливу; особливості якісних досліджень (холізм, експлікація смислів та їх інтерпретацій, контекстуальність, рефлексивність, інтерактивність, недирективність, індуктивний підхід до даних, ситуативність, увага до окремих випадків тощо); види якісних досліджень – діагностичні, експлораційні, верифікаційні або експлораційно-верифікаційні та варіантів їх поєднання; принципи якісних досліджень – концептуальної чутливості, інтерпретативної реконструкції, рефлексивності; критерії валідності якісних методів тощо.

Психолого-педагогічний (формувальний) експеримент дозволив інтегрувати обидві лінії емпіричного дослідження шляхом порівняння висновків психотерапевтичного наративу з динамікою результатів констатувального і контрольного зрізів.

4. У результаті пілотажного дослідження діагностовано середній рівень розвитку більшості показників, за винятком внутрішньоособистісного інтелекту, розуміння емоцій та управління ними, погляду на природу людини, які перебувають на нижчому від середнього рівні розвитку. На низькому рівні розвитку перебуває здатність до самотрансценденції. Показники, вищі за середні, отримано за шкалами автономії й особистісного зростання. Внаслідок факторного аналізу було виокремлено 16 факторів, з яких найбільш інформативним є фактор «Автор – суб'єкт життєтворчості в інтегративному модусі життєздійснення», який утворюють такі чинники, як осмисленість і мета в житті, психологічне благополуччя, екзистенційна

наповненість смислом, самоконтроль і самоприйняття, активність, локус контролю-життя та ін.

У результаті скринінгового дослідження діагностовано виключно середній рівень розвитку показників за методиками, з яких дві стосувалися здібностей емоційного інтелекту й асоційованих із ним ціннісних диспозицій особистості (незалежна змінна), а дві інші – особливостей життєздійснення (залежна змінна). З-поміж виокремлених 8-ми факторів лиш фактор, маркований як «Автор – суб'єкт життєтворчості в інтегративному модусі життєздійснення», пояснює близько третини всієї дисперсії. Наповнення фактора зумовили показники осмисленої екзистенції та розуміння особистістю своїх емоцій. Фактори «Екстернальний вектор емоційного інтелекту – Експерт», «Дескриптори Авторства», «Інтернальний вектор емоційного інтелекту – Інсайдер», «Епігон – Експерт – Автор», «Спостерігач – Інсайдер – Автор», «Самоствердження як атрибут Авторства», «Адаптація – атрибут Епігона» представляють або різні модуси життєздійснення, утворені за допомогою емоційно-ціннісного потенціалу особистості, або вектори формування відповідних дискурсивних позицій особистості в процесі її життєздійснення, або характерні атрибути цих позицій. Регресійний аналіз дозволив установити, що емоційний інтелект впливає на якість життєздійснення опосередковано, через ціннісні орієнтації особистості, на що вказують результати кореляційного аналізу. Назагал реалізація номотетичної лінії емпіричного дослідження підтверджує триангуляційну модель емоційного інтелекту в дискурсі персонального життєздійснення.

5.3 метою якісного аналізу було використано метод case study, що враховує як логіку некласичної раціональності та застосування герменевтико-феноменологічного підходу, так і постнекласичної раціональності, що відображено в увазі до соціального контексту функціонування клієнтів. Було сконструйовано низку психотерапевтичних наративів на основі роботи з клієнтами у методі позитивної психотерапії.

Презентація випадків здійснювалася у форматі психотерапевтичного нарративу, який містив такі розділи: 1) загальні відомості про клієнта; 2) психотерапевтичний контракт та загальна інформація про роботу; 3) особистість клієнта; 4) соціальний контекст життя клієнта; 5) діяльність клієнта; 6) сенси клієнта; 7) актуальний конфлікт; 8) внутрішній конфлікт; 9) базовий конфлікт; 10) психотерапевтичні стосунки; 11) тематичні, процесуальні та результативні характеристики психотерапії.

Опора на якісні методи дала змогу перевірити їх діагностико-реконструктивну спроможність при застосуванні психотехнічного арсеналу позитивної психотерапії. Зокрема, було з'ясовано, що клієнту С. притаманний екстернальний модус життєздійснення, наївно-первинний тип особистості, а також комбінація параноїдної та депресивної акцентуації. Відтак пріоритетним завданням психотерапії став розвиток організмичного чуття, що сприяло актуалізації потенціалу інтернального модусу з позиціями Спостерігача й Інсайдера, розвитку емоційної компетентності та переходу в інтегративний модус життєздійснення.

У випадку клієнтки О. превалює інтернальний модус життєздійснення, депресивна характерологія і наївно-первинний тип особистості. Відтак психотерапію було спрямовано на деблокування інтуїції як механізму організмичного чуття та децентрації як механізму емоційної компетентності, що сприяло становленню інтегративного модусу життєздійснення. Інші психотерапевтичні нарративи репрезентують роботу з різними типами особистостей, які володіють індивідуально неповторною комбінацією захисних механізмів і перебувають у різних модусах життєздійснення.

6. Позитивний ефект формувального експерименту у формі групового тренінгу «Хочу і треба: три стратегії життя» було досягнуто на основі синтезу концептуально-методичних положень позитивної психотерапії, транзактного аналізу, психоаналізу, аналітичної психології, узгоджених із триангуляційною моделлю емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. Тренінг передбачав збалансовану увагу до актуалізації ціннісно-

цільового і діяльнісно-реалізаційного векторів життєздійснення особистості, що проявлялося в роботі над афективно-інтенціональною інстанцією «хочу» (его-стан Дитини, архетип Тіні, диспозиція «Я для себе» та функція Ід) і когнітивно-нормативною інстанцією «треба» (его-стан Родителя, архетип Персони, диспозиція «Я для інших», функція Супер-Его). Інтеграція обох інстанцій за допомогою актуалізації механізмів фасилітації й емпатії забезпечила розвиток інтегративного модусу дискурсу життєздійснення, що репрезентується в креативно-волюнтативній інстанції «вибираю» (его-стан Дорослого, архетип Самості, диспозиція «Я цілісний (-а)», функція Его).

Перспективу подальших досліджень можуть становити прикладні психолого-герменевтичні моделі емпіричних досліджень емоційного інтелекту в різних царинах життєздійснення особистості, на різних етапах її онто- соціо-, культуро- й аксіогенезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аванесян М. О. Альтернативная автобиографическая история как составляющая возможного «я». *Психологические исследования*. 2018. Вып. 11 (61). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n61/1619-avanesyan61.html> (дата звернення: 03.08.2019).
2. Аверин В. А. О взаимосвязи невербального и эмоционального интеллекта детей в возрасте от 8 до 11 лет. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология*. 2011. Вып. 42. С. 60–65.
3. Аверин В. А. Психология детей и подростков. Санкт-Петербург : Изд. В. А. Михайлова, 1998. 379 с.
4. Адлер А. Наука жить. Київ : Port-Royal, 1997. 288 с.
5. Айзенк Г. Ю. Интеллект: новый взгляд. *Вопросы психологии*. 1995. Вып. 1. С. 111–129.
6. Аксіопсихологічні засади позитивної психокорекції духовного розвитку особистості / Є. В. Карпенко // Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави : кол. монографія / за заг. ред. З. Ковальчук. Львів : Ліга-Прес, 2015. С. 276–300.
7. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика. *Психологический журнал*. 1985. Вып. 6. С. 107–115.
8. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
9. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. Вып. 2 (1). С. 145–149.
10. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. Москва : Наука, 1977. 380 с.

11. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. Санкт-Петербург : ВHV, 2012. 288 с.
12. Андреева И. Н. Концептуальное поле понятия «эмоциональный интеллект». *Вопросы психологии*. 2009. Вып. 4. С. 131–141.
13. Андреева И. Н. О новой теории эмоционального интеллекта. *Вестник БДУ. Серия 3*. 2010. Вып. 3. С. 48–51.
14. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «Эмоциональный интеллект». *Вопросы психологии*. 2008. Вып. 5. С. 83–95.
15. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. *Вопросы психологии*. 2007. Вып. 5. С. 57–65.
16. Андреева И. Н. Эмоциональная компетентность в работе учителя. *Народное образование*. 2006. Вып. 2. С. 216–223.
17. Андреева И. Н. Эмоциональная креативность и ее отличия от эмоционального интеллекта. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2006. Вып. 41. Т. 1. С. 13–15.
18. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект в структуре индивидуальности. *Философия и социальные науки*. 2010. Вып. 3. С. 8–12.
19. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии : монография. Новополюк : ПГУ, 2011. 388 с.
20. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена. *Вопросы психологии*. 2006. Вып. 3. С. 78–86.
21. Аргайл М. Психология счастья. Москва : Прогресс, 336 с.
22. Арнц А., Якоб Г. Схема-терапия: модель работы с частками. Львів : Свічадо, 2014. 264 с.
23. Арутюнова Н. Д. Дискурс. Лингвистический энциклопедический словарь / гл. ред. В. Н. Ярцева. Москва : Сов. энциклопедия, 1990. С. 136–137.

24. Арутюнова Н. Д. Метафора и дискурс. Теория метафор : сборник / вступлен. и сост. Н. Д. Арутюновой и М. А. Журиной. Москва : Прогресс, 1990. С. 5–32.
25. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Донецьк : Вид. ДНУ, 2006. 336 с.
26. Байсара Л. І. Множинність прояву видів інтелекту. Донецьк : РВВ ДНУ, 2010. 96 с.
27. Балл Г. До обґрунтування раціогуманістичного підходу в психології. *Психологія і суспільство*. 2004. Вип. 4. С. 60–74.
28. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург : Евразия, 2000. 320 с.
29. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
30. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
31. Батраченко І. Г. Основи психологічної теорії антиципації : монографія. Донецьк : Вид. ДНУ, 2012. 252 с.
32. Бахтин М. М. Вопросы литературы и эстетики. Исследования разных лет. Москва : Художественная литература, 1975. 504 с.
33. Белоконь О. В. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с лидерством : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2008. 22 с.
34. Беляев И. А. Целостность человека в аспекте взаимосвязи его способностей и потребностей: опыт типологизации : автореф. дис. ... д-ра филос. наук : 09.00.13. Челябинск, 2012. 40 с.
35. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности: Трактат по социологии знания. Москва : «Медиум» 1995. 323 с.

36. Березовская Т. П. Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников. *Когнитивная психология* : сборник статей / ред. А. П. Лобанова, Н. П. Радчиковой. Минск : БГПУ, 2006. С. 16–20.
37. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2008. С. 20–23.
38. Біблер В. Діалог культур. Київ : Дух і Літера, 2018. 368 с.
39. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности: Учебное пособие для вузов. Москва : ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
40. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Изд. 2-е, стереотипное / под ред. Д. И. Фельдштейна. Москва : Изд. «Институт практической психологии»; Воронеж : МОДЭК, 1997. 352 с.
41. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и других. Москва : Филинь, 1996. 470 с.
42. Бондаренко О. Ф. Суб'єктність як етичний вимір : у пошуках вітчизняної традиції у психотерапії. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії* / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 52–69.
43. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
44. Бреслав Г. М. Психология эмоций. Москва : Академия, 2004. 544 с.
45. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.
46. Брунер Дж. Жизнь как нарратив. *Постнеклассическая психология*. 2005. Т. 1. (2). С. 9–29.
47. Брунер Дж. Психология познания: за пределами непосредственной информации. Москва : Прогресс, 1977. 412 с.
48. Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта. Москва : Институт психологии РАН, 1994. 346 с.

49. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49.
50. Бурлачук Л. Що таке емоційний інтелект? *Управління персоналом*. 2008. Вип. 21. С. 18–27.
51. Бусыгина Н. П. Дискурсивный переворот в психологических исследованиях сознания. *Консультативная психология и психотерапия*. 2010. Вып. 1. С. 55–82.
52. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 304 с.
53. Вайсбах Х. Эмоциональный интеллект. Москва : Лик Пресс, 1998. 289 с.
54. Васильев И. А. Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности. *Психологический журнал*. 1998. Вып. 4 (19). С. 49–60.
55. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва : Изд. МГУ, 1984. 200 с.
56. Вахрушева Л. Н. Выраженность структурных и качественных характеристик эмоционального интеллекта на этапе юности и ранней взрослости : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2011. 21 с.
57. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Москва : Изд. «Ось-89», 1999. 176 с.
58. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. Москва : Эксмо, 2007. 416 с.
59. Веккер Л. М. Психика и реальность: Единая теория психических процессов. Москва : Смысл, PerSe, 2000. 685 с.
60. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. Київ, Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

61. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2019. 235 с.
62. Вилюнас В. К. Психология эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 496 с.
63. Вірна Ж. П. Аксиологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. Вип. 1 (4). С. 104–112.
64. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
65. Войціх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2017. 20 с.
66. Всемирная энциклопедия: Философия / главн. науч. ред. и сост. А. А. Грицанов. Москва АСТ; Минск : Харвест, 2001. 1312 с.
67. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. Санкт-Петербург : Союз, 1997. 224 с.
68. Выготский Л. С. Мышление и речь. Собр. соч. : в 6 т. Москва : Педагогика, 1982. Т. 2. С. 5–361.
69. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 1. Москва : Педагогика, 1982. 488 с.
70. Гадамер Х.-Г. Истина и метод. Основы философской герменевтики / пер. с нем. М. А. Журиной, С. Н. Земляной, А. А. Рыбаков, И. Н. Бутова; под общ. ред. Б. Н. Бессонова. Москва : Прогресс, 1988. 704 с.
71. Галян І. М. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування. Дрогобич : Ред.-вид. відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2016. 402 с.
72. Гандзілевська Г. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс : монографія. Острог : Вид. Національного університету «Острозька академія», 2018. 458 с.

73. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта / пер. с англ. А. Свирид. Москва : Вильямс, 2007. 512 с.
74. Гарскова Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию. *Ананьевские чтения : тезисы науч.-практ. конф.*, г. Санкт-Петербург, 26-28 октября 1999 г. / под. ред. А. Крылова. Санкт-Петербург, 1999. С. 25–26.
75. Геранюшкина Г. Социальный интеллект студентов-менеджеров и его развитие в условиях формирующего эксперимента : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Иркутск, 2001. 24 с.
76. Гинзбург М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема. *Вопросы психологии*. 1988. Вып. 2. С. 19–26.
77. Гончаров М. Эмоциональное здоровье – главная причина благополучия или 10 полезных привычек. URL: <https://psychologyjournal.ru/public/emotsionalnoe-zdorove-glavnaya-prichina-blagopoluchiya-ili-10-poleznykh-privyчек/> (дата звернення: 22.08.2019).
78. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир : Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
79. Горобець Т. В., Дметерко Н. В., Кононова М. М. Суб'єктивна зінтегрованість психіки як передумова соціально-перцептивних викривлень. *Актуальні проблеми психології*. 2008. Вып. 14. Т. 7. С. 66–73.
80. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе / пер. с англ. А. П. Исаевой. Москва : АСТ МОСКВА; Владимир : ВКТ, 2010. 476 с.
81. Гоулман Д., Бояцис Д., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / пер. с англ. А. Лисицыной. Москва : Альпина Бизнес Букс, 2017. 301 с.
82. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
83. Греймас А. Ж., Фонтаній Ж. Семиотика страстей. От состояния вещей к состоянию души. Москва : ЛКИ, 2007. 336 с.

84. Грідковець Л. М. Психолого-педагогічні чинники родинної детермінації особистісних криз : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2019. 43 с.
85. Гуляс І. А. Аксіопсихологічне проектування: профіль аналізу проблеми. *Психологія особистості*. 2016. Вип. 1 (7). С. 151–169.
86. Гуляс І. А. Феномен щастя : аксіопсихологічні аспекти. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII. Ч. 4. С. 103–109.
87. Гупаловська В., Левус Н. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 31–35.
88. Гусельцева М. С. Интеллектуальные исследовательские традиции как вопрос исторической психологии культуры. *Психологические исследования*. 2014. Вип. 7 (33). С. 5. URL: <http://psystudy.ru>
89. Гусельцева М. С. Метамодернизм в психологии: новые методологические стратегии и изменения субъективности. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2018. Вип. 4. Т. 8. С. 327–340. URL: <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.402>
90. Гусельцева М. С. Смешанные методы в свете идеала постнеклассической рациональности. *Психологические исследования*. 2014. Вип. 7 (36). С. 5. URL: <http://psystudy.ru>
91. Гуссерль Э. Амстердамские доклады (II ч.) *Феноменологическая психология*. 1994. Вип. 5. С. 7–24.
92. Гуцол С. Ю. Наратив як провідна дискурсивна практика самопроектування особистості. *Наука і освіта*. 2016. Вип. 11. С. 35–42.
93. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
94. Давыдова Ю. В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2011. 22 с.

95. Дарвин Ч., Экман П. О выражении эмоций у человека и животных / пер. с англ. В. Кузин. Санкт-Петербург : Питер, 2013. 320 с.
96. Дворник М. Змішана методологія досліджень соціально-психологічних практик. *Психологія особистості*. 2013. Вип. 1 (5). С. 95–103.
97. Дегтярёв А. В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии. *Психологическая наука и образование*. 2012. Вып. 2. URL: http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2012_2_2912.pdf (дата звернення: 27.07.2019).
98. Дейтс Б. На утро после потери. URL: <https://www.klex.ru/elg> (дата звернення: 13.03.2015).
99. Денисенко Т. А. Герменевтико-феноменологический подход в психологии: принципы построения онтологии личности : автореф. дис. ... канд. филос. наук : 09.00.08. Москва, 2008. 29 с.
100. Дерев'янюк С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. Вип. 1 (27). С. 96–104.
101. Дерев'янюк С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.
102. Дерев'янюк С. П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах. *Психологический журнал*. 2008. Вып. 2. С. 79–84.
103. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернігів : Вид. «Лозовий В. М.», 2016. 312 с.
104. Джеджера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 47–53.
105. Джерджен К. Дж. Движение социального конструкционизма в современной психологии // Социальная психология: саморефлексия маргинальности : хрестоматия / ред. М. П. Гапочка. Москва : РАН. ИНИОН. Лаб. социологии, 1995. С. 51–73.

106. Дискурсивні технології самопроекування особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 170 с.

107. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 146–151.

108. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. Москва : Политиздат, 1978. 272 с.

109. Донченко Е. А. Фрактальная психология (доглубинные основания индивидуальной и социетальной жизни). Київ : Знання, 2005. 323 с.

110. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2000. 320 с.

111. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Киев : «Агентство «ІРІО», 2018. 256 с.

112. Дубяга Я. І. Теоретичне обґрунтування емоційного інтелекту особистості як психологічного феномену. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 2. С. 27–33.

113. Его Святейшество Далай-Лама XIV, Ховард К. Катлер. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни / пер. с англ. М. Чеботарёва. Львов : София, 2004. 238 с.

114. Емельянов Ю. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Ленинград, 1990. 403 с.

115. Емоційний інтелект / упоряд. А. Козлова. Київ : Шкільний світ, 2018. 126 с.

116. Енциклопедія постмодернізму / за ред. Ч. Вінквіста та В. Тейлора; пер. з англ. В. Шовкун; наук. ред. пер. О. Шевченко. Київ : Вид. Соломії Павличко «Основи», 2003. 503 с.

117. Ерохина Е. В. Стратегии преодолевающего поведения и социальной адаптации при различных профилях эмоционального

інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Краснодар, 2011. 25 с.

118. Етичний кодекс Української Спілки Психотерапевтів. URL: <http://usp.lviv.ua/?lang=ua&modul=doc&id=etkod> (дата звернення: 25.05.2015).

119. Євдокімова О. О., Пономаренко Я. С. Комуникативна толерантність поліцейських у контексті вивчення їх емоційного інтелекту. *Право і Безпека*. 2019. Вип. 2. С. 101–108.

120. Єфіменко С. Визначення поняття інтелекту у різних концепціях психолого-педагогічних досліджень. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2013. Вип. 121 (2). С. 90–95.

121. Жигайло Н. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2008. 336 с.

122. Жигайло Н., Стасюк М. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. Вип. 4. С. 87–97.

123. Журавльова Л. П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. Вип. 60. С. 112–125.

124. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид. ЖДУ імені І. Франка, 2007. 328 с.

125. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 22 с.

126. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. Вип. 9. С. 47–59.

127. Заграй Л. Д. Молодіжна субкультура: гендерний досвід. Івано-Франківськ : Нова зоря, 2012. 376 с.

128. Закревський В. Е. Соціокультурний феномен «щастя» як предмет емпіричних досліджень на Заході і в США. *Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки*. Вип. 46 (4). С. 431–436.

129. Зарицкая В. В. Психология эмоционального интеллекта : монографія. Запорожье : Издательский дом «Гельветика», 2018. 280 с.

130. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 4. С. 20–23.

131. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2010. 303 с.

132. Засекіна Л. В. Структурно-функціональна організація інтелекту : монографія. Острог : Вид. Національного університету «Острозька академія», 2005. 370 с.

133. Злобіна О. Г. Особистість як суб'єкт соціальних змін. Київ : Вид. Інституту соціології НАН України, 2004. 400 с.

134. Знаков В. В. Ценности как проблема психологии человеческого бытия // *Ценностные основания психологической науки и психология ценностей* / отв. ред. В. В. Знаков, Г. В. Залевский. Москва : Изд. «Институт психологии РАН», 2008. С. 83–93.

135. Изард К. Психология эмоций / пер. с англ. А. Татлыбаева. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 464 с.

136. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 752 с.

137. Івашкевич Е. З. Соціальний інтелект педагога : монографія. Київ : ТОВ «Принт-Хауз», 2017. 536 с.

138. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9 (2). С. 272–276.

139. Кабат-Зинн Дж. Практика медитации, или искусство настоящего момента. Москва : Эксмо, 2013. 272 с.
140. Кабрин В. И. Транскомуникативные основания анализа ценностного мира человека // Ценностные основания психологической науки и психологии ценностей / отв. ред. В. В. Знаков, Г. В. Залевский. Москва : Изд. «Институт психологи РАН», 2008. С. 94–122.
141. Каламаж Р. Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції. *Психологічні перспективи*. 2010. Вип. 15. С. 72–81.
142. Калина Н. Ф. Анализ дискурса в психотерапии. *Психологический журнал*. 2001. Вып. 2. С. 11–18.
143. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. Вип. 4. С. 54–63.
144. Камю А. Творчество и свобода. Статьи, эссе, записные книжки. Москва : Радуга, 1990. 608 с.
145. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. Санкт-Петербург : «Речь», 2007. 104 с.
146. Карикаш В. Пять вершин на жизненном пути: психотерапия посредством трансформации экзистенциальной идентичности. *Позитум Украина*. 2008. Вып. 2. С. 18–20.
147. Карикаш В. Работа психотерапевта на 5 метауровнях в Позитум-подходе Н. Пезешкиана. *Позитум Украина*. 2007. Вып. 1. С. 18–22.
148. Карпенко Е. В. Аксиопсихологический вектор позитивной психотерапии в работе с потерями и экзистенциальными кризисами. *Педагогические и психологические науки: актуальные вопросы: материалы междунар. заочной научн.-практ. конф. (31 октября 2012 г.)*. Ч. II. Новосибирск : Изд. «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. С. 123–130.
149. Карпенко Е. В. Интегративная модель психотерапии экзистенциальных кризисов и жизненных потерь. *Веснік Брэсцкага*

університета. Серія: Філологія, Педагогіка, Психологія. 2016. Вып. 1. С. 147–153.

150. Карпенко Є. В. Аксіологічний вимір емоційного інтелекту. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи* : зб. наук. матеріалів IV міжнарод. наук.-практ. конф. до 105-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка і 100-річчя фізико-математичного факультету, м. Полтава, 22 травня 2019 р. Полтава, 2019. С. 79–81.

151. Карпенко Є. В. Аксіологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. Вып. 1. С. 67–73.

152. Карпенко Є. В. Аксіологічний формат емоційного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 18 жовтня 2019 р. / уклад. З. Р. Кісіль. Львів, 2019. С. 114–116.

153. Карпенко Є. В. Аксіопсихологічний потенціал позитивної психотерапії в контексті оптимізації освітнього простору в Україні. *Формування цінностей особистості: європейський вектор і національний контекст* : збірник матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 26-27 жовтня 2017 р. / за заг. ред. Марії Чепіль. Дрогобич : Ред.-вид. відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2017. С. 129–133.

154. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок адаптації із самоактуалізацією: віковий та гендерний аспекти. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Вып. 1. С. 42–52.

155. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок мови й емоційного інтелекту в контексті персонального життєздійснення. *Психологічні вектори розвитку гуманітарної освіти в умовах євроінтеграції освітнього простору: результати і перспективи дослідження* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 4-5 жовтня 2019 р. / за ред. І. М. Галяна. Дрогобич, 2019. С. 53–54.

156. Карпенко Є. В. Динаміка інтрапсихічної детермінації в процесі професіоналізації майбутніх психологів. *Детермінанти професіоналізації як умова розвитку освітнього простору суспільства*: збірник тез міжкафедрального круглого столу факультету психології / упоряд. М. П. Козирев, м. Львів, 22 березня 2013 р. Львів, 2013. С. 67–69.

157. Карпенко Є. В. Духовність і психотерапія у ціннісному співвідношенні. *Психологія і суспільство*. 2013. Вип. 1 (51). С. 126–131.

158. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у роботі психотерапевта. *Психологічні виміри розвитку сучасної освіти України в умовах євроінтеграції*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. з нагоди 20-річчя кафедри практичної психології, м. Тернопіль, 19-20 жовтня 2018 р. / упор. Г. К. Радчук, З. М. Адамська, І. П. Андрійчук. Тернопіль, 2018. С. 124–126.

159. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 50–63.

160. Карпенко Є. В. Емоційно-інтелектуальні механізми життєздійснення особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник тез II всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 20 жовтня 2017 р. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів, 2017. С. 157–161.

161. Карпенко Є. В. Епістемологічні джерела дослідження механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2012. Вип. 36 (60). С. 128–133.

162. Карпенко Є. В. Значення емоційної компетентності особистості в дискурсі життєтворення. *Психологія особистості*. 2016. Вип. 1 (7). С. 198–207.

163. Карпенко Є. В. Значення організмичного чуття для психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник тез III всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 19 жовтня 2018 р. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів, 2018. С. 172–174.

164. Карпенко Є. В. Ідентичність та емоційна компетентність в епоху постмодерну. *Психічне здоров'я особистості у кризовому*

суспільстві : збірник тез всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак, м. Львів, 21 жовтня 2016 р. Львів, 2016. С. 123–126.

165. Карпенко Є. В. Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. Вип. 66. С. 23–27.

166. Карпенко Є. В. Корекція мазохістичної характерології як чинник фасилітації процесу самоактуалізації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна*. 2013. Вип. 2. С. 175–183.

167. Карпенко Є. В. Метод case study у дослідженнях емоційного інтелекту. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей VII всеукр. наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 9-10 квітня 2020 р. / голов. ред. Є. М. Потапчук. Хмельницький, 2020. С. 43–44.

168. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібн. Дрогобич : Вид. відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2015. 120 с.

169. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості*. 2014. Вип. 1 (5). С. 90 – 97.

170. Карпенко Є. В. Пейоративна лексика як маркер емоційно-інтелектуальної дисфункції особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : збірник наук. праць за матеріалами II міжнар. наук.-практ. конф., м. Херсон, 26-27 вересня 2019 р. / ред. колегія О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька. Херсон, 2019. С. 117–118.

171. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. Т. 1. С. 30–37.

172. Карпенко Є. В. Позитивна психотерапія в роботі з макропсихотравмами й екзистенційними питаннями клієнта. *Проблеми*

особистості в освітньому просторі держави : матеріали круглого столу, м. Львів, 15 квітня 2015 р. Львів, 2015. С. 129–132.

173. Карпенко Є. В. Правові колізії розвитку психотерапії в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна*. 2014. Вип. 2. С. 74–81.

174. Карпенко Є. В. Репрезентація аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту в працях українських учених. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. Вип. 3 (50). Т. 3. С. 127–143.

175. Карпенко Є. В. Робота з втратами та екзистенційними кризами: системний позитивно-психологічний формат. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Вип. 29. Т. VII. С. 205–214.

176. Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал*. 2018. Вип. 1 (7). С. 74–85.

177. Карпенко Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації : монографія. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. 272 с.

178. Карпенко Є. В. Структура та функції емоційної компетентності в процесі життєтворення. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 155–169.

179. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72.

180. Карпенко Є. В. Ціннісний копінг як поняття і феномен. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи* : матеріали доповідей учасників II всеукр. конгресу із соціальної психології, м. Київ, 7-8 листопада 2019 р. Київ, 2019. С. 153–154.

181. Карпенко Є. В. Ціннісно-цільові моделі переживання онтологічного почуття щастя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Серія: Психологічні науки*. 2012. Вип. 103 (1). С. 142–146.

182. Карпенко Є. В., Демкович Х. Теоретичний аналіз дитячих страхів та шляхи їх психокорекції. *Видатні постаті психології: історія та сучасність* : збірник тез IV наук. міжкафедрального семінару (до Дня психолога), м. Львів, 20 квітня 2017 р. Львів, 2017. С. 44–49.

183. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Психологічні знаряддя і герменевтичні механізми усвідомлення аксіопсихічних феноменів. *Психологія людини: свідомість і реальність* : тези VIII міжнар. наук.-практ. конф., м. Ніжин, 30-31 жовтня 2018 р. Ніжин, 2018. С. 312–314.

184. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Суб'єктні механізми аксіогенезу особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. Вип. 3-4 (48-49). С. 5–10.

185. Карпенко Є. В., Карпенко З. С. Трансформація захисних механізмів у копінг-стратегії в процесі професійної соціалізації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. XIV. Ч. 2. С. 140–151.

186. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб. і доповн. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.

187. Карпенко З. С. Герменевтика психологічної практики. Київ : РУТА, 2001. 160 с.

188. Карпенко З. С. Епістемологічні модули методологічної триангуляції в персонології. *Психологія особистості*. 2017. Вип. 1 (8). С. 7–13.

189. Карпенко З. С. З досвіду застосування автобіографічного наративу в організаційній психології: аксіологічна оптика. *Психологія особистості*. 2018. Вип. 1 (9). С. 96–104.

190. Карпенко З. С. Здоров'язберігальний потенціал схема- та бібліотерапії. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 21 жовтня 2016 р. / упоряд. Н. М. Бамбурак. Львів, 2016. С. 126–129.

191. Карпенко З. С. Методологічні ракурси психотерапевтичного дискурсу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2005. Вип. 8 (32). С. 18–20.
192. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности Москва : Изд. «Институт психологии РАН», 2004. 424 с.
193. Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2018. Вип. 2 (23). С. 49–57.
194. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 118–130.
195. Касавин И. Т. Дискурс-анализ и его применение в психологии. *Вопросы психологии*. 2007. Вып. 6. С. 97–119.
196. Квале С. Исследовательское интервью. Москва : Смысл, 2003. 301 с.
197. Келлетт П. Конфликтный диалог: работа с пластами значений для продуктивных взаимоотношений / под ред. О. В. Свинченко; пер. с англ. М. А. Новицкая. Харьков : Изд. «Гуманитарный Центр», 2010. 416 с.
198. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
199. Кириченко С. Уроки неизбежного. Предопределённая и обусловленная судьба. *Позитум Украина*. 2009. Вып. 3. С. 129–135.
200. Климишин О. І. Психологія духовності особистості: християнсько-орієнтований підхід. Івано-Франківськ : Гостинець, 2010. 440 с.
201. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. 513 с.
202. Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир : Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290 с.

203. Ключко В. Е. Закономерности движения психологического познания: проблема ценностей и смысла в призме трансспективного анализа. Ценностные основания психологической науки и психологии ценностей / отв. ред. В. В. Знаков, Г. В. Залевский. Москва, 2008. С. 41–61.
204. Коваленко А. Б. Психологія розуміння. Київ : Геопринт, 1999. 184 с.
205. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2003. 20 с.
206. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 278–295.
207. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії розвитку філософсько-психологічної думки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2013. Вип. 42. С. 82–90.
208. Колісник О. П. Психологія духовного саморозвитку особистості : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського державного університету ім. Лесі Українки, 2007. 400 с.
209. Комарова А. Культурно-психологические особенности взаимосвязи ценностей и эмоционального интеллекта. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-05/dissertaciya-kulturno-psihologicheskie-osobennosti-vzaimosvyazi-tsennostey-i-emotsionalnogo-intellekta> (дата звернення: 20.08.2019).
210. Корнилова Т. В. Соотношение уровней нравственного самосознания, эмоционального интеллекта и принятия неопределенности. *Вопросы психологии*. 2009. Вып. 6. С. 61–71.
211. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
212. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 140–144.

213. Кочубейник О. М. Автентичність особистості в інтерсуб'єктивному просторі віці : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2011. 32 с.
214. Кочубейник О. М. Автентичність особистості у її життєвому світі. Київ : Вид. Педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, 2010. 272 с.
215. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. 512 с.
216. Краткий словарь по социологии / под общ. ред. Д. М. Гвишиани, Н. И. Лапина. Москва : Политиздат, 1988. 479 с.
217. Кривцова С. В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер. *Экзистенциальный анализ*. 2009. Вып. 1. С. 140–170.
218. Крипнер С., де Карвало Р. Проблема метода в гуманистической психологии. *Психологический журнал*. 1993. Вып. 2. С. 113–126.
219. Кроссли М. Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов / пер. с англ. О. В. Гритчиной. Харків : «Гуманитарный Центр», 2013. 284 с.
220. Кряж І., Гранкіна-Сазонова Н. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 137–143.
221. Кузікова С. Б. Основи психокорекції. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.
222. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 44 с.
223. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
224. Кульчицька О. І. Почуття та емоції в розвитку особистості. *Обдарована дитина*. 2007. Вип. 1. С. 3–16.

225. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Санкт-Петербург : Б.С.К., 1998. 120 с.
226. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як чинник психологічної готовності до соціономічних професій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 20 с.
227. Лабунская В. А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. 608 с.
228. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1975. 304 с.
229. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. Москва : Изд. МГУ, 2007. 283 с.
230. Леонтьев Д. А. Личностное измерение человеческого развития. *Вопросы психологии*. 2013. Вып. 3. С. 67–80.
231. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). URL: <https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev> (дата звернення: 28.04.2019).
232. Леонтьев Д. А., Аверина Ж. А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции. *Психологические исследования*. 2011. Вып. 2 (16). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>. (дата звернення: 12.10.2018).
233. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал*. 2007. Вып. 3. С. 24–37.
234. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Т. Шевченка. Серія : Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2010. Вип. 2. С. 49–52.
235. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / пер. с нем. О. А. Шипиловой. Харьков : Гуманитарный Центр, 2011. 332 с.

236. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта : опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*. 2006. Вып. 4. С. 3–22.

237. Люсин Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ. URL: http://www.creativity.ipras.ru/texts/books/social_IQ/lusin&marutina&stepanova_Social_IQ.pdf (дата звернення: 10.10.2018).

238. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : монографія. Вінниця : ТВОРИ, 2019. 444 с.

239. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вып. 22. С. 324–335.

240. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / пер. с англ. М. Глущенко. Москва : Независимая фирма «Класс», 2001. 480 с.

241. Максименко С. Д. Онтогенез особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. Вып. 9. С. 1–10.

242. Манойлова М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Санкт-Петербург, 2004. 18 с.

243. Масалков И. К., Семина М. В. Стратегия кейс стади: методология исследования и преподавания. Москва : Академический проект, 2011. 443 с.

244. Маслоу А. Психология бытия / под. общ. ред. С. Н. Иващенко; пер. с англ. О. О. Чистякова. Москва : Рефл-бук; Київ : Ваклер, 1997. 304 с.

245. Матвіїшин А. М. Поняття соціальної ілюзії в соціогуманітарному науковому дискурсі. *Прикарпатський вісник Наукового товариства ім. Шевченка*. 2010. Вып. 3 (15). С. 77–96.

246. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

247. Мединська Ю. Я. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. Вып. 10. С. 11–15.

248. Мельникова О. Т., Кричевец А. Н., Гусев А. Н., Хорошилов Д. А., Барский Ф. И., Бусыгина Н. П. Критерии оценки качественных исследований. *Национальный психологический журнал*. 2014. Вып. 2 (14). С. 47–49.

249. Мельникова О. Т., Хорошилов Д. А. Стратегии валидации качественных исследований в психологии. *Психологические исследования*. 2015. Вып. 44 (8). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n44/1207-melnikova44.html> (дата звернення: 20.12.2019).

250. Мельничук О. Професійний інтелект як проблема психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вып. 1 (2). С. 95–99.

251. Менегетти А. Введение в онтопсихологию / пер. с итал. Д. Петрова. Пермь : Хортон Лимитед, 1993. 64 с.

252. Месникович С. А., Хуцкая А. О. Эмоциональный интеллект как составляющая профессионального развития студентов. *Психология обучения*. 2013. Вып. 6. С. 63–69.

253. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе. *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. 2010. Вып. 1 (81). С. 157–161.

254. Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2011. 20 с.

255. Міляєва В. Р., Бреус Ю. В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Вып. 10 (23). С. 414–422.

256. Міщиха Л. П. Креативні психотехнології як умова розвитку творчого мислення особистості студента. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вып. 5. Т. 2. С. 110–115.

257. Моляко В. А. Психологическая система тренинга конструктивного мышления. *Вопросы психологии*. 2000. Вып. 5. С. 136–141.
258. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. Вип. 6 (97). С. 2–14
259. Морен Э. Метод. Природа природы. Москва : Прогресс-Традиция, 2005. 464 с.
260. Москалець В. Психологія релігії : посібник. Київ : Академвидав, 2004. 240 с.
261. Москалець В. Сутність інтелекту, мислення, мовлення, свідомості як психофункціональних данностей. *Психологія і суспільство*. 2014. Вип. 4 (58). С. 114–131.
262. Музика О. Л. Суб'єктно-ціннісний аналіз особистісного росту. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 5. Т. 7. Ч. 2. Київ, 2005. С. 64–71.
263. Мэй Р. Любовь и воля. Москва : Рефл-бук; Киев : Ваклер, 1997. 384 с.
264. Налимов В. В. На грани третьего тысячелетия. Москва : Лабиринт, 1994. 70 с.
265. Наративні психотехнології / за заг. ред. Чепелевої Н. В. Київ : Главник, 2007. 144 с.
266. Нікіфорова Л. Б. Структура та функції емоційної культури особистості. *Гуманітарні науки*. 2007. Вип. 2 (14). С. 150–154.
267. Новак О. О. Шляхи розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників. *Постметодика*. 2010. Вип. 6 (97). С. 41–47.
268. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
269. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. Вип. 4. С. 95–109.
270. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник*

Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20. Вип. 18. С. 116–123.

271. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

272. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования. Москва : Сфера, 2000. 448 с.

273. Оксентюк Н. В. Здібності до рефлексії як фактор когнітивної інтеграції суб'єкта. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». 2010. Вип. 14. С. 207–213.*

274. Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.

275. Орап М. О. Психологія мовленнєвого досвіду особистості : монографія. Тернопіль : Підручники і посібники, 2014. 480 с.

276. Орлов А. Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека. *Вопросы психологии. 1995. Вып. 2. С. 5–18.*

277. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. Москва : «КСП+», 2003. 272 с.

278. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик : навч. посібн. / Н. О. Євдокимова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. Миколаїв : Іліон, 2016. 342 с.

279. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид. СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

280. Павельчук С. Емоційний інтелект як феномен сучасної наукової та популярної психології. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2014. Вип. 33. С. 153–163.*

281. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.
282. Панкова Т. А. Эмоциональный интеллект как фактор социально-психологической адаптации молодых специалистов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Москва, 2011. 31 с.
283. Панкратова А. А. Практический, социальный и эмоциональный виды интеллекта: сравнительный анализ. *Вопросы психологии*. 2010. Вып. 2. С. 111–119.
284. Панок В. Г. Психологічна служба. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.
285. Папуча М. В. Особистісне переживання як предмет психологічного дослідження. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2001. Т. III. Ч. 1. С. 76–80.
286. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.
287. Паркулаб О. Г. Феноменологічний аналіз у віковому екзистенційному консультуванні : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2004. 19 с.
288. Пасічник І. Д. Психологія поетапного формування операційних структур систематизації. 2-е вид., перероб. і доп. Острог : Вид. НаУОА, 2–4. 242 с.
289. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / пер. с нем. Т. В. Куличенко. Москва : Медицина, 1996. 464 с.
290. Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни / пер. с нем. Ю. С. Наумовой. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 288 с.

291. Первин А., Джон О. Психология личности: теория и исследования / под ред. В. С. Магуна; пер. с англ. М. С. Жамкочьян. Москва : Аспект Пресс, 2001. 607 с.
292. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Внутри и вне помойного ведра. Практикум по гештальттерапии. Санкт-Петербург : Петербург-XXI век, 1995. 448 с.
293. Петрасинський З. Пізнай себе. Київ : Радянська школа, 1989. 192 с.
294. Петровская А. С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03. Ярославль, 2007. 27 с.
295. Петрученко М. В. Теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. Вип. 1. С. 269–279.
296. Пиаже Ж. Психология интеллекта. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 192 с.
297. Пілецька Л. С. Професійна мобільність особистості: соціально-психологічний аспект : монографія. Луганськ : Вид. «Ноулідж», 2014. 220 с.
298. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 259 с.
299. Помиткін У. Щ. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
300. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с.
301. Потапова В. Д. Розвиток функціональної системи інтуїтивно-почуттєвого відображення у майбутніх психологів : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2005. 36 с.
302. Практическая психодиагностика. Методика и тесты. Учебное пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара : «БАХРАХ–М», 2006. 672 с.

303. Практический интеллект / под общ. ред. Р. Стенберга; пер. с англ. К. Щукина, Ю. Буткевич. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 272 с.
304. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. Москва : Педагогика-Пресс, 1996. 440 с.
305. Психология личности : словарь-справочник / под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 293 с.
306. Психология общения. Энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. 2-е изд., испр. и доп. Москва : «Когито-Центр», 2015. 672 с.
307. Психология: словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Политиздат, 1990. 494 с.
308. Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. М. Степанов. Київ : «Академвидав», 2006. 424 с.
309. Психологія і педагогіка життєтворчості / гол. ред. В. М. Доній. Київ : ІЗМН, 1996. 792 с.
310. Психотерапевтическая энциклопедия / под. общ. ред. Б. Д. Карвасарского. Санкт-Петербург : Питер Ком, 1998. 752 с.
311. Радчук Г. Аксіопсихологія вищої школи : монографія. 2 вид. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
312. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методика и тесты. Учебное пособие. Самара : Изд. Дом «БАХРАХ», 1998. 672 с.
313. Ракітянська Л. М. Емоційний інтелект як особистісний чинник професійного становлення майбутнього вчителя. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2019. Вип. 1. С. 162–165.
314. Ракітянська Л. М. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика.* 2018. Вип. 3-4. С. 36–42.
315. Ракітянська Л. М. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика.* 2018. Вип. 4. С. 35–42.

316. Ракітянська Л. М. Феномен емоційного інтелекту у дискурсі наукового пізнання. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 178. С. 153–157.

317. Реан А. А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, практикум. Санкт-Петербург : Прайм–Евროзнак, 2008. 243 с.

318. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. Т. 1 (А–О). Москва : Вече, 2001. 592 с.

319. Рикер П. Конфликт интерпретаций: очерки о герменевтике / пер. с фр., вступ. ст. и коммент. И. С. Вдовиной. Москва : Академический Проект, 2008. 695 с.

320. Робертс Р. Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д. В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2004. Вып. 4. Т. 1. С. 3–26.

321. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.

322. Розин В. М. Дискурсы и понятия среды, а также как можно помыслить современную образовательную среду. *Мир психологии*. 2013. Вып. 4. С. 58–70.

323. Романова В. С. Емоційний інтелект як чинник групової динаміки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2012. 18 с.

324. Романовський О. Г., Михайличенко В. Є. Філософія досягнення успіху. Психологічний аспект : підручник. Харків : НТУ «ХП», 2007. 592 с.

325. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 256 с.

326. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 720 с.

327. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва : Педагогика, 1976. 416 с.
328. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології. Київ : Академвидав, 2009. 384 с.
329. Рыльская Е. А. Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики. *Социум и власть*. 2016. Вып. 1 (57). С. 25–30.
330. Савелюк Н. Психологія розуміння релігійного дискурсу. Київ : КНТ, 2017. 400 с.
331. Савенков А. И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха. *Вестник практической психологии образования*. 2006. Вып. 1 (6). С. 30–38.
332. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність особистості : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. 596 с.
333. Савчин М. В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ : Академвидав, 2013. 252 с.
334. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., пер. і доп. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
335. Савчин М. В. Здатності особистості : монографія. Київ : Академія, 2016. 288 с.
336. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія: навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доповн., Київ : ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
337. Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций. *Вопросы психологии*. 2010. Вып. 3. С. 83–93.
338. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель емоційності. *Наука і освіта*. 2014. Вип. 1. С. 44–50.
339. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса : Хорс, 1995. 334 с.
340. Сапогова Е. Е. Жизненный опыт в автобиографических нарративах личности. *Вопросы психологии*. 2014. Вып. 1. С. 68–79.

341. Сартр Ж.-П. Буття і ніщо. Київ : Основи, 2001. 854 с.
342. Свідерська Г. М. Психологія чуйності : монографія. Тернопіль : ТНПУ, 2013. 306 с.
343. Семенов И. Н., Степанов С. Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования. *Вопросы психологии*. 1985. Вып. 3. С. 31–40.
344. Семенова М. Екзистенційний інтелект студентів-психологів в аспекті теорії множинного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2013. Вип. 111. С. 275–278.
345. Семиліт М. В. Проектування життєвого шляху особистості: соціально-психологічний аналіз. Київ : ІСПП, видавець Чабаненко Ю. А., 2013. 278 с.
346. Семиліт М. В. Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 32 с.
347. Семків І. І. Адаптація методики «Портрет цінностей» (Portrait values questionnaire). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2009. Вип. 26 (50). Ч. II. С. 289–294.
348. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
349. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Эмоциональный интеллект: модель, структура теста (MSCEIT V2.0): русскоязычная адаптация. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. Вып. 11. С. 19–29.
350. Слободчиков В., Исаев Е. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Москва : «Школа-Пресс», 1995. 384 с.
351. Смит Н. Современные системы психологии. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 384 с.
352. Смульсон М. Л. Психологічні засади розвитку інтелекту дорослих. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 1. С. 9–15.

353. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ : Нора-Друк, 2003. 298 с.
354. Солодкова Т. И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Иркутск, 2011. 23 с.
355. Соломатина А. В. Нравственная децентрация как механизм развития личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 1992. 24 с.
356. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. Москва : Изд. «Институт психологии РАН», 2009. 350 с.
357. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. Москва : Изд. «Ин-т психологии РАН», 2004. 176 с.
358. Стайн Дж. М. Язык интеллекта. Москва : ЭКСМО, 2006. 352 с.
359. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. 2019. Вип. 9. С. 259–265.
360. Степин В. С. Теоретическое знание: Структура, историческая эволюция. Москва : Прогресс – Традиция, 2000. 744 с.
361. Стивен С., Бук Г. Преимущества EQ : Эмоциональный интеллект и ваши успехи. Донецк : Баланс Бизнес Букс, 2007. 384 с.
362. Страусс А., Корбин Дж. Основы качественного исследования. Москва : Эдиториал УРСС, 2001. 256 с.
363. Стюарт Я., Джойнс В. Современный трансактный анализ. Санкт-Петербург : «Социально-психологический центр», 1996. 330 с.
364. Таланов В. Л., Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. Санкт-Петербург : Сова; Москва : ЭКСМО, 2003. 928 с.
365. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинковий підхід на службі у соціальній психології. *Психологія особистості*. 2015. Вип. 1 (6). С. 20–31.

366. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретико-методологічні проблеми : навч. посіб. Київ : «НАУ-друк», 2009. 288 с.
367. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. Москва : Гл. ред. изданий для заруб. стран изд-ва «Наука», 1987. 240 с.
368. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія.* 2014. Вип. 33. С. 207–223.
369. Титаренко Т. М. Вчинок у приватному житті. Погляд психотерапевта // Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 258–279.
370. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2007. 144 с.
371. Титаренко Т. М. Особистісні практики конструювання життя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки.* 2013. Вип. 4. С. 226–238.
372. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість у динаміці самоконструювання. *Актуальні проблеми психології. Психологічна герменевтика.* 2010. Вип.6 (2). С. 5–14.
373. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посібн. 2-е вид. Київ : Каравела. 372 с.
374. Тихомиров О. К. Эмоции в структуре мыслительной деятельности. *Психология мышления.* Москва : Изд. МГУ, 1984. С. 87–106.
375. Тримаскина И. В., Тарантин Д. Б., Матвиенко С. В. Тренинг эмоционального интеллекта и развития личной эффективности. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 157 с.
376. Тульчинский Г. Л. Смысл и гуманитарное знание. *Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла) :* материалы междунар. конф., г. Москва, 19-21 мая 2005 г. / под ред. Д.А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2005. С.7–26.

377. Уилбер К. Интегральная психология: Сознание, Дух, Психология, Терапия. Москва : ООО «Изд-во АСТ», 2004. 412 с.
378. Улановский А. М. Феноменологический метод в психологии, психиатрии и психотерапии. *Методология и история психологии*. 2007. Вып. 1 (2). С. 130–150.
379. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. Москва : РПА, 1992. 158 с.
380. Ушакова І. В. Психологічні особливості емоційної сфери інтелектуально обдарованої особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2010. 19 с.
381. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд. Инс-та психотерапии. 2002. 490 с.
382. Филипс Л. Дж., Йоргенсен М. В. Дискурс-анализ. Теория и метод / пер. с англ. Харьков : Изд. Гуманитарний Центр, 2004. 236 с.
383. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації. *Соціальна психологія*. 2007. Вып. 4. С. 68–79.
384. Філоненко Г., Яворська Л. Соціальний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2015. Вып. 58. С. 41–45.
385. Флиберг Б. О недоразумениях, связанных с кейс-стади. *Социс*. 2005. Вып. 4. С. 110–119.
386. Фопель К. Психологические принципы обучения взрослых. Проведение воркшопов : семинаров, мастер-класов / пер. с нем. М. Полякова. Москва : Генезис, 2010. 360 с.
387. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
388. Франселла Ф., Баннистер Д. Новый метод исследования личности. Москва : Прогресс, 1987. 232 с.

389. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Москва : Педагогика, 1993. 144 с.
390. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ и новый цикл / под ред. М. Б. Аграчевой, А. М. Боковикова, Е. С. Калмыковой; пер. с нем. М. Вульфа, Н. Алмаева. Москва : ООО «Фирма СТД», 2003. 607 с.
391. Фридман Дж., Комбс Дж. Конструирование иных реальностей: истории и рассказы как терапия / пер. с англ. В. В. Самойлов. Москва : Независимая фирма «Класс», 2001. 368 с.
392. Фролова Ю. Г. Концепции здоровья в психологической науке и практике. *Веснік БДУ. Сер. 3. Псіхалогія*. 2007. Вып. 1. С. 71–76.
393. Фромм Э. Душа человека. Москва : Республика, 1992. 430 с.
394. Фромм Э. Искусство любви. Москва : Коллегиум, 1990. 253 с.
395. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-смісловий вимір : монографія. Одеса : ОНПУ; Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 312 с.
396. Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У. Базисное руководство по психотерапии / пер. с англ. Т. Белендир и др. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 784 с.
397. Холл К., Линдсей Г. Теории личности / пер. с англ. И. Б. Гриншпун. Москва : «КСП +», 1997. 720 с.
398. Холодная М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 272 с.
399. Хомская Е. Д. Нейропсихология эмоций: гипотезы и факты. *Вопросы психологии*. 2002. Вып. 4. С. 50–62.
400. Хруль В. М. Телеология журналистики: от анализа целей – к пониманию эффектов. Теория СМИ и массовой коммуникации. *Электронный научный журнал «Медиаскоп»*. 2014. Вып. 2. URL: <http://www.mediascope.ru/1545>
401. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / пер. с англ. С. Меленевской, Д. В. Викторовой. Санкт-Петербург : Питер-Пресс, 1997. 608 с.

402. Циганчук Т. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. *Педагогічний процес : теорія і практика*. 2018. Вип. 3. С. 63–67.

403. Чебикін О. Я., Сінельнікова Т. В. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. Одеса : Лерадрук, 2013. 229 с.

404. Чебыкин А. Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности. Одесса : Астропринт, 1999. 158 с.

405. Черемних К. О. Мотиваційно-сміслові структуривання майбутнього як механізм нарративної ідентичності студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2008. 22 с.

406. Черенщикова Д. В. Позитивна психотерапія як засіб оптимізації педагогічного спілкування у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

407. Черенщикова Д. В. Психокорекційний репертуар позитивної психології: комунікативний аспект. *Актуальні проблеми практичної психології*. 2009. Ч. II. С. 600–606.

408. Чернов Ю. А. Методологическое введение в проблему качественных методов. *Методология и история психологии*. 2007. Вып. 1 (2). С. 118–129.

409. Черножук Ю. Г. Індивідуальні відмінності емоційності у співвідношенні з особливостями інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2006. 20 с.

410. Чеснокова О. Б. Возрастной подход к исследованию социального интеллекта у детей. *Вопросы психологии*. 2005. Вып. 6. С. 35–45.

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

412. Чуприкова Н. И. Психика и сознание как функция мозга. Москва : Наука, 1985. 200 с.

413. Шадриков В. Д. Ментальное развитие человека. Москва : Аспект Пресс, 2007. 284 с.
414. Шадриков В. Д. Способности человека. Москва : Изд. «Институт практической психологии»; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. 288 с.
415. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
416. Шапар Б. В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
417. Шаховский В. И. Лингвистическая теория эмоций : монографія. Москва : Гнозис, 2008. 416 с.
418. Шварц-Салант Н. Нарциссизм и трансформация личности: Психология нарциссических расстройств личности / пер. с англ. В. Мершавки. Москва : Независимая фирма «Класс», 2007. 296 с.
419. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. Вип. 1(2). С. 282–288.
420. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2014. Вип. 5. С. 104–109.
421. Шпак М. Психологічні основи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 560 с.
422. Шпак М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
423. Шпак М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 560 с.
424. Шпак М. Теоретико-методичні аспекти розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у процесі соціально-психологічного тренінгу. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 7. С. 231–235.
425. Штайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений. Киев : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2016. 303 с.

426. Щетініна Л. В., Рудакова С. Г., Заєць А. І. Емоційний інтелект в управлінні персоналом: підходи до розуміння та його розвиток. *Бізнес Інформ*. 2019. Вип. 3. С. 385–393.
427. Экзистенциальная психология / под ред. Р. Мея. Москва : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. 624 с.
428. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 336 с.
429. Эпштейн М. Н. Жизнь как тезаурус. *Московский психотерапевтический журнал*. 2007. № 4. С. 47–46.
430. Юнг К. Г. Психология бессознательного. Москва : Канон, 1994. 513 с.
431. Юркевич В. С. Проблема эмоционального интеллекта. *Вестник практической психологии образования*. 2005. Вып. 3 (4). С. 4–10.
432. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
433. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. Санкт-Петербург : Изд. «Питер», 2000. 640 с.
434. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці автореф. дис. ... д-ра психол. наук. : 19.00.07. Київ, 2005. 40 с.
435. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія. Одеса : ПНЦ НАПН України, СВД Черкасов М. П., 2006. 362 с.
436. Ярош Н. С., Артюхова В. В. Співвідношення понять емоційний інтелект та самогенне мислення особистості. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 6 (5). С. 122–133.
437. Adilogullari I., Ulucan H., Senel E. Analysis of the relationship between the emotional intelligence and professional burnout levels of teachers. *Educational Research and Reviews*. 2014. Vol. 9 (1). P. 1–8.

438. Andrei F., Petrides K. V. Trait emotional intelligence and somatic complaints with reference to positive and negative mood. *Psihologija*. 2013. Vol. 46. P. 5–15.
439. Austin E. J., Saklofske D. H., Egan V. Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2005. Vol. 38. P. 547–558.
440. Averill J. R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 228–233.
441. Bandura A. Recycling misconceptions of self-efficiency. *Cognitive Therapy and Research*. 1984. Vol. 8. P. 231–255.
442. Barchard K. A. Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success? *Educational and Psychological Measurement*. 2003. Vol. 63. P. 58–84.
443. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
444. Bar-On R., Maree J., Elias M., eds. *Educating People To Be Emotionally Intelligent*. Greenwood : Praeger Publishers, 2007. 323 p.
445. Baudry A., Grynberg D., Dassonneville C., Lelorain S., Christophe V. Sub-dimensions of trait emotional intelligence and health: A critical and systematic review of the literature. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2018. Vol. 59. P. 206–222.
446. Bondarenko A. F., Fedko S. L. Socio-cultural competence of a present-day counselor: current prospects and future challenges. *Психолінгвістика*. 2017. Вип. 21 (1). С. 23–40.
447. Bradberry T., Greaves J. *Emotional Intelligence 2.0*. San Diego : TalentSmart, 2009. 255 p.
448. Bucich M., MacCann C. Emotional intelligence research in Australia: Past contributions and future directions. *Australian Journal of Psychology*. 2019. Vol. 71. P. 59–67. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajpy.12231>

449. Caruso D., Mayer J., Salovey P. Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal of Personality Assessment*. 2002. Vol. 79. P. 306–320.

450. Caruso D., Salovey P., Brackett M., Mayer J. The Ability Model of Emotional Intelligence // *Positive Psychology in Practice* / ed. S. Joseph. 2015. P. 543–558. DOI: [10.1002/9781118996874.ch32](https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch32)

451. Conte J. M. A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior*. 2005. Vol. 26. P. 433–440.

452. Costa J., Marôco J., Pinto-Gouveia J., Ferreira N. Depression and physical disability in chronic pain: The mediation role of emotional intelligence and acceptance. *Australian Journal of Psychology*. 2017. Vol. 69. P. 167–177. DOI: [10.1111/ajpy.12131](https://doi.org/10.1111/ajpy.12131)

453. Denzin N. K., Sridhar M. S. Moments, mixed methods, and paradigm dialogs. *Qualitative Inquiry*. 2010. Vol. 16 (6). P. 419–427.

454. Dust S., Rode J., Arthaud-Day M., Howes S., Ramaswami A. Managing the self-esteem, employment gaps, and employment quality process: The role of facilitation- and understanding-based emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*. 2018. Vol. 39. P. 680–693. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.2265>

455. Elfenbein H., MacCann C. A closer look at ability emotional intelligence (EI): What are its component parts, and how do they relate to each other? *Social and Personality Psychology Compass*. 2017. Vol. 11. P. e12324. DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12324>

456. Espinosa A., Rudenstine S. The contribution of financial well-being, social support, and trait emotional intelligence on psychological distress. *British Journal of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 59. P. 224–240. DOI: [10.1111/bjc.12242](https://doi.org/10.1111/bjc.12242)

457. Eysenk H. J. *A Model for Intelligence*. Berlin : Springer, 1982. 292 p.

458. García-Sancho E., Salguero J., Fernández-Berrocal P. Ability emotional intelligence and its relation to aggression across time and age groups. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2017. Vol. 58. P. 43–51.
459. Gardner H. Multiple intelligences : the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304 p.
460. Goleman D. Why it can matter more than IQ. New York : Bantam Books, 2006. 384 p.
461. Guilford J. P. The nature of human intelligence. New York : Mc-Gaw Hill, 1967. 538 p.
462. Guo M., Yin X., Wang C., Nie L., Wang G. Emotional intelligence a academic procrastination among junior college nursing students. *Journal of Advanced Nursing*. 2019. Vol. 75. P. 2710–2718. DOI: <https://doi.org/10.1111/jan.14101>
463. Gutierrez D., Butts C., Lamberson K., Lassiter P. Examining the Contributions of Trait Emotional Intelligence on Addiction Counselor Burnout. *Journal of Addictions & Offender Counseling*. 2019. Vol. 40. P. 52–64. DOI: [10.1002/jaoc.12056](https://doi.org/10.1002/jaoc.12056)
464. Hamel L. Emotional Intelligence // Wiley Encyclopedia of Management / eds. C. Cooper, P. Flood, Y. Freeney. 2015. DOI: [10.1002/9781118785317.weom110044](https://doi.org/10.1002/9781118785317.weom110044)
465. Havighurst R. J. Stages of vocational development. Man in a world at work. Boston : Houghton Mifflin, 1964. P. 771–790.
466. Jawed A. Aspects of emotional intelligence. Cambridge : Cambridge Scholars Publishing, 2019. 135 p.
467. Johnson B., Onwuegbuzie A. Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come. *Educational Researcher*. 2004. Vol. 7. P. 21–22.
468. Karpenko Y. V. Emotional intelligence as a key for successful personal life fulfilment. *Modernization of the educational system: world trends and national*

peculiarities : II International scientific conference proceedings, Kaunas, February 22th, 2019. Kaunas : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2019. P. 21–23.

469. Karpenko Y. V. Personal comprehension of meaning: content, strategies, peculiarities. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J – Paedagogia-Psychologia*. 2015. Vol. 28 (2). P. 35–45.

470. Karpenko Y. V. Teoretyczno-metodologiczna analiza porownawcza kierunkow psychoterapii rodzinnej. *Pedagogika rodziny*. 2013. Vol. 3 (4). S. 175 – 183.

471. Karpenko Y. V., Abramcirov R. The problem of qualitative methods applicable in the psychology of personality. *Психологія особистості*. 2019. Вип. 1 (10). С. 152–159.

472. Karpenko Y. V., Karpenko O. Y. Psychological and pedagogical aspects of students gender education. *Preparation of pedagogue to the educational work with children and youth in Ukraine* / Eds. M. Chepil, O. Karpenko, V. Petryk. Warsaw 2013. P. 185–192.

473. Karpenko Y. V., Kovalchuk Z. Ya. Reflective activities of an individual in a crisis society. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. Вип. 11. С. 66–72.

474. Karpenko Z. Metamodern foundations of psychology: experience of implementation. *Психологія особистості*. 2019. Вип. 1 (10). С. 202–209.

475. Ke T., Barlas J. Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. *Psychology and Psychotherapy. Theory, Research and Practice*. 2020. Vol. 93. P. 1–20. DOI: [10.1111/papt.12202](https://doi.org/10.1111/papt.12202)

476. Laborde S., Dosseville F., Allen M. Emotional intelligence. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2016. Vol. 26. P. 862–874. DOI: [10.1111/sms.12510](https://doi.org/10.1111/sms.12510)

477. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. New York : Oxford University Press, 1991.557 p.

478. Ledoux J. The Emotional Brain, Fear, and the Amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*. 2003. Vol. 23. Nos. 4/5. P. 727–738.

479. Lumpkin A., Achen R. Explicating the Synergies of Self-Determination Theory, Ethical Leadership, Servant Leadership, and Emotional Intelligence. *Journal of Leadership Studies*. 2018. Vol. 12. P. 6–20. DOI: [10.1002/jls.21554](https://doi.org/10.1002/jls.21554)

480. MacLean P. D. Psychosomatic Disease and the Visceral Brain; Recent Developments Bearing on the Papez Theory of Emotion. *Psychosomatic Medicine*. November 1949. Vol. 11. Is. 6. P. 338–353. DOI: 10.1097/00006842-194911000-00003.

481. Martínez-Marín M., Martínez C. Subjective well-being and gender-typed attributes in adolescents: The relevance of emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology*. 2019. Vol. 71. P. 296–304. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajpy.12247>

482. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. Emotional intelligence: Science and myth. Cambridge, MA : MIT Press, 2004. 720 p.

483. Mayer J. D. A field guide to emotional intelligence // Emotional intelligence in everyday life / Eds. J. P. Ciarrochi, J. P. Forgas, J. D. Mayer. Philadelphia, P. A. : Psychology Press, 2001. P. 3–24.

484. Mayer J. D. Emotion, intelligence, emotional intelligence // The handbook of affect and social cognition / Ed. J. Forgas. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum, 2000. P. 410–431.

485. Mayer J. D., Geher G. Emotional Intelligence and the Identification of Emotion. *Intelligence*. 1996. Vol. 22. P. 89–113.

486. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol. 17. (4). P. 433–442.

487. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63 (6). P. 503–517.

488. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. (3). P. 197–215.

489. Mayer J. D., Salovey P., Sluyter D. What is emotional intelligence? // Emotional development and emotional intelligence: educational implications / Eds.

J. D. Mayer, P. Salovey, D. Sluyter. New York : Perseus Books Group, 1997. P. 3–31.

490. Mazzella Ebstein A., Sanzero Eller L., Tan K., Cherniss C., Ruggiero J., Cimiotti J. The relationships between coping, occupational stress, and emotional intelligence in newly hired oncology nurses. *Psycho-Oncology*. 2019. Vol. 28. P. 278–283. DOI: <https://doi.org/10.1002/pon.4937>

491. McAdams D. The Stories we live by: Personal Myths and the Making of the Self. New York : Morrow, 1993. 336 p.

492. Miao C., Humphrey R., Qian S. A meta-analysis of emotional intelligence and work attitudes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2017. Vol. 90. P. 177–202. DOI: [10.1111/joop.12167](https://doi.org/10.1111/joop.12167)

493. Palmer B., Gardner L., Stough C. The relationship between emotional intelligence, personality and effective leadership. *Australian Journal of Psychology*. 2003. Vol. 55. P. 140–155.

494. Pedagogika i psychologia. Zagadnienia, pojecia, terminy / Opr. K. Janus. Warszawa : Buchmann, 2006. 203 s.

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

496. Petrides K. V. Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 136–139.

497. Petrides K. V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 29. P. 313–320.

498. Petrides K. V., Gómez M., Pérez-González J. Pathways into psychopathology: Modeling the effects of trait emotional intelligence, mindfulness, and irrational beliefs in a clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2017. Vol. 24. P. 1130–1141. DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.2079>

499. Petrides K., Siegling A., Saklofske D. Theory and Measurement of Trait Emotional Intelligence // The Wiley Handbook of Personality Assessment / ed. U. Kumar. 2016. DOI: [10.1002/9781119173489.ch7](https://doi.org/10.1002/9781119173489.ch7)

500. Potter J., Wetherell M. Discourse and social psychology: Beyond Attitudes and Behavior. London : Sage Publications Ltd, 1987. 256 p.
501. Robert K. Cooper, Sawaf A. EQ inteligencja emocjonalna w organizacji i zarządzaniu. Warszawa : Studio Emka, 2000. 423 p.
502. Roberts R. D., Zeidner M., Matthews G. Does Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for Intelligence? Some New Data and Conclusions. *Emotion*. 2001. Vol. 1. (3). P. 196–231.
503. Ryff C. Psychological well-being in adult life. *Current directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4. P. 99–104.
504. Ryff C. The stryctyre of psyhological well-being revisited. *Journal of Personality and Sociol Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
505. Saarni C. The development of emotional competence. New York : Guilford Press, 1999. 381 p.
506. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185–211.
507. Salovey P., Sluyter D. J. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York : Basic Books, 1997. 288 p.
508. Samira A., El-Sayed M. Emotional intelligence: the road to success. Indianapolis : Dog Ear Publishing. 152 p.
509. Sánchez R., Pérez C., Aránega A. General intelligence and emotional intelligence in senior management in the distribution sector: An applied analysis with synthetic indicators. *Psychology and Marketing*. 2020. Vol. 37. P. 6–14. DOI: <https://doi.org/10.1002/mar.21275>
510. Sarbin T. R. *Narrative Psychology : The Storied Nature of Human Conduct*. New York : Praeger, 1986. 303 p.
511. Schoeps K., Montoya-Castilla I., Raufelder D. Does Stress Mediate the Association Between Emotional Intelligence and Life Satisfaction During Adolescence? *Journal of School Health*. 2019. Vol. 89. P. 354–364. DOI: [10.1111/josh.12746](https://doi.org/10.1111/josh.12746)

512. Segrin C, Flora J. Fostering social and emotional intelligence: What are the best current strategies in parenting? *Social and Personality Psychology Compass*. 2019. Vol. 13. P. e12439. DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12439>
513. Shipley N. L., Jackson M. J., Segrest S. L. The effects of emotional intelligence, age, work experience, and academic performance. *Research in Higher Education Journal*. 2010. Vol. 9. P. 1–18.
514. Stanley K. Reflection and Emotional Intelligence // *Clinical Leadership in Nursing and Healthcare* / ed. D. Stanley. 2017. DOI: [10.1002/9781119253785.ch15](https://doi.org/10.1002/9781119253785.ch15)
515. Stein S. J., Book H. *The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success*. Ontario : Stoddard Publishing Co. Limited. 2012. 370 p.
516. Sternberg R. J. People's conceptions of intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. (41). P. 37–55.
517. Sternberg R. J. *The triarchic mind: A new theory of human intelligence*. New York : Viking Penguin Inc, 1988. 135 p.
518. Super D. E. Synthesis: or is it distillation. *The personal and guidance journal*. 1983. Vol. 61. P. 508–512.
519. Thorndike R. L., Hagen E. P., Sattler J. M. *Technical Manual for the Stanford-binet intelligence scale: Fourth Edition*. Chicago : The Riverside Publishing Company, 1986. 136 p.
520. Thurstone L. *The vectors of mind: Multiple-factor analysis for the isolation of primary traits*. Chicago : University of Chicago Press, 1935. 274 p.
521. Walter F., Humphrey R. H., Cole M. S. Unleashing leadership potential: Toward an evidence-based management of emotional intelligence. *Organizational Dynamics*. 2012. Vol 41 (3). P. 212–219.
522. Wang Y., Kong F. The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*. 2014. Vol. 116. Issue 3. P. 843–852.
523. Weissberg R., Durlak J., Domitrovich C., Gullotta T. Social and emotional learning: past, present, and future // *Handbook of Social and Emotional*

Learning: Research and Practice / Eds. J. Durlak, C. Domitrovich, R. Weissberg, T. Gullotta. 2015. P. 3–19.

524. Wharam J. Emotional intelligence: journey to the centre of your self. New Alresford : John Hunt Publishing, 2017. 160 p.

525. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York : Norton, 1990. 229 p.

526. Wolff S. B., Pescosolido A. T., Druskat V. U. Emotional intelligence as the basis of leadership emergence in self-managing teams. *The Leadership Quarterly*. 2002. Vol. 13. (5). P. 505–522.

527. Ye J., Yeung D., Liu E., Rochelle T. Sequential mediating effects of provided and received social support on trait emotional intelligence and subjective happiness: A longitudinal examination in Hong Kong Chinese university students. *International Journal of Psychology*. 2019. Vol. 54. P. 478–486. DOI: [10.1002/ijop.12484](https://doi.org/10.1002/ijop.12484)

528. Yin R. Case Study Research: Design and Methods. London : Thousand Oaks, New Delhi : Sage, 2009. 219 p.

529. Zeidner M., Kloda I. Emotional intelligence (EI), conflict resolution patterns, and relationship satisfaction: Actor and partner effects revisited. *Personality and Individual Differences*. 2013. Vol. 54. Is. 2. P. 278–283.

530. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health. London : A Bradford book, 2009. 464 p.

ДОДАТКИ
Додаток А
Автонаративи клієнтів

Додаток А.1
Автонаративи клієнта С.

Ця історія почалася в 1991р. До того, що ця історія почалася, причетне кохання, тато і мама полюбили один одного, невдовзі у них з'явилося немовля С. Власне, герой історії майже нічого не пам'ятає з перших років життя, тому почнемо зі шкільних років. В школі в С. все складалося кольорово і цікаво, але, як зазвичай трапляється, дітлахи не дуже любляють рано прокидатися, а коли зранку ще й потрібно йти кудись, то це суцільна катастрофа. С. любив спати більше, а ніж школу =)

До 5 класу школа подобалася, розвивала і навчала, шалений темп вчителів дуже швидко лишив його захвату і запалу до навчання. З цього моменту почалося прогулювання школи, нехіть робити домашнє завдання і навчатися в цілому. Тільки рідкісні уроки літератури приносили щиру радість юнакові, минало дитинство, батьки час від часу сварилися із-за нестачі коштів й з інших причин.

Мене тато дуже любив, за що старші брати мене трохи недолюблювали, бо він їх любив значно менше. Одної ночі С. міцно спав, почувши щось за вікном, він визирнув у вікно, звідти вискочив старший брат, від переляку С. почав заїкатися. З роками заїкання стало менше хвилювати його, лишилася, мабуть, крапля хвилювання з цього приводу, але зовсім незначна.

До 10 років був послаблений імунітет, в наслідок чого часто хворів, подорожував лікарнями =)

Приносили задоволення літні канікули в дитячих таборах, мама кожен рік намагалася відправити його в інший табір, за що він дуже вдячний їй. З самого малечку побував в різних регіонах України, навіть випадала

можливість поїздити закордоном. В родині грошей не вистачало, але в цілому не голодували, і помітити нестачу можна було тільки в дрібних деталях. Працювали на дачі, тому овочів вистачало.

Часто на літо їздили з братами до бабусі в село, йому це подобалося, тому що хоч бабуся і не дуже показувала любов, але там було спокійно. Яблука, груші, ягоди все було там, інколи бабуся купувала шоколад, друзів теж було багато, сумувати часу не було.

Якось так прийшов 10 клас, з усіх шкіл і класів в один клас зігнали всіх неуків і хуліганів, а всіх, хто гарно вчився, забрали до інших класів. В цей період С. довелося взятися за розум і сподіватися тільки на власні сили, бо підтримки у навчанні вже не було. Клас і до того не був дружній, а після сортування зовсім розбився на групи по декілька чоловік. Друзів не бракувало, але інтереси різні. В період школи багато хто перестав вірити в С. і в його майбутнє, наприкінці більшість учнів класу лишилися або без освіти, або поїхали в сусідні міста шукати щастя в ПТУ. Мама все ж не втрачала надії і знайшла репетиторів, які за декілька тижнів підготували його до ЗНО, яке він здав краще очікуваного, що дало змогу надіятися на вступ до університету. В першому-ліпшому університеті спочатку відмовили, але після декількох хвилин роздумів ректора, все-таки прийняли і дали шанс вчитися. За що С. був дуже вдячний долі, ректору, мамі.

Перші роки протікали весело, позитивно і продуктивно. Хоч і були проблеми в групі, важко вчитися, коли 20 чоловік російськомовні і тільки ти україномовний. За 4 роки всі друзі закінчили університет і покинули гуртожиток, на їхні місця приїхали люди, схильні до паління марихуани і до бійок. Доводилося жити постійно в напрузі від таких сусідів. Група була не більш дружна, аніж в школі, і так само ділилася по декілька чоловік.

Студентські роки проходили цікаво, час від часу збиралися з друзями і десь гуляли, середній брат теж був у Києві. Інколи я їздив до нього, на ранок в університет. Брату було тяжко, гуртожиток був набитий дуже різними людьми, більшість з них жили в гуртожитку вже багато років, без натяку на

краще життя. Шкода С. було брата, розуміючи, яка важка і небезпечна робота на будівництві у брата, ще й з часом зарплату дуже зменшили. Що прямо пропорційно вплинуло на духовний стан брата, від нестачі коштів, стресу на роботі, навчанні. Брат змарнів і почав постійно нарікати на життя.

Десь на 5 курсі брат К., закінчив навчання, отримав диплом, пішов з роботи і вирішив готуватися їхати закордон. Дуже допомогли батьки, назбирали потрібну суму, і К. поїхав на заробітки в Європу. Через деякий час запропонував і С. поїхати слідом. Одразу після отримання диплому С. почав інтенсивно готуватися до виїзду. Вже за 3 місяці після закінчення університету С. вже був готовий їхати. Перший час було важко, страшно, нові люди, іноземці, українці, які не дуже хотіли допомагати. Момент, коли потрібно ставати дорослим, вирішувати всі питання самому, розраховувати тільки на себе.

Перший місяць робота здавалася легкою, наступні два місяці справа йшла до звільнення, і з великими сварками хотіли відправити його назад в Україну. В цей момент, коли вже наче було все втрачено, дуже допомогла розмова з К., який пояснив, що нічого страшного в тому, що поїдеш додому, немає. Спробував, не вийшло, це не смертельно, ти зробив все, що міг. Ця розмова дуже вплинула на нашого героя, і все пішло-поїхало, на роботі стали поважати, прислухатися, навчати і довіряти. В результаті перший українець на цій фермі, якому продовжили контракт ще два рази, і єдиний українець, який лишився. Але в цей момент, коли вже пора було звільнитися за власним бажанням, бо стало зрозуміло що життя не може бути постійно закордоном в самоті. Він зустрів її, О., дівчину, яка наче промінь сонця увійшла в життя, і запалила його сенсом. Змусило лишитися ще на рік, щоб бути разом цей рік контракту. Вже через пів року С. зробив пропозицію руки і серця, О. погодилася, і щастю не було меж, ще за декілька місяців відносини почали псуватися. Сварки стали важчими і довгими, неповноцінність С. давалася в знаки, розуміння і бачення того, що його не люблять «НАЛЕЖНО» додавало гіркого присмаку.

З першим снігом прийшли ще більші сварки і непорозуміння, 70% часу проводилося в сварках. Сварки на роботі, сварки з коханою дуже швидко знесли С. Здавалося, життя закінчилося, в цьому стані С. дав слабіну і почав вагатися в своїх діях і планах, від цього стало ще гірше з коханою. І тут вже вона поставила умови, я або Україна, думаючи, що лишатися ще на короткий період, але з нею не така вже погана ідея. Відклавши плани на далеке майбутнє, просто переїхав до О. Вже за декілька тижнів сумніви у відносинах, в тому що відбувається, в коханій просто переросли в космічну невагомість і невизначеність. Хотілося просто залізти в коробку і просидіти там хоч тиждень, щоб ніхто і ніщо не турбувало. Відсутність роботи, відсутність розуміння коханої, відсутність свого кутка. Все це зробило своє діло, і не лишило вибору, просто зібрав речі і втік додому, тільки вдома з рідними можна відчути себе зрозумілим і потрібним. За декілька годин до від'їзду О. прийшла додому і почала сваритися за тижневі проблеми у відносинах, доки не прийшло розуміння того, що С. їде, і не колись там, а вже зараз. Почалися сльози, вибачення, благання, це тривало довго, декілька годин. Як можна змінити думку, коли розумієш, що немає того, за що можна вхопитися і пробачити. Вже закидаючи речі в автобус, ще благала лишитися, С. знав, що майбутнього в них спільного нема, сів і поїхав, було боляче, але іншого варіанту не було.

Продовження буде далі =)

С. для людей

Я думаю, що люди хочуть бачити мене веселим, позитивним, завжди по-чоловічому брутальним і врівноваженим. Щоб міг бути зручним, зрозумілим, внятним, точним, рішучим. Часто бувають випадки, коли так і хочеться висказати людині все, що я про неї думаю. Коли людина бреше відкрито мені в очі і думає, що я не знаю, що людина бреше, я просто сміюся і сприймаю це як жарт, і в майбутньому просто уникаю її.

Постійно уникаю прямих і відвертих розмов, бо я думаю, що можу перейти межу і сказати всю правду, те, що я думаю, а не те, що на мою думку є правильно.

Боюся залишитися один, саме тому намагаюся тримати навколо себе різних людей, інколи розуміючи, що людина мені повністю не підходить. Намагаюся організувати з цих різних людей компанію, збираючи, дуже засмучує, що зібрав людей прямо з різних планет, з різними цілями, смаками і т.д. Почуваюся погано, коли настає мовчанка, складається враження, що люди очікують щось від мене. Беру на себе забагато відповідальності, дуже часто вилазить мені це боком. Не можу повністю відкритися людям, тримаю в собі 70% того, що хочу сказати, щоб не здатися тупим, дурним, дитиною. Від того, що тримаю багато в собі, починає кипіти голова, забивається і тоді важко розібратися в тому, що скопалося.

Хочеться подобатися всім, комунікувати з усіма, хочеться знайти підхід до кожного, витісняючи на задній план свої принципи, віру, емоції. Хочу допомогти всім піднятися в суспільстві, зробити крок вперед.

С. справжній

Веселий, смішний, кумедний, але так само часом мовчазний і серйозний. Дратує, коли люди бачать, що я декілька хвилин не посміхаюся, і вже питають, чи все добре. Складається враження, що я клоун, чи маю веселити всіх. Інколи люблю планувати, інколи хочу просто віддати кермо комусь і просто розслабитися і насолоджуватися.

Люблю подорожувати, люблю проводити час з людьми, яким я довіряю, можу розслабитися і просто говорити все те, що маю на думці. Не хочу ображати людей, але в той же самий час не хочу тримати в собі, краще вибачитися, якщо щось те, що я думаю, образить людину. Не скажу людині все те, що думаю, тільки тоді, коли я знаю, що людину бачу вперше і в останнє, якщо це стосується саме цієї людини. Бо я про неї забуду через декілька хвилин.

Кажу все, що думаю, якісь дурниці, щось можливо банальне, але мовчу тільки тоді, коли просто нічого додати. Не тримаю емоції і почуття в собі, якщо щось не сподобається, просто людина не моя. Відчуваю, що саме мої маски і зручність через деякий час робили великі проблеми у відносинах, краще з'ясувати все на ранніх стадіях відносин і вести себе природно.

Даю поради близьким людям, дуже рідко і без нав'язування тимчасовим знайомим, людина така, яка вона є, нащо її намагатися змінити. Слухаю музику, яка мені подобається, роблю все так, як мені подобається, дивлюся фільми, які мені подобаються.

Додаток А.2

Автонарратив клієнтки О. «О. в країні чудес»

Дитинство

Одного зимового морозного дня на світ з'явилася дівчинка, яка зробила щасливими двох людей. Їй довго не могли придумати ім'я, так як на початку чекали на хлопчика І., але природа вирішила по-своєму. Були досить різні варіанти: А., М., Т. та З. У фінальній версії залишились А. та О., але батьки дівчинки вирішили не повторювати історію персонажу книги і дати О. створювати свою історію самостійно. Жила родина разом з батьками мами дівчинки в трьохкімнатній квартирі в мальовничому районі міста, люди там були добрими та привітними, у О. було багато друзів серед дівчат і хлопців, і вона відчувала себе досить щасливою дитиною, хоча в реальності все було не настільки райдужно. Її часто залишали саму вдома, так як мама і тато мали заробляти, бабця в той час працювала на базарі, а дідусь мав свої справи, в такі періоди, крім іграшок, її найкращим другом став телевізор, по якому можна було мультфільми подивитись і не бути настільки самотньою.

Коли їй було два роки, її віддали в дитячий садок, але через те, що в неї були воші, її коротко підстригли, і старші дітлахи з неї насміхались і заступився тільки син тітчиної подруги. А ще в той час, за словами її мами, в О. була суперсила, якою вона відрізнялась від своїх однолітків. Коли вона була дуже щаслива, то від радості могла голосно кричати, і крик її не був схожим на той, коли діти рюмсають та вередують, а такий, який передавав її захват, але з походом в садок їй заборонили це робити і так її захват пропав. Через те, що її часто залишали вдома саму, то не завжди відпускали гуляти і бували випадки, що вона просто йшла з друзями гуляти і не казала куди, і так як не було на той час телефонів, її не так легко було знайти, і все завжди закінчувалось сварками, що так робити не можна і що всі переживають, але О. просто хотіла провести час з друзями.

Вона дуже любила своїх друзів з двору, але деякі випадки показали, що вони були зовсім не тими, кого з себе хотіли показати: старші дівчата могли

проти неї настроїти всіх подруг, що було декілька разів, одного разу її присоромила дівчинка, якій не сподобались її труси з русалочкою, і їй було образливо, одній дівчинці раз її плаття не сподобалось, і вона змусила всіх з неї посміятися. Одного дня в період, коли ще були купони, її подружки з двору купили польські солодощі і поділилися з нею і почали вимагати, що так як О. їх їла, то має купити те саме і їх також пригостити, вона пішла і попросила грошей в бабусі, і вона їй їх дала, дівчата купили все те саме, всі солодощі вони розділили між собою, а їй нічого не лишилось. Якою не була б атмосфера вдома, то улюбленим покаранням батьків для О. був кут. Одного разу її наказали за те, що вона кинула хліб і не хотіла його піднімати і цілувати. Її супутником в кутку був пилосос Спутник, вічні сльози і думки, щоб втекти з дому. Найгіршим покаранням було, коли О. щось зробила і тато знімав на камеру, як вона плаче, і потім, поки вона стояла в куті, він сидів і передивлявся це відео, їй було досить неприємно і сумно.

Був у неї в той період ще один великий страх: вона боялась собак. Завжди вона крізь сон починала плакати, і потрібно було, щоб хтось біля неї спав, бо сон її був неспокійний. Одного разу мама не витримала і допомгла їй позбутися цього страху, сказавши, що думаєш, зараз пес зайде в під'їзд, подзвонить в двері і скаже, чи можна О., їй стало зрозуміло і смішно, і з того часу вона не боїться так сильно собак. Ще був в її житті один випадок, який її присоромив на людях. У неї була хресна мама, в якій була старша дочка, з якою О. дружила і бувала в неї на днях народження. Одного разу все було не надто весело для неї. Вона пішла до Т. в гості, а там всі були старші за неї, і їй захотілось пукнути, і вона пішла в кімнату, де нікого не було, спочатку їй це вдалося, а потім в тій кімнаті зібралися всі гості і грали в суд, О. стало настільки цікаво і радісно, що вона не змогла втриматись, гості зі зневагою подивились на неї, і після цього до кінця вечора з нею ніхто не говорив і не грався.

Ще у О. були два страхи – це мамин тато і татова мама. Якщо у випадку з дідусем вона його не боялась, а радше бридилась від його звичок

одягатись так, що всі діти в дворі його боялись, неохайно їсти та вічно залишати шмарклі в унітазі, а так він завжди був до неї добрий і міг їй шоколадку за двійку в школі подарувати, то з бабою все було не так райдужно. Одного разу, коли її мама працювала ще в школі, вона попросила О. зайти в гості до баби привітатись і повертатись назад, вона послухалась і побігла в гості. На порозі квартири її зустріла її баба і не дочекавшись від неї відповіді, як у неї справи, баба затягнула О. до хати, застала їсти гречку і, не слухаючи, що їй говорять, застала спати, мама спереживалась, що вона пропала, почала їй шукати і потім забрала. Тато завжди заставляв О. ходити до баби і дзвонити їй, якщо вона його не слухалась, то говорив, що він образиться і не буде з нею говорити і дружити. В садку в неї був ще випадок, коли їм няня читала про Адама і Єву. О. уважно слухала, але діти придумали, що вона засміялась, і няня її присоромила, що так робити не можна. З батьками О. часто не бачилась, так як тато працював в міліції, і його часто не бувало вдома, а мама їздила по тренінгах і конференціях, і одного дня майже на два роки поїхала в Італію. В той період в її житті почався переломний момент.

О. залишилась жити з бабусею і дідусем, мама завжди передавала подарунки, а тато час від часу приходив, так як вони з мамою вирішили пожити окремо. Одного дня тато вирішив взяти О. до себе, баби і тітки, він витримав максимум 3 дні, потім повернув мене до бабці і давав їй по 50 грн. щомісяця, щоб вона витрачала на неї. В той період до неї прийшли перші хвороби: спочатку вона чимось отруїлась і майже два місяці не ходила до школи і пила всілякі дивні мікстури типу чорної розбавленої землі і тому подібного, потім прийшов цистит, який бабця лікувала її сидінням на відрі з парним молоком (що пізніше переросло в вагінальний інфантилізм, але це ще не факт, так як О. невеликого росту), після цього прийшло ожиріння, так як бабця не хотіла, щоб онука голодувала і тому її загодовувала, а в третьому класі на випускному купила для онуки гарне плаття і білий бант, який одягнула їй на бік і з однієї сторони голови, що не дуже їй пасувало і вона

через це стала об'єктом насмішок в той день. Після повернення мами з Італії в сім'ї стався розкол: батьки вирішили розійтись, і з цього моменту компульсивне переїдання стало її невід'ємним супутником. Коли мама повернулася з заробітків з Італії, О. спочатку її не впізнала, і її поведінка почала її лякати: мама викинула її улюблену шапку і скриньку, де вона ховала свої прикраси та різні знахідки, почала жорстко О. контролювати щодо їжі і завжди сварилась за неправильне прибирання, особливо це стосувалось протирання шаф і дверей, де мама параноїдально бачила плями. Ще одна річ, яка завжди дико дратувала О., це коли їй ставили в приклад її однокласниць-відмінниць, що вони такі хороші і розумні, а вона до їхнього рівня ніяк не дотягує.

В шостому класі мама купила квартиру в іншому районі, і О. довелося попрощатися з друзями з двору, однокласниками і першою шкільною любов'ю. Вони переїхали в інший кінець міста, де в неї жила лише одна знайома подруга, і потрібно було по-новому облаштовуватись. В 6-тий клас О. пішла в нову школу, і мама заставила її в перший день йти на перший дзвоник в шкільній формі, їй було досить незручно, так як вона розуміла, що вона новенька в класі, і діти її зможуть засміяти. О. провчилась в новій школі приблизно два з половиною роки. За цей період її однокласники насміхалися з неї і дали їй прізвисько «Бомба», яке їй було не по душі. За період свого навчання її ображали, втопили її чоботи в відрі з брудною водою та порізали її журнал, та за її спиною говорили про неї неприємні речі, при цьому посміхаючись їй в лице.

Одна з її колишніх однокласниць, будучи в дорослому віці, ще досі не може заспокоїтись і змиритися з тим, що О. одружилась з найкращим другом її брата, і при будь-якій нагоді старається під'язвити і поцікавитись, чи вони ще не розійшлись. Вона не любила страшенно канікули в той період і боялась виходити на вулицю, так як могла зустріти своїх однокласників, це тривало доти, доки вона не перейшла в старші класи в попередній школі. Одного разу на День Валентина в школі вона отримала валентинку від однокласника, в

якій було написано: «О., ти мені подобаєшся, але ти груба, як свиня». В період, коли О. з мамою переїхали жити в новий район, її мама дуже змінилась, вона зробила з себе надто правильну: старалась правильно одягатися, ходити до церкви і вести культурне життя, але О. від того більше страждала, так як мама завжди сварилась на неї через дурниці, як, наприклад, неприбрана кімната, завелике використання туалетного паперу, і не дозволяла брати білі речі в руки, бо вони замастяться, і завжди казала, що в неї руки не з того місця ростуть, бо в неї все в руках ламається, також мама завжди набирала їй цілу ванну гарячої води, як кип'яток, і не дозволяла її розводити холодною водою, і тому О. вилазила з води вічно червона, як рак.

Протягом двох років їм з мамою довелось жити дуже скромно, так як не було грошей на щось більше, найстарішим спогадом було, як мама вічно готувала будь-яку кашу і варила її з цілою цибулиною, а так як О. її не любила, то для неї був цілий квест, щоб набрати нормально каші без цибулі. Її мама деколи робила спроби перевести О. на більш правильне харчування, але в неї це не виходило, так як терте яблуко з лимонною кислотою, або варений гарбуз не були найкращою ідеєю для сніданку.

Свого батька вона бачила досить рідко, раз в місяць, якщо щастило, але враховуючи її любов до тата, в нього завжди виходило її образити: колись він її насварив за те, що вона в нього на роботі на папері намалювала голу жінку і чоловіка, за те, що не приходила до баби чи не дзвонила, то міг пригрозити, що виписе з метрики, або взагалі з нею не буде спілкуватись. Завжди виходило так, що нормальне спілкування в них не складалось, так як її тато не міг розділяти співбесідників і говорив з нею так, як зі своїми підлеглими, так як він працював в міліції, і їхні розмови завжди закінчувались плачем і він при тому з неї завжди сміявся замість того, щоб підтримати. Одного разу О. їхала з татом електричкою, і він побачив дівчинку попрошайку і сказав їй, от бачиш, вона може за себе потурбуватись, а ти ні, і в житті ти нічого добитись не зможеш, їй було досить образливо за це.

В період, коли її батьки були розведені, в тата появилася нова жінка, вона О. не сподобалася, так як вона вважала, що тато заслуховує на краще, а ще краще, якби він повернувся до мами. Після тривалого булінгу в школі О. повернули в її попередню школу, в клас де вона вчилася, і тепер їй стало вчитись набагато легше, так як однокласники до неї нормально ставились, окрім декількох, які полюбляли на стороні обговорювати її зовнішність. Коли О. закінчувала школу, то познайомила з своїм першим невзаємним коханням, з яким вона досі залишається друзями, але гіркий досвід в той період був для неї необхідним.

В період, коли вони перестали бачитись, О. навчалася в університеті і переключилася на навчання, щоб не думати про свою втрату. Також у своєму житті вона бачила багато дивних і різноманітних людей, двоє з тих людей змусили її боятися за своє життя. Одного разу, коли вона закінчила десятий клас, вона познайомила з чоловіком через журнал Cool Експрес, вони домовились зустрітись в парку, але вона одразу помітила, що він дивно поводитьсь. На той період часу він лікувався в державній лікарні і запропонував їй зайти посидіти в нього в палаті, на перший погляд здавалось, ніби нічого не віщує біди, але все було не так, як здавалось на перший погляд. Мужчина пригостив її магазинним пивом і почав розповідати про своє життя, потім почав їй показувати якийсь бульварний еротичний роман, який він читав там під час свого перебування і проявляв до дівчини нездоровий інтерес. В палаті вони були самі, але в якийсь момент О. захотіла відлучитись, але він їй не дозволив брати з собою сумку.

Вона повернулася невдовзі, і він вирішив її пофотографувати, спочатку як вона сиділа на кріслі, а потім попросив зробити більш пікантні знімки, з яких вона тільки погодилася в верхньому одязі показати шлейку від свого бюстгальтера, після фотосесії він підійшов до неї ззаду і почав масажувати їй плечі і в якийсь момент почав облизувати їй плече, О. зіскочила з табуретки, на якій сиділа, пригрозила, що тією ж табуреткою на нього замахнеться і грізним тоном сказала, що вона йде звідти. Мужчина провів її на маршрутку,

і вони більше не бачились. Протягом двох місяців вона отримала від нього листа, де він надіслав одне з її фото. За деякий час вона дізналась, що він працює в міській раді і, можливо, вона була не одна, до кого він міг приставати і змушувати до статевих зносин. Другий випадок стався, коли вона ночувала в домі подруги в місті Н.

О п'ятій ранку вона вирушила на вокзал, так як їй потрібно було повертатися додому ранковою електричкою, люди ще спали, ранок був тихий. Коли вона майже дійшла до вокзалу, збоку від неї їхала машина, і водій запропонував їй підвести, на що вона відмовила і йдучи далі, на про всяк випадок витягнула дезодорант, який мала з собою. Машина, в якій їхав той мужчина, перегородила їй дорогу, і вона вибігла на трасу, водій вискочив за нею і почав говорити, що ти боїшся, я просто хочу познайомитись, на що О. почала кричати, тоді він спитав: «Ти що й*бнута?» на що отримав відповідь: «Так, я й*бнута», і вона почала тікати. Бігти було важко через рюкзак і натерті ноги від берців. Вона відчайдушно втікала, і в якийсь момент, коли він її наздогнав, бризнула дезодорантом в його сторону і добігла до головного входу, і він також прибув на вокзал.

Вона швидко обдумувала план дій, якщо нападник зможе її зловити, там було два чоловіки, в яких вона могла попросити про допомогу, але почувала, що двоє дорослих їхали на похорон в місто А., і пішла на колію за ними. О. побачила, що водій машини стоїть практично в кінці колії, і подумала, що якщо він побачить, що вона з кимось, то не буде її чіпати. Коли вона сіла в вагон, то довго боялась не заснути, щоб він туди за нею не прийшов. Коли вона проснулась, навпроти неї сиділа бабуся і молилась на вервиці, і вона тоді зрозуміла що жива повернулась додому, але довгий час не могла довіряти чоловікам і боялась їх, і їй було страшно бувати в тому місці знову, але вона переборола свій страх, хоча більше на тих вулицях не бувала. Було ще двоє людей, які в певній мірі лякали О. – це був односельчанин татової другої дружини, який вже давно помер, і бойфренд її тітки, якому вже майже стільки років, скільки їй дідові :) Вони їй лякали

своїми дивними поглядами і тим, що вони говорили, бо це так виглядало як нездоровий інтерес до її особи.

Університет

Перед початком навчання тато О. «підтримав її», кажучи, що максимум чого вона доб'ється, то буде прибиральницею, і на більше вона не здатна. Хоч він її підтримав, коли їй потрібно було поступати і, крім платного, не було варіантів, але тоді сказав, що коли вона піде на роботу після навчання, він тоді був на пенсії, він оформить на неї аліменти, щоб брати з її зарплати. Її батько завжди любив, коли йому щось доводять вчинками, коли в неї щось не виходило, то була лише критика, а коли приємні моменти, то йому було тоді завжди добре, і він мав чим похвалитись перед іншими.

Під час навчання в університеті мама О. знайшла свою другу половинку, яка О. не подобалась через те, що при першій зустрічі він був схожим на зека, і протягом їхнього спільного життя отримав від неї прізвисько «Макакон», так як певною мірою нагадував примата. Не будучи в захваті від маминого фаворита, О. відчуваючи свою перевагу над ним, часто його чмирила разом з його сином, так як не вважала їх частиною сім'ї. З часом вона змогла прийняти вибір своїх батьків, але все одно не давала маминому чоловікові вказувати, що і як їй робити.

В період навчання О. познайомилась зі своєю другою любов'ю. Він був старшим за неї, але їй з ним було комфортно, але любов їхня була на відстані, і ініціатива, як завжди, йшла з її сторони. Їхні стосунки довго не протривали і вона знову обпеклася і не знала, як будувати стосунки з чоловіками далі. Їй було важко пережити це розставання, і цілий рік вона провела в компанії друзів-неформалів і літрах алкоголю, яким по суті заливала своє горе. На п'ятому курсі вона познайомилась з хлопцем своєї подружки, якого за його ж словами при першій зустрічі образила, назвавши його зачіску гніздом на голові, вона його не могла серйозно сприймати і взагалі думати, що вони колись будуть зустрічатись, але все було не так, як вона собі думала. За певний час він признався їй в своїх почуттях, і вони були разом. О. було

соромно перед своїм хлопцем, що вона не була вже незайманою, але вона чесно змогла йому в цьому зізнатись. Протягом двох місяців зустрічей він запропонував їй одружитись і вона погодилась.

Під час навчання О. в університеті в її тата включився нездоровий інтерес до її зовнішнього вигляду, так як вона була досить пацанкувата. Їй було простіше одягнути футболку улюбленого рок-гурту, напульсники з шипами, рвані джинси та кеди, ніж бути схожою на культурну дівчинку. Її зовнішнього вигляду соромилась мама, і навіть певний час на роботі не визнавала дочки.

На першому курсі О. ходила з пофарбованим волоссям, пробитою бровою (через яку тато з нею місяць не розмовляв), з величезним рюкзаком, в якому могла поміститись ще одна О., та кедах. У її тата в університеті були знайомі, які могли йому здавати, як вона одягнена.

Одного разу тато подзвонив в істериці і почав на неї сваритись через те, що вона один раз прийшла в університет в рваних джинсах. Вона взагалі не користувалася косметикою, і її улюбленим кольором був чорний, так як під ним краще приховати свої лишні кілограми і пахви, через які вона комплексує, так як не може ходити у відкритих футболках чи платтях без рукавів.

Також була одна річ, яка О. не подобалась, це коли її родина, не знаючи її і не розуміючи потреб, віддавала їй і мамі свій старий одяг, дехто старається чудити так і далі, але вона чемно дякує, а потім одяг віддає в Червоний Хрест або розпродает на олх.

Було в О. два знайомства з токсичними людьми. З першим вона познайомилась в групі, в якій співала, басист гурту завжди любив промовчати на репетиції, а потім всю групу морально давити після неї в письмовій формі. Він дико виводив О. з себе і завжди старався її спровокувати на конфлікт, одного разу він її довів, і вона йому вказала дорогу до «праведного шляху». На даний час він одружений з її подругою, і вона щаслива, що більше його не бачить, і що він з нею не спілкується :)

Другою токсичною людиною була одна її знайома, з якою вони познайомились в Інтернеті, вона себе поводила, ніби в неї була якась біполярність, вона могла бути нормальним співбесідником, а деколи в неї ніби щось вселялось, і вона могла поводити себе досить неадекватно. Одного разу взимку вони поїхали в Одесу на море і ночували в одного хлопця з каучсерфінгу, то вона, незважаючи на його гостинність, на нього зранку наріпіла і в нервах пішла, хоча це було зовсім неправильно. Останньою краплею стало те, що вона постійно ображала чоловіка О., їй це набридло і вона вирішила порвати з нею будь-які зв'язки.

Подружнє життя

Подружнє життя О. почалось самотньо, так як її чоловік залишився ще допрацьовувати в Тернополі, а вона поїхала шукати кращої долі до Львова. Там вона прожила так два місяці і потроху налагоджувала життя. Пізніше її чоловік приїхав, влаштувався на роботу, але через півроку його звільнили, і вся відповідальність впала на її плечі. В перший період подружнього життя вона старалась бути хорошою невісткою, але так як мама чоловіка вічно любила втручатись в їхнє життя, її це дико бісило, і вона з часом припинила бути хорошою і старається рідше з ними комунікувати, так як завжди виходить, що вона була сама погана, а всі хороші.

Також її доймав батько чоловіка, який вічно включав режим «ну я ж твій тесть, збігай мені щось принеси», приготуй чай, поприбирай і так далі, хоча О. не була в невістках і вважала, що такі речі повинні робитися залежно від обстановки, для прикладу, якщо вона в гостях, її пригощають і роблять те, що належить господарям, а коли вже гості приходили до них, то це вже була їхня відповідальність. Перші три роки подружнього життя були досить напруженими: в чоловіка не було постійної роботи, він завжди любив грати комп'ютерні ігри і купувати всілякі непотрібні речі.

Бували в їхньому житті випадки, коли О. було дуже сумно і неприємно від почутих слів. Для прикладу, одного разу вони сиділи вдома і вона сиділа на підвіконні і вона жартувала з чоловіка, що стрибне з вікна, хоча їй просто

подобалось сидіти на підвіконні, він її звідти знімав і вона поверталась, і один з разів, коли він її потягнув, вона йому довірилась, що він їй нічого поганого не зробить, він швирнув її головою об землю, їй було боляче і неприємно, так як вона не думала, що він так може зробити, хоча це ще були квіточки, так як словом можна ранити сильніше, ніж фізичними діями. Одного разу вони лягали спати, і він їй сказав: «Ти така жирна, що вже не зможеш родити, і хто тебе буде таку любити, але навіть якщо ти не родиш, я тебе все одно любитиму».

На даний висновок його надихнули його спостереження за нею і розмови з його мамою. О. було настільки в цей момент боляче, так як вона старалась зі всіх сил підтримувати їхню сім'ю, працювала на нічних змінах, оплачувала квартиру, продукти та інші розтрата, і їй тут така вдячність. В період проживання у Львові вона достатньо набрала ваги через стреси та переїдання. Коли вони повернулися додому, перший період часу вони жили в квартирі разом з сестрою чоловіка, але там не все було так спокійно, як здавалось. Сестра чоловіка була досить специфічною людиною, так як любила погуляти, приводити друзів і різних неадекватних чоловіків додому. З нею в той час жив хлопець, який ніде не працював і щодня випивав.

О. і її чоловіку перших півроку було важко, так як співбесіди на роботу виглядали, як кастинги на «Голос країни», що дивувало, що кадрами настільки перебирають, тому вона шукала заробіток, де могла: продаж меблів, підробіток в якості маркетолога, продаж книг і т.д. В той період вона вирішила перевіритись, і проявились її старі болячки з щитовидкою і до того додалися проблеми по-жіночому, які вона пролікувала і за якими слідкує й надалі. В її чоловіка була така специфіка, що вона йому за щось говорила, а він казав, що такого не було, і вона щось собі придумує. На початках О. вірила в це, але потім зрозуміла, що щось з тим не так. Однієї ночі до його сестри прийшли незрозумілі гості, а О. це нерувало, коли люди шумлять, так як у Львові на одній зі із найманих квартир в них під вікнами завжди любили

сидіти шумні компанії і горланити, що одного разу вона так не втримала і висказала все, що думала в даний момент на цих людей.

В той вечір до його сестри і її хлопця завітав дуже шумний гість, і він порушив її спокій, але в той момент вперше за неї заступився чоловік, так як завжди дані конфлікти їй доводилось вирішувати самій, так як він захищав сестру, а не її. Наступного ранку, невиспана, вона пішла в лікарню на деякі перевірки, і їй скинули статтю про нарцисів, коли вона почала її читати, то в описаному образі впізнала свого чоловіка. Їй стало страшно, вона йшла додому з чітким наміром забрати речі і покинути цю людину назавжди. Вона прийшла зібрала всі свої речі і просто пішла.

Чоловік їй пізніше дзвонив і не міг повірити, що вона його залишає, їй було шкода його, але в той момент більше себе, бо не хотілось терпіти, коли з неї роблять дурну. Певний час вони десь близько 2-3 тижнів не бачились, але за деякий час з її ініціативи багато чого обговорили і вирішили знову зійтись. В той період в її тата померла його жінка, їй було дуже його шкода в той момент, і в нього була житлова площа, яка належала їй, і О. вмовила чоловіка по-чоловічому поговорити з її татом і домовитись, щоб вони могли там жити. Він погодився і вони живуть там майже третій рік, але тато не дозволяє нічого міняти і викидати, і коли буває в гостях, то контролює, чи все на місці і чи вони нічого не зламали.

Що зараз

На даний момент О. працює в маркетингу, хоча вчилась на перекладі, з чоловіком вони вже разом п'ять років і стараються будувати своє життя. Їхні стосунки стали міцніші і їм добре разом. З сестрою чоловіка вони в нормальних стосунках, і вона почала їй більше довіряти, ніж раніше. Батьки чоловіка завжди кажуть, що ображені на пару з її бабою і тіткою, бо вона їх рідко відвідує і нечасто телефонує, але вона на це не зважає, так як легкий осадок залишився ще з дитинства стосовно цієї теми. З мамою вони нормально спілкуються і час від часу бачаться. З татом буває по-різному, то добре, то погано, але дурнуваті картинки відповідно до його вікової категорії

майже щодня він надсилає їй в вайбері. З бабусею вони зідзвонюються щонеділі і діляться новинами за тиждень. З друзів в неї нікого не залишилось, крім чоловіка, а ті, що залишились, то перейшли в ранг хороших знайомих.

Плани на майбутнє

О. з чоловіком живуть щасливо разом та розвиваються. В них, можливо, є діти або нема, це вже як буде на майбутнє, такого не загадаєш. Вона здійснила свою мрію – позбулась ненависної зайвої ваги і тепер може носити футболки і плаття без рукавів. О. досконало грає на гітарі, стала спеціалістом в багатьох галузях і відвідала всі країни і місця з карти на стіні її кухні. З чоловіком вони живуть у власному будинку з маленьким садом і насолоджуються життям. Всі плани та задуми О. збуваються і вона відчувається щасливою. З родичами в неї не має жодних проблем і настала повна ідилія з самою собою та іншими, і вона нарешті стала жіночною і розкрила своє жіноче Я.

p.s. Це поки загальні плани, а далі ще багато може змінитись в позитивну сторону :)

Додаток А.3

Автонаративи клієнтки Н.

Н. до психотерапії

Н. завжди була дуже сором'язлива. Боялась запізнитись, дати здачу, сказати правду, не вміла відмовляти і завжди за все відчувала вину.

Вона часто думала, що життя несправедливе по відношенню до неї, відчувала себе безпомічною і боялась людей. В неї було багато друзів і знайомих, але іноді вона відчувала себе самотньою.

Боялась любити себе. Залежала від думок оточуючих, дуже хотіла любові й прихильності інших людей. Хотіла всім подобатись.

Часто особисті кордони Н. порушували. Вона брала на себе багато чужої відповідальності й дуже боялась розчарувати інших, тому намагалась підтримувати імідж «ідеальної» студентки, дружини, подруги, дочки, працівника. Не показувала своїх негативних емоцій, затискала їх в собі та рідко говорила, що думає.

Страх розчарувати, не бути прийнятою, не сподобатись іншим. Страх жити, як ти хочеш, страх відмовити і бути собою. Вона боялась бути чесною зі собою.

Втікати від самої себе, ігнорувати себе і свої потреби – це були її улюблені заняття.

Вона дуже любила спілкуватись з іншими, бути милою, посміхатись, але дозволяла людям переходити межу.

Часто ховалась за спиною свого чоловіка і надіялась, що він вирішить її проблеми. Зате чужі проблеми вона любила вирішувати сама.

Ніколи не приймала себе, хотіла все в собі змінити, покращити. Хотіла здаватись кращою. І була дуже наївною :)

Н. після психотерапії

Н. була сильною, дорослою і трошки впевненою в собі жінкою. Вона далі боїться агресії, наглих людей, але вже приблизно знає, як із ними існувати.

Відповідальна, але без бажання рятувати весь світ.

Не боїться виглядати дурною, смішною, не любить критики.

Раніше часто мовчала, коли так хотілось сказати. Тепер говорить не завжди, але мовчить менше :)

Не чекає допомоги від інших, не намагається всім подобатись.

Приймає інших. І їй би дуже хотілось приймати повністю себе, тому вона почала цей довгий шлях до любові, прийняття себе. Багато і голосно сміється.

Н. шумна, метушлива, любляча й тепла. Консервативна, боїться змін, прагне спонтанності. Часто говорить не подумавши, імпульсивна. Вчиться відстоювати свої кордони. Любить дарувати і приймати подарунки. Вона прагне обійматись і зменшити свій ніс. А може і не хоче зменшити ніс. Вона ще не вирішила :)

Вона не ідеальна, але точно особлива.

Додаток А.4

Автонаративи клієнтки М.

Цей твір має стати своєрідним підсумком. Я не знаю, чи є що підсумовувати, я мала доволі розмиті цілі, і тому тяжко говорити, що вдалося, а що ні. З цього можу зробити висновок, що в подальшому слід якомога детальніше описувати власні бажання. Що я хочу, навіщо це мені, як я почуватимуся і що зміниться у моєму житті, якщо я це матиму, і якщо ні, та як я буду знати, що отримала бажане.

У мене є відчуття, що певні зміни відбулися, але вони скоріше внутрішні. Над змінами в стосунках ще потрібно працювати.

То що ж я відчуваю внутрішньо? Я відчуваю, що стала менш критичною і тривожною. Можливо, це пов'язано з довірою. Я спокійніше ставлюся до стосунку з людьми, для мене вже менш значимо те, як мене оцінюють, і що про мене думають. Я розумію, що кожен з нас має право складати власну думку про людей і мати до кожного різні почуття і ставлення. Перед усім я сама хочу мати таке право і, можливо, тому готова давати його іншим. Я розумію, що не подобатимуся усім, це нормально, у всіх людей свої вподобання. Універсальним солдатом бути не можливо. Просто не вистачить ні сили, ні часу, та й життя буде дивне, мені здається, навіть неповне.

Наповненість мого життя – це окрема тема. Раніше вона для мене була дуже болючою і тривожною. Коли я думала про те, чого не маю, то відсутність цього була для мене катастрофою. До сьогодні ще не можу зрозуміти, що такого катастрофічного у цьому було. Що ж робило це розуміння і відчуття ненаповненості таким тяжким? Страх оцінки з боку суспільства за те, що моє життя таке невдале? **Моє життя!** Те, що оцінювати передусім мені. А можливо це моя власна невіра в себе і в можливість змін завдавала мені такого болю?

Тож питання, чому відчуття неповноти мого життя раніше було для мене таким нестерпним, лишається відкритим. Чи потрібні мені відповіді?

Думаю. що так. Чомусь для мене це важливо. Є така думка, що, знаючи причини, які викликали проблеми в минулому, я навчуся давати собі з ними раду сьогодні і на майбутнє. А можливо варто приділити більше уваги тому, що відбувається сьогодні? Відчуваю, що це актуальніше і цікавіше.

Сьогодні, коли думаю про те, чого у мене не має, то помічаю, що ставлюся до цього доволі спокійно. Не те, щоб філософськи... просто мені з цим думками якось нормально (не можу підібрати іншого слова). Тобто особливих емоцій немає, це ні + ні -. Я знаю, в яких сферах мого життя провали, і приблизно знаю, що і як підтягнути. От в цьому приблизно і є загвіздка, нехай це буде «зона розвитку». Передусім слід дозволити собі власні бажання. Вже опісля вони стануть для мене абсолютно нормальними, можна думати, як їх втілити.

Якщо ж порівнювати мене до і після терапії, то я би сказала, що «Я до терапії» – це дуже розгублена і перелякана дівчина. Вона боїться планувати своє майбутнє, боїться відкриватися людям і не довіряє навіть собі. «Я після терапії» отримала деякий спокій, який дає мені сили жити далі. Цей спокій не та впевненість, яку я хотіла набути спочатку, це не про самооцінку, а скоріше про самоцінність і легкість.

Образи клієнтки М.

Я ображаюся на себе за те:

- що була слабкою і не захистила маму, сестру і себе;
- що намагалася бути хорошою і відповідати очікуванням, які переді мною ставила мама.

Я ображаюся на тата за те:

- що пив;
- що змушував ходити в музичну, хоч я і говорила, що це мені не подобається;
- що не звертав на мене уваги;
- що скандалив;
- що постійно десь пропадав;
- що кричав;
- що бив маму;
- що в сім'ї постійно були скандали;

- що я не знала, що таке спокій.
- Я ображаюся на маму за те:*
- була і є слабкою і не може захистити мене і сестру;
 - що насміхалася з мене;
 - що знецінювала мої успіхи;
 - що не вірила в мене;
 - що знецінювала мої почуття;
 - ставила переді мною завищені очікування;
 - що не хвалила;
 - що кричала;
 - що била мене;
 - що постійно помічала у мене недоліки і не помічала чогось хорошого;
 - що вважає що все, що відбулося у нашій сім'ї це нормально.

Додаток А.5

Автонарратив клієнтки Ю.

Ця історія про одну дівчину, яку звати Ю. Колись у дитинстві вона була дуже світлою та життєрадісною дитиною, любила себе, батьків, друзів та тварин. Завжди була активною та альтруїстичною. Всі оточуючі любили її та сім'ю, але не знали основну правду. З вигляду ця сім'я нічим не відрізнялася. Чоловік і жінка любили один одного і ростили гарну та розумну дівчинку. Але насправді не все було так гладко. Ця дівчинка, яка здавалася всім активною та веселою дитиною, спостерігала багато років, як тато б'є та знущається над мамою, б'є цю ж дівчину. З дитинства вона знала, що таке наркотики, грабіж та в'язниця. Вона знала, що це погано, бо їй це пояснювала мама, яка все життя була опорою для неї.

У шкільні роки тато Ю. перевіз її жити до своєї мами, тобто до її бабусі. Там вона спостерігала довгі роки алкозалежного діда, злу бабу та дядька-наркомана. Завжди у цьому домі були побоювання, приниження один одного. Ніхто майже не дивився за Ю., вона виховувала сама себе. Лише деколи приїжджав до неї її батько, щоб принизити її і сказати, що вона «тупа», «дурна», «жирна», «дівчина легкої поведінки», і вона нічого не доб'ється. В той час для неї опорою була мама, але й вона не могла нічого зробити.

У школі над Ю. знущалися її однолітки, бо вона була не така, як всі. Хоча добре вчилася і мала багато друзів поза школою.

У п'ятнадцять років, коли Ю. приїхала на канікули до своїх батьків, пішла гуляти з однією подругою, яка дуже не подобалась мамі. Вона попросила Ю. піти з нею за компанію до озера, щоб не було скучно. Ю. погодилась. Коли вони прийшли, та подруга підійшла до якоїсь компанії з хлопцями і представила Ю. їх як своїх хороших знайомих. Потім вона сіла в машину з одним хлопцем і поїхала, сказавши, що вона за 10 хв. буде, і Ю. залишилася сама з трьома незнайомими парубками, які через 20 хв. її згвалтували. Ю. про це нікому не розказувала, боялась сорому, критики,

приниження. Після того випадку вона зненавиділа себе, майже місяць не вилазила з ванної кімнати, думала про смерть. Поки не зустріла одного хлопця, в якого закохалася по цілі вуха. На той момент їй було шістнадцять. Вона не знала, як правильно хлопець має поводитись з дівчиною, тому дозволяла себе бити, принижувати як у фізичному та сексуальному сенсі, так і в моральному. Згодом вона попала в лікарню через цього хлопця з розривом правого яєчника. Коли про це дізналась мама, вона будь-якими методами підтримувала свою доньку і намагалась приховати це від її батька. Але він дізнався про цей діагноз і взнав ймовірні причини від своєї коханки, про яку на той час ніхто не знав. Батько почав сильно принижувати свою доньку, в неї стався нервовий зрив. Потім після того вона дізнається, що її хлопець зрадив Ю. з її найкращою подругою.

Після таких подій Ю. впала в глибоку депресію, вона не їла і не спала ночами. Вона плакала від великого болю, втратила стрімко вагу і дістала І ступінь анорексії. Вона ненавиділа себе, свого батька і хлопця, який так з нею вчинив. Через півроку Ю. побачила свого батька з коханкою і після того нарешті вирішила покласти тому край. Вона зробила все, щоб її батьки розлучились, щоб вона лишилася з мамою і ніколи не бачила батька. В тому їй допоміг теперішній хлопець, з яким вона разом 4 роки. Він довго виводив Ю. зі стану депресії, але коли вона поступила в університет на психолога, вона стала старостою в своїй групі. Але один хлопець з групи не давав Ю. спокою, принижував її, «наюджував» групу. Вона почала хвилюватися день в день.

Пройшло 2 роки, а у Ю. замаскована депресія, апатія та генералізований тривожний розлад. Ю. дуже мучилась, адже день в день відчувала симптоми ВСД, мала панічні атаки, які не давали їй жити. Ю. вже не могла так жити і вона звернулася по допомогу до психіатра, який глушив її медикаментами і намагався нав'язати свого психолога Ю., який їй дуже не подобався, як він з нею поведився. Тому вона звернулася до іншого психолога, з яким вона працювала і помітила, що перестала ходити до

психіатра і пити медикаменти. Завдяки цьому вона позбулася депресії, тривожного розладу, полюбила себе, стала впевненою і позитивною дівчиною.