

УДК 159.923:159.942

DOI: 10.26565/2225-7756-2019-66-02

## Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості

Карпенко Євген Володимирович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Львівського державного університету внутрішніх справ, докторант кафедри соціальної психології та психології розвитку Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Львів, вул. Городоцька, 26, 79007.

Yevgen Karpenko, Candidate of Psychological Science, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of Psychology, 79007, Lviv, st.Gorodotska, 26.

Карпенко Евгений Владимирович, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии Львовского государственного университета внутренних дел, докторант кафедры социальной психологии и психологии развития Прикарпатского национального университета имени Василия Стефанника, Львов, ул. Городоцкая, 26, 79007.

ORCID: 0000-0002-4046-0410  
psiholog\_pp@ukr.net

*У статті проаналізовано концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення ролі емоційного інтелекту (EQ) в процесі життєздійснення особистості. З'ясовано, що організмичне чуття (механізм розуміння) та емоційна компетентність (механізм інтерпретації), як компоненти EQ формуються на підставі вроджених здатностей до любові й пізнання. Дисбаланс в їх розвитку призводить до формування наївно-первинного або вторинно-реактивного типу особистості, яким притаманний, відповідно, інтер- та екстернальний модус життєздійснення. Найбільш оптимальним є інтегративний модус. Встановлено, що базові емоційні установки, репрезентовані в сферах Я і Пра-Ми є джерелами розвитку організмичного чуття, тоді як сфери Ми і Ти сприяють формуванню емоційної компетентності. Удосконалення першого відбувається головню в сферах Тіла і Сенсів, а другої – в Діяльності і Kontakтах.*

*Ключові слова: особистість, емоційний інтелект, організмичне чуття, емоційна компетентність, позитивна психотерапія, базові емоційні установки, сфери переробки конфлікту, життєздійснення.*

*В статье проанализированы концептуальный потенциал позитивной психотерапии в контексте изучения роли эмоционального интеллекта (EQ) в процессе жизнеосуществления личности. Выяснено, что организмическое чувство (механизм понимания) и эмоциональная компетентность (механизм интерпретации), как компоненты EQ формируются на основании врожденных способностей к любви и познания. Дисбаланс в их развитии приводит к формированию наивно-первичного или вторично-реактивного типа личности, которым присущи, соответственно, интер- и экстернальный модус жизнеосуществления. Наиболее оптимальным является интегративный модус. Установлено, что базовые эмоциональные установки, представленные в сферах Я и Пра-Мы являются источниками развития организмического чувства, тогда как сферы Мы и Ты способствуют формированию эмоциональной компетентности. Совершенствование первого происходит в основном в сферах Тела и Смыслов, а второй – в Деятельности и Kontakтов.*

*Ключевые слова: личность, эмоциональный интеллект, организмическое чувство, эмоциональная компетентность, позитивная психотерапия, базовые эмоциональные установки, сферы переработки конфликта, жизнеосуществление.*

*The article analyzes the deep conceptual potential of positive psychotherapy in studying the role of emotional intelligence (EQ) in the process of personal life fulfillment. Components of EQ, the organismic sense (the mechanism of understanding) and emotional competence (the mechanism of interpretation), have been found to be formed on the basis of innate abilities to love and learn. The imbalance in their development leads to the formation of a naive-primary or secondary-reactive type of any personality, which is characterized by an internal or external mode of life, respectively. The former condition is marked by prevailing primary abilities and a neurotic need for contact (with oneself or with others), while the latter – by the dominance of secondary abilities and a compensatory reaction of escape into activity. The most optimal in terms of a congruent, meaningful and authentic life is an integrative mode, characterized by a relative harmony of actual abilities, and a high and balanced level of development of both EQ components.*

*It has been established that basic emotional settings in the spheres of the I and Proto-We are responsible for the development of the organismic sense, whereas those of the We and You contribute to the formation of emotional competence. Thus, the organismic sense evolves mainly in the domains of Body and Senses, whereas emotional competence - through Activity and Contacts. This is due to the psychosomatic and axiological*

*potential of the organismic sense, on the one hand, and the activity-based and social character of emotional competence, on the other. An innate ability to develop them has been proved by modern neurological studies. In accordance with them, interpretation is an innate ability of the human brain to construct an intra- and extrapsychic reality, which is later comprehended through understanding. It is shown that the prospect of further research can be both a general empirical verification of the theoretical conclusions outlined, as well as the study of organismal sense and emotional competence formation of the peculiarities in the process of ontogeny.*

*Key words: an individual, emotional intelligence, organismic sense, emotional competence, positive psychotherapy, basic emotional settings, spheres of conflict processing, actual abilities, life-fulfillment.*

Постановка проблеми. Дослідження емоційного інтелекту (EQ) стали одним із популярних трендів у сучасній психологічній науці. Вони мають полівекторний характер і стосуються найрізноманітніших напрямів психології: загальної, соціальної, вікової та педагогічної тощо. Це пояснюється як відносною новизною досліджуваного феномену та пов'язаною з цим потребою в його концептуалізації, так і зв'язком EQ з процесом становлення особистості та її функціонуванням у соціумі.

Таким чином емоційного інтелекту все більше інтегрується в теорію та практику тілесноорієнтованої (майндфулнес), когнітивно-поведінкової (ідея про контроль раціо- над емоціо-), нарративної (дослідження взаємозумовленості EQ особистості й домінуючого дискурсу, з'ясування ролі емоційної компетентності та організаційного чуття в ідентифікації цільової детермінації емоцій та конструюванні власного життєвого шляху) психотерапії, екзистенційного аналізу (ідентифікація первинної емоції, в якій міститься іманентний смисл). Утім досі не з'ясованими залишаються концептуальні можливості позитивної психотерапії в тлумаченні окресленого феномену. Цей напрям розглядається його авторами як метатеорія, яка поєднує в собі найкращі здобутки психоаналізу, гуманістичної психотерапії, гештальт-терапії та ін. Таке поєднання експлікує великий потенціал позитивної психотерапії для комплексного дослідження EQ, яке здатне було б охопити не тільки його тілесні, соціальні й ментальні прояви, але й ціннісно-смыслову сферу особистості. Це сприяло б кращому розумінню його ролі в процесі життєздійснення та кристалізації нового, постнекласичного трактування EQ, що має виражений аксіологічний зміст. У руслі останнього та в контексті сучасних досліджень у галузі неврології емоції постають не стільки результатом дії інтер- чи екстернальних стимулів, скільки продуктом діяльності мозку, наслідком його конструювання реальності. При цьому на перше місце виходить не так усвідомлення та раціональне опанування афекту, емоцій як розуміння прихованого в них смислу та втілення його в життя. Адже саме від якості цих процесів залежить конгруентне та ефективне життєздійснення особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Позитивна психотерапія з часу свого заснування Н. Пезешкіаном у 1968 році широко розповсюдилася у світі та в Україні, зокрема. Її концептуальні положення розвиваються і вдосконалюються завдяки працям Х. Пезешкіана, В. Карікаша, Ю. Кравченка, Д. Череншикової та інших. Так, Ю. Кравченко адаптував під українські реалії існуючий перелік актуальних здібностей, які виокремлюються в межах позитивної психотерапії. Д. Череншикова розробила позитивну суб'єктно-ціннісну модель педагогічного спілкування у ВНЗ [13]. В. Карікаш виокремив базову (самоідентифікація на основі стійких категорій, таких як стать, національність, вік, професія, релігія тощо), характерологічну (Хто я? Який я?) і ситуативну (Хто я в цій ситуації?) ідентичності [5]. Така класифікація співвідноситься з поглядами Н. Чепелевої, яка вважає, що смыслова сфера особистості складається з наступних рівнів: нестійкі ситуативні смисли, що залежать здебільшого від зовнішніх обставин; стійкі особистісні смисли, вплетені в загальну структуру смыслової сфери людини; цінності, тобто універсальні смисли, які кристалізуються в типових для суспільства, а іноді і людства загалом ситуаціях [11, с. 118].

Концептуальні положення щодо вивчення емоційного інтелекту розроблялися як зарубіжними, – Р. Бар-Он, Г. Гарськова, Д. Гоулман, Д. Люсін, Дж. Мейер, К. Саарні, П. Селовой, – так і вітчизняними вченими – Е. Носенко, Н. Коврига, А. Четверик-Бурчак, М. Шпак та інші. Дж. Мейер і П. Селовой вважають, що в основі EQ 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 [4, 8]. Д. Гоулман шукав неврологічні «сліди» EQ в головному мозку, а також приділяв увагу дослідженню його впливу на досягнення успіху в професійній сфері [3, 4]. Д. Люсін розробив опитувальник емоційного інтелекту і трактував його як здібність до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними [7]. А. Четверик-Бурчак займалася дослідженням механізмів впливу EQ на успішність життєдіяльності особистості та розглядала його як «інтегральну властивість особистісної ідентичності, що складається з чотирьох змістовних компонентів: диспозиційного, міжособистісного, внутрішньо-особистісного та інформаційно-перероблювального» [14, с. 157].

Втім більшість учених трактують EQ як здібність здійснювати когнітивний контроль над емоціями та ефективно управління ними задля досягнення успіху в різноманітних сферах життєдіяльності. Так, М. Шпак виокремлює 3 основні моделі EQ, 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» [15, с. 390]. Таким чином, чим краще особистість здійснює когнітивний контроль над власними емоціями та афектами, тим вищий рівень її EQ. Однак, як уже зазначалося, такий погляд не тільки нівелює аксіологічне наповнення досліджуваного

феномену, але й дисонує з постнекласичним трактуванням особистості, загалом, та емоцій, зокрема. А тому він виявляє нижчу цінність у контексті дослідження ролі EQ в процесі життєздійснення особистості.

З огляду на це метою статті є теоретичний аналіз емоційного інтелекту засобами позитивної психотерапії, застосування яких дозволяє інтегрувати сучасні погляди на конструювання емоцій та врахувати їх аксіологічну природу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із основних положень позитивної психотерапії є уявлення про безумовну позитивну природу людини. Згідно з Н. Пезешкіаном, вона означає наявність вродженого прагнення, а відтак і можливості особистості, до гармонізації власних несвідомих імпульсів, репрезентованих у базових здатностях до любові (Любити) і пізнання (Знати). В міру онтогенезу ці здатності розширюються і диференціюються, утворюючи первинні (любов, час, терпіння, сенс, ввічливість та інші) та вторинні (акуратність, щирість, справедливість, пунктуальність, слухняність та інші) (разом – актуальні) здібності, відповідно [9, 10]. Частково підтримує таку думку К. Штайнер, який будучи послідовником транзактного аналізу вказує на «вроджену здібність до любові» [16, с. 90]. Розвиваючи свою концепцію емоційної грамотності він формулює її як «емоційний інтелект, сфокусований на любові» [16, с. 27]. Звідси висновуємо, що здатність до любові у представників різних психотерапевтичних шкіл постає, з одного боку, вродженою характеристикою особистості, а з іншого – її можна сприймати як обов'язкову передумову розвитку EQ.

Ми вважаємо, що здатності до любові та пізнання одночасно можуть бути і потребами особистості, які вона може ідентифікувати у собі, розуміти їх цільову детермінацію, а також втілювати в життя. Таким чином вона торує свій життєвий шлях, запорукою конгруентності якого постає EQ. 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 «зв'язки з собою», зі своїми почуттями, тілом, які можуть підтвердити або спростувати дані, отримані завдяки емоційній компетентності.

Ми допускаємо, що базова здатність до любові може бути основою для розвитку організмичного чуття, яке має виражений аксіологічний характер і дозволяє ідентифікувати наявність емоції, почуття, розуміти закладений у них іманентний смисл та його цільове спрямування. Своєю чергою базова здатність до пізнання може бути підґрунтям для розвитку емоційної компетентності, яка характеризується соціальною спрямованістю і полягає у втіленні в життя особистісних інтенцій, сприяє взаємодії і навчанню людей в соціумі. Адже «знати» означає не тільки володіти інформацією, але й здійснювати пізнавальну й перетворювальну діяльність. Так розвинена емоційна компетентність допомагає не тільки вдало інтерпретувати інших людей, оточуючий світ загалом, але й впливати на нього, реалізовувати себе, а відтак оновлювати свої знання, доповнювати і пояснювати дані організмичного чуття.

Отже, чим більшою мірою емоційна компетентність ґрунтується на показниках, отриманих внаслідок роботи організмичного чуття, тим більш гармонійним, узгодженим і конгруентним є вибір особистістю власної траєкторії життєвого шляху та втілення її в життя.

Однак на заваді цьому може стати наявність шкідливих інтроєктів, які утруднюють якісний контакт із собою і навколишнім світом та зароджуються завдяки засвоєнню дитиною базових емоційних установок її референтних осіб. Базові емоційні установки – це 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 презентують її ціннісно-смыслову сферу (Пра-Ми) [9, 10]. Оперуючи базовими категоріями психологічної герменевтики ми вважаємо, що дитина засвоює інтроєкти, які потім за допомогою механізму інтерпретації адаптує до актуальних життєвих ситуацій. Компонентом EQ, який задіюється в цьому процесі є емоційна компетентність. У такому разі виникає питання: чи може особистість володіти високим рівнем емоційної компетентності, але не розпізнавати власних інтроєктів, мати низький рівень організмичного чуття? Відповідь на нього потребує емпіричної верифікації, але на етапі теоретичних роздумів нам видається, що так. Тоді мова йтиме про превалювання вторинно-реактивного типу особистості за Н. Пезешкіаном, який характеризується орієнтацією на вторинні здібності, домінуванням ділових стосунків над емоційними. При цьому повноцінний розвиток емпатії теж викликати 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 дисгармонії. В цьому випадку розвиток організмичного чуття допомагатиме людині краще розуміти себе, налагоджувати контакт із собою та досягати внутрішньої узгодженості. Зрештою організмичне чуття сприятиме ідентифікації та усуненню шкідливих інтроєктів і наповненню інтрапсихічного простору більш конгруентним змістом.

У разі ж недорозвиненої емоційної компетентності та високого рівня розвитку організмичного чуття стає можливим формування наївно-первинного типу, характерними ознаками якого будуть реакції втечі в самотність або спілкування, що задовольняють базову потребу в безпеці. Тут домінуватиме інтернальний модус життєздійснення з притаманною йому орієнтацією на первинні здібності та невротичною потребою в контакті (з собою чи з іншими). Ця потреба зіштовхуватиметься з труднощами в реалізації саме через низький рівень розвитку емоційної компетентності, формування якої повинно бути пріоритетом для людей такого типу. Тільки так вони зможуть втілити в життя власний потенціал Авторства, вчитися в соціумі й повноцінно проявлятися в ньому.

Найбільш оптимальним з точки зору розвитку EQ нам видається інтегративний модус життєздійснення. На наш погляд він забезпечується рівномірним і збалансованим розвитком первинних і вторинних здібностей. Люди, яким притаманний цей модус приймають більш узгоджені на всіх рівнях ідентичності рішення та вміло втілюють їх у життя. В них налагоджений якісний інтра- та екстрапсихічний діалог, результатом якого є

торування конгруентного Я життєвого шляху. Їхня психологічна гнучкість дозволяє їм не заворожуватися власними помилками чи труднощами, а виносити з них урок, формуючи власний особистісний досвід та доповнюючи існуючий наратив. Зрештою такі люди мають більше можливостей для диференціації інтроєктів від власного Я, формування адекватних його границь та наповнення їх особистісно значущим змістом. Існуючий баланс свободи і відповідальності робить їх повноцінними авторами свого життя, які проявляють більшу стійкість до тиску панівного дискурсу і водночас уміння асимілювати його основні норми (що безумовно сприяє кращій адаптації). При цьому відчуття меж власної свободи і відповідальності є прерогативою організмичного чуття, а їх реалізація – емоційної компетентності. Саме їх збалансований і високий рівень розвитку характеризує особистість, що перебуває в інтегративному модусі життєздійснення. Перше є механізмом розуміння, а друге – інтерпретації. Розуміння має пізнавальний, а інтерпретація – як пізнавальний, так і перетворювальний характер. При чому обидва можуть бути спрямованими як всередину Я, так і назовні. Однак розуміння має більш виражений аксіологічний, психосоматичний, а інтерпретація – соціальний, діяльнісний характер. Їхнє існування і розвиток позначені взаємодією і взаємовпливом та стають неможливими в ізольованому вигляді. У практиках конструювання життя вони постають тісно переплетеними. Таким чином це ускладнює можливості емпіричної верифікації і диференціації їх емоційно-інтелектуальних механізмів, – організмичного чуття та емоційної компетентності, – в «чистому» вигляді.

Однак окреслене тлумачення герменевтичних категорій розуміння та інтерпретації, а також відповідних їм механізмів EQ 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 (балансна модель розподілу життєвої енергії): через тіло, діяльність, контакти і сенси. «Реагування Тілом можна прослідкувати на психосоматичних захворюваннях, системних недомаганнях, що актуалізуються при певних повторюваних обставинах тощо... Діяльність – це сфера, в якій відбувається наше професійне самовизначення і становлення» [6, с. 127]. Реагування Діяльністю передбачає наявність реакцій втечі в неї або від неї, на протигагу встановленню контакту з собою і вирішенню актуальних життєвих проблем. Контакти «передбачають здібність встановлювати стосунки з самим собою, партнером, сім'єю, іншими людьми, групами, соціальними прошарками та чужими культурними колами; ставлення до тварин, рослин і речей» [12, с. 851]. Сфера Сенсів концентрує увагу на системі ціннісних орієнтацій особистості, її фантазій, духовності. Реакція втечі в Сенси характеризується уявним вирішенням конфліктів, замкненістю та побудовою жорстких кордонів між Я та Іншим.

Ми вважаємо, що психосоматичний та аксіологічний потенціал розуміння пов'язаний зі сферами Тіла і Сенсів, а діяльнісне і соціальне спрямування інтерпретації – Діяльності та Контактів. Однак варто зазначити, що такий поділ є досить умовним, адже зазначені герменевтичні операції та відповідні їм компоненти EQ проявляються в усіх сферах життєдіяльності людини. Він радше експлікує середовище їх розвитку та вдосконалення. При цьому витoki організмичного чуття, як механізму розуміння формуються у сферах Я і Пра-Ми, а емоційної компетентності як механізму інтерпретації – в Ти і Ми. Таким чином позитивна психотерапія демонструє достатню гнучкість для пояснення причин і шляхів удосконалення зазначених компонентів EQ.

Утім пропонований погляд на EQ узгоджується не тільки з концептуальними положеннями позитивної психотерапії, але й із постмодерністським трактуванням природи емоцій. Так Л.Ф. Барретт, – авторка теорії конструюваних емоцій, – вважає передбачення, а відтак і конструювання реальності функцією мозку, за яку відповідають інтероцептивна та контрольна мережі. Перша здійснює передбачення, а друга звіряє його з реальністю [1]. Згідно з цією теорією емоції є наслідком діяльності мозку, в яких можна простежити систему ціннісно-сміслових орієнтацій їх автора. «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 мережа, – біологічні інструменти створення значень» [1, с. 206]. У такому разі, чим вищий рівень саморозуміння (співвіднесення сигналів свого тіла, афективних відчуттів і ціннісних орієнтацій до ситуації), тим більш вдалий вибір з усіх можливих інтерпретацій мозку ми здійснюємо. Така думка не тільки пояснює характер взаємозв'язку розуміння та інтерпретації, поєднує досягнення неврології і психології, а й створює передумови для трактування EQ в сукупності його компонентів як здібності особистості розуміти власну природу, втілювати її в життя, налагоджувати ефективний взаємобмін 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), тоді як емоційна компетентність відповідатиме за вибір та втілення в життя найбільш вдалого з точки зору ситуації та ідентичності передбачення сконструйованого мозком. І чим ширше коло можливих передбачень, тим більше в особистості шансів зробити вдалий вибір. При чому це стосується як ситуації тут-і-тепер, так і конструювання власної траєкторії життєвого шляху.

Зазначене доводить вроджений потенціал людини до інтерпретації та розуміння, а відтак можливості розвитку відповідних їм компонентів EQ. Це співзвучно з уявленням про базові та актуальні здібності в позитивній психотерапії. Наголошується також на цільовій детермінації емоцій, що передбачає їх відповідність меті, яка формулюється на основі життєвого сценарію. І чим більше мета узгоджується на всіх рівнях ідентичності та релевантних їм рівнях репрезентації смислів, тим більш конгруентне життя втілює індивід. При цьому 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 вона може бути інструментом самообману та появи різноманітних реакцій втечі: в Тіло, Діяльність, Контакти і Сенси.

Такий погляд на емоції загалом та EQ зокрема суттєво відрізняється від класичних уявлень про них, що просякнуті філософією євдемонізму та буддизму. Останній серед іншого передбачає уміння абстрагуватися від реальності, контроль розуму над емоціями. «Євдемонізм постулював особливу значимість мінімізації залежності людини від чуттєвих задоволень за допомогою самообмеження і аскези разом із внутрішнім

звільненням від диктату долі» [2, с. 1240]. Нове трактування ролі EQ в контексті життєздійснення пов'язане з ідентифікацією та реалізацією іманентного смислу, закладеного в емоціях. Воно органічно вилетене у філософію постмодернізму, яка підтверджується сучасними дослідженнями у галузі психології та неврології і підкреслює роль авторства в конструюванні емоцій, а відтак і життєвого шляху особистості. При цьому важливо знайти баланс між дистанціюванням від емоцій та перебуванням у їх потоці. Адже перше необхідно для підвищення самоконтролю, саморегуляції, а друге забезпечує глибше саморозуміння.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Позитивна психотерапія володіє високою методологічною гнучкістю, що сприяє інтеграції сучасних поглядів на формування емоцій та експлікації ролі емоційного інтелекту в контексті життєздійснення особистості. Так уявлення про базові здатності до любові й пізнання знаходить свій відгук і в інших психотерапевтичних школах. Припускаємо, що здатність до любові є основним підґрунтям для розвою організмичного чуття, а здатність до пізнання – емоційної компетентності. Відтак обидва, будучи компонентами EQ, мають потенціал для розвитку в процесі онтогенезу. Недостатня сформованість організмичного чуття, як 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 та превалювання екстернального модусу. 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 EQ.

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 Ти і Ми. Такий погляд узгоджується з проявами EQ у межах балансної моделі розподілу життєвої енергії. Так удосконалення організмичного чуття відбувається головню в сферах Тіла і Сенсів, а емоційної компетентності – в Діяльності і Kontakтах. Це обумовлено, з одного боку психосоматичним та аксіологічним потенціалом першого та діяльнісним і соціальним характером другої. Водночас вроджені задатки до розвитку організмичного чуття і емоційної компетентності, як механізмів розуміння та інтерпретації, відповідно, доводяться сучасними дослідженнями в галузі неврології. Згідно з ними інтерпретація є вродженою здатністю людського мозку, завдяки якій конструюється інтра- та екстрапсихічна реальність, яка пізнається завдяки розумінню. Такий погляд відрізняється від класичного трактування емоцій та EQ і цілком узгоджується з психологією постмодерну.

Перспективою подальших досліджень є як загальна емпірична верифікація окреслених теоретичних умовиводів, так і дослідження особливостей формування організмичного чуття і емоційної компетентності в процесі онтогенезу.

#### Література

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку / Л. Ф. Барретт ; [пер. з англ. Я. Лебеденка]. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. – 480 с.
2. Всемирная энциклопедия : Философия / главн. науч. ред. и сост. А. А. Грицанов. – М. : АСТ, Мн. : Харвест: Современный литератор, 2001. – 1312 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе / Дэниел Гоулман ; [пер. с англ. А. П. Исаевой]. – М. : АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир : ВКТ, 2010. – 476 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман ; [пер. з англ. С.-Л. Гумецької]. – Харків : Віват, 2018. – 512 с.
5. Карикаш В. И. Пять вершин на жизненном пути: психотерапия посредством трансформации экзистенциальной идентичности / В. И. Карикаш // Позитум Украина : науч.-практ. ж-л. – 2008. – № 2. – С. 18–20.
6. Карпенко С. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації : монографія / С. Карпенко. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. – 272 с.
7. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта : опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
8. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ : 2003. – 159 с.
9. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан ; [пер. с нем.]. – Москва : Медицина, 1996. – 464 с.
10. Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни. / Н. Пезешкиан ; [пер. с нем.]; 2-е издание. – Москва : Институт позитивной психотерапии, 2007. – 296 с.
11. Психология личности : словарь-справочник / под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – Киев : РУТА, 2001. – 320 с.
12. Таланов В. Л. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Сова; М. : ЭКСМО, 2003. – 928 с.
13. Черенщикова Д. В. Позитивна психотерапія як засіб оптимізації педагогічного спілкування у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Д. В. Черенщикова. – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.
14. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / А. Г. Четверик-Бурчак. – Дніпропетровськ, 2015. – 187 с.
15. Шпак М. Психологічні основи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / М. М. Шпак. – Київ, 2018. – 560 с.
16. Штайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений / К. Штайнер. – Киев : ТОВ «НВП «Интерсервис», 2016. – 303 с.

**References**

1. Barrett L.F. Yak narodzhuiutsia emotsii: Taiemne zhyttia mozku ; [per. z anhl. Ya. Lebedenka] / L.F. Barrett. – Kharkiv : Klub simeinoho dozvillia, 2018. – 480 s.
2. Vsemirnaja jenciklopedija : Filosofija / Glavn. nauch. red. i sost. A.A. Gricanov. – M. : AST, Mn. : Harvest, – Sovremennyj literator, 2001. – 1312 s.
3. Goulman D. Jemocional'nyj intellekt na rabote / Djeniel Goulman ; [per. s angl. A. P. Isaevoj]. – M. : AST: AST MOSKVA; Vladimir : VKT, 2010. – 476 s.
4. Goulman D. Emotsiinyi intelekt / D. Goulman ; [per. z anhl. S.-L. Humetskoi]. – Kharkiv : Vivat, 2018. – 512 s.
5. Karikash V.I. P'jat' vershin na zhiznennom puti: psihoterapija posredstvom transformacii jekzistencijal'noj identichnosti / V.I. Karikash // Pozitivum Ukraina : nauch.-prakt. zh-l. – 2008. – №2. – S. 18 – 20.
6. Karpenko Ye. Samoaktualizatsiia i adaptatsiia: vid konfrontatsii do kooperatsii monohrafiia / Yevhen Karpenko. – Ivano-Frankivsk : Nova Zoria, 2013. – 272 s.
7. Ljusin D.V. Novaja metodika dlja izmerenija jemocional'nogo intellekta : oprosnik JemIn / D.V. Ljusin // Psihologicheskaja diagnostika. – 2006. – № 4. – S. 3 – 22.
8. Nosenko E.L. Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii : monohrafiia / E.L. Nosenko, N.V. Kovryha. – K. : 2003. – 159 s.
9. Pezeshkian N. Psihosomatika i pozitivnaja psihoterapija / Nossrat Pezeshkian ; [per. s nem.]. – M. : Medicina, 1996. – 464 s.
10. Pezeshkian N. Trening razreshenija konfliktov. Psihoterapija povsednevnoj zhizni. / N. Pezeshkian ; [per. s nem.]; 2-e izdanie. – M. : Institut pozitivnoj psihoterapii, 2007. – 296 s.
11. Psihologija lichnosti: Slovar'-spravochnik / Pod red. P. P. Gornostaja, T. M. Titarenko. Kiev : RUTA, 2001. – 320 s.
12. Talanov V.L. Spravochnik prakticheskogo psihologa / V.L. Talanov, I.G. Malkina-Pyh. – SPb. : Sova; M. : JeKSMO, 2003. – 928 s.
13. Cherenshchykova D.V. Pozytyvna psihoterapiia yak zasib optymizatsii pedahohichnoho spilkuvannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh : avto-ref. dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.07 – pedahohichna ta vikova psykolohiia / Cherenshchykova Daria Viktorivna. – Ivano-Frankivsk, 2011. – 20 s.
14. Chetveryk-Burchak A.H. Mekhanizmy vplyvu emotsiinoho intelektu na uspishnist zhyttiediialnosti osobystosti : dys. ... kand. psykol. nauk: 19.00.01 – zahalna psykolohiia, istoriia psykolohii / Chetveryk-Burchak Alina Hryhorivna. – Dnipropetrovsk, 2015. – 187 s.
15. Shpak M. Psykolohichni osnovy rozvytku emotsiinoho intelektu molodshykh shkolariv : dys. ... d-ra psykol. nauk: 19.00.07 – pedahohichna ta vikova psykolohiia / Shpak Mariia Myroslavivna. – K., 2018. – 560 s.
16. Shtajner K. Jemocional'naja gramotnost': intellekt s serdcem. Rukovodstvo po uluchsheniju lichnyh i professional'nyh otnoshenij / Klod Shtajner. – K. : TOV «NVP «Interservis», 2016. – 303 s.