

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ПСИХОТЕРАПІЇ

**Милашенко К. О.**

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
*e.vysochinska@gmail.com*

Самоактуалізація особистості є вагомим питанням сучасної психологічної теорії і практики, оскільки відображає загальні інтегративні характеристики функціонування людини в соціумі. У даному контексті особливо важливо визначити перелік ресурсів і чинників даного процесу, адже самоактуалізація не є дискретним психологічним поняттям, а завжди проявляється в контексті повноцінного і цілісного функціонування людини. До вагомих ресурсів самоактуалізації науковці відносять ціннісні орієнтації, систему смислів людини, її компетентність, соціальний інтелект, тощо. Проте, особливо важливим виступає дослідження специфіки емоційного інтелекту як ресурсу самоактуалізації особистості, адже саме афективна сфера є аспектом психічного, що достатньо значимо відображає успішність самоактуалізації людини. Відповідно, коли постає питання про здійснення корекційних та психотерапевтичних впливів з метою самоактуалізації особистості, окреслення динаміки емоційного інтелекту як інтегрального показника функціонування афективної сфери людини, є значимим і вагомим показником ефективності цілеспрямованих впливів.

Роль емоційного інтелекту у процесі самоактуалізації особистості дорослого віку найбільш чітко простежується у виділених різними авторами характеристик самоактуалізованої особистості, що входять і до сфери її емоційного інтелекту. Зокрема, до таких характеристик особистості відносять: містичні та вищі переживання (А. Маслоу); здатність до спонтанної поведінки й вираженню своїх почуттів, прийняття агресії як природного прояву людської природи (Е. Шостром); відкритість як вираження бажання любити й викликати любов (В. Шутс); тощо. Важливу роль емоційної сфери в самоактуалізації підкреслює А. Harrell [2] розглядаючи самоактуалізацію дорослої особистості у зв'язку із показниками психологічного благополуччя, екстраверсії та стійкістю до стресових факторів. Саме знижена стійкість до стресу, наявність негативних переживань в сучасних умовах соціально-політичної кризи дозволили К. В. Седих [1] поставити питання про афективну амбівалентність свідомості сучасної людини в соціокультурному просторі, що свідчить про порушення процесу самоактуалізації особистості.

Унікальними можна вважати емпіричні дослідження вершинних переживань здійснені зарубіжними вченими. Е. Mathes, М. Zevon, Р. Roter [3], використовуючи «Шкалу вершинних переживань» встановили, що випробовувані, які отримали високі бали за цією шкалою мали у своєму досвіді

відчуття великого щастя, повної гармонії й умиротворення. Ціннісними орієнтаціями цих людей були краса істинна і справедливість. Тож, спроможність до чіткого вираження своїх емоцій, їх ідентифікації контролю є вагомою характеристикою особистості, що самоактуалізується. У дослідженні G. Ordun, F. A. Akün [5] виявлені кореляції між самоактуалізацією студентів вищів, їх емоційним інтелектом та піковими переживаннями, спроможністю до інтерпретації свого емоційного життя як ресурсу самоактуалізації особистості. Разом із тим, наявні психологічні дослідження не дають чіткого та системного розуміння сутності змін в афективній сфері у процесі самоактуалізації особистості, що і зумовило актуальність даного дослідження.

Мета даної публікації – описати динаміку показників емоційного інтелекту як ресурсу самоактуалізації в процесі психотерапії.

У комплексному дослідженні самоактуалізації особистості нами постульована необхідність здійснення цілеспрямованих корекційних та психотерапевтичних впливів з метою сприяння процесу самоактуалізації особистості дорослого віку та розвитку її афективної сфери, зокрема. З цією метою автором розроблена та апробована програма самоактуалізації особистості та визначення системи її екзистенційних ресурсів [4]. Мета програми – сприяння самоактуалізації особистості, формування нових життєвих смислів особистості, нове сприйняття нею меж власного «Я», що виступає основою для появи смислоутворюючих мотивів людини та формування у неї стану перебування в екзистенції. В апробації розробленої програми прийняли участь 30 досліджуваних, що склали експериментальну групу самоактуалізованих. За результатами апробації корекційної програми нами порівняні показники вираженості самоактуалізації, ціннісних орієнтацій, вираженості соціального та емоційного інтелекту досліджуваних до та після корекційного впливу, що дозволило виносити судження про ефективність та результативність розробленої корекційної програми.

У даній публікації висвітлені результати вивчення емоційного інтелекту досліджуваних до та після психотерапії (таблиця 1).

Таблиця 1 – Показники емоційного інтелекту представників експериментальної групи до та після психотерапії

Показники емоційного інтелекту	зріз	Рівень вираження			t
		низький	середній	високий	
Розуміння чужих емоцій	1	0%	71%	29%	1,168
	2	0%	58%	42%	
Управління чужими емоціями	1	0%	57%	43%	0,157
	2	0%	42%	58%	
Розуміння своїх емоцій	1	29%	29%	42%	2,34*
	2	6%	22%	72%	
Управління своїми емоціями	1	29%	42%	29%	2,71**
	2	12%	36%	52%	

Контроль експресії	1	29%	14%	57%	0,314
	2	16%	21%	63%	
Міжособистісний емоційний інтелект	1	0%	57%	43%	1,24
	2	0%	48%	52%	
Внутрішньособистісний емоційний інтелект	1	29%	29%	42%	2,31*
	2	9%	24%	67%	
Розуміння емоцій	1	14%	57%	29%	2,05*
	2	7%	41%	52%	
Управління емоціями	1	17%	45%	38%	2,15*
	2	6%	40%	54%	
Емоційний інтелект	1	14%	29%	57%	2,03*
	2	7%	19%	75%	

де, 1 зріз – діагностика до психотерапії, 2 зріз – після психотерапії

Як свідчать дані *таблиці 1*, за підсумками проходження психотерапії досліджувані експериментальної групи стали більше направлені на прояви емоційного інтелекту у своєму житті та міжособистісній взаємодії, що цілком пояснюється корекційним впливом. Зокрема, можемо стверджувати про значне підвищення загального показника емоційного інтелекту ( $t=2,03$ ,  $p\leq 0,05$ ), внутрішньоособистісного емоційного інтелекту ( $t=2,31$ ,  $p\leq 0,05$ ), його показників – розуміння своїх емоцій ( $t=2,34$ ,  $p\leq 0,05$ ) та управління своїми емоціями ( $t=2,716$ ,  $p\leq 0,01$ ). Також, після психотерапії підвищилися загальні показники розуміння емоцій ( $t=2,05$ ,  $p\leq 0,05$ ) та управління ними ( $t=2,15$ ,  $p\leq 0,05$ ). Тобто, проходження психотерапії сприяло підвищенню спроможності досліджуваних ідентифікувати власні емоції, диференціювати їх від емоцій іншої модальності, чітко визначати модальність емоційного переживання у певний момент часу. На основі більш чіткої диференціації емоцій досліджувані набули можливості більш ефективного управління своїми афективними станами, дозувати їх вираження та корегувати емоційний вплив у процесі життєдіяльності.

Разом із тим, за результатами проходження психотерапії відсутні значимі зрушення за показниками міжособистісного емоційного інтелекту ( $t=1,24$ ) та його компонентів – розуміння чужих емоцій ( $t=1,168$ ) та управління ними ( $t=0,157$ ). Тобто, зберігається тенденція, визначена і за іншими методиками, – процес психотерапії сприяв покращенню внутрішньої єдності, узгодженості психічних процесів, розуміння свого інтрапсихічного світу. Разом із тим, технологічні аспекти міжособистісної взаємодії – у даному випадку показники міжособистісного емоційного інтелекту – суттєво не змінилися у досліджуваних, що обумовлено метою психотерапевтичної роботи. При цьому, показник контролю експресії дещо підвищився, проте залишилася тенденція до високого рівня його вираження, адже ( $t=0,314$ ) відсоткове збільшення високого рівня вираженості даної якості становить 6%.

Отже, проходження психотерапії сприяло підвищенню показників емоційного інтелекту досліджуваних експериментальної групи в його внутрішньоособистісній площині, залишаючи відносно незмінними показники емоційного інтелекту в міжособистісній взаємодії, що обмовлено змістовною направленістю психотерапевтичного процесу. При цьому, дана публікація не вичерпує зміст проблеми зв'язку афективної сфери особистості та її самоактуалізації. Так, перспективою подальших досліджень виступає вивчення зв'язку процесу самоактуалізації особистості та її пікових переживань, що дасть можливість вивчити нові чинники самоактуалізації особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Седих, К. В. (2015). Міфологізація свідомості як ознака суспільно-політичної кризи. *Проблеми сучасної психології*, 29, 626–635.
2. Harrell, A. (2018). Self-actualization wellness: a developmental approach to predicting and reducing college student stress related to person and environment variables: *A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy*. Drake University, Des Moines, Iowa.
3. Mathes, E. W., Zevon, M. A, Roter, P. M. and Joerger, S.M. (1982). «Peak Experience Tendencies: Scale Development and Theory Testing». *Journal of Humanistic Psychology*, 22 (3): 92-108.
4. Mylashenko, K. O., Lavrinenko, V. A. (2019). The role of emotional intelligence in self-actualization of personality. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 11, 59–66.
5. Ordun, G., Akün, F. Aslı. (2017). Self Actualization, Self Efficacy and Emotional Intelligence of Undergraduate Students. *Journal of Advanced Management Science*, Vol. 5, No. 3, May, 170–175.