МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту

« » травня 2026 р.

В.о. зав. кафедри

_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕСИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ

Виконав: студент 4 курсу, П/41 групи
освітня програма «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
Шевченко Василь Васильович
Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Гриньова Н.В.

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОТРАВМИ.....7
1.1. Феноменологія емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці.....7
1.2. Психологічна характеристика психотравмуючих подій та їх вплив на цілісність особистості ……...17
1.3. Специфіка прояву емоційного інтелекту в екстремальних умовах діяльності……..
1.4. Теоретична модель гармонізації особистості за допомогою ресурсів емоційного інтелекту ……23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕСИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ …….35
2.1. Організація та методи дослідження.....35
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу емоційного інтелекту на стан особистості в умовах травматизації …….....……..42
2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника відновлення та гармонізації особистості……..…….……...52
ВИСНОВКИ……...56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена кардинальними змінами в життєдіяльності українського суспільства. Тривалий вплив психотравмуючих подій, пов'язаних з військовою агресією, соціальною нестабільністю та загрозою життю, призводить до глибокої деструкції внутрішнього світу особистості. Психотравма в таких умовах перестає бути поодиноким випадком і набуває масового характеру, що ставить перед психологічною наукою завдання не просто реабілітації, а пошуку внутрішніх ресурсів для гармонізації та відновлення цілісності людини. Психотравмуючі події спричиняють розрив адаптаційних механізмів, що проявляється в емоційній ригідності, депресивних станах та втраті сенсожиттєвих орієнтирів. Процес гармонізації – як повернення до стану внутрішньої рівноваги та узгодженості між «Я-реальним» та зовнішнім світом – стає неможливим без активізації внутрішнього потенціалу особистості. У цьому контексті особливого значення набуває емоційний інтелект, який виступає не лише як когнітивна здатність до розуміння емоцій, а як фундаментальний механізм психологічного захисту та самозбереження.

Науковий інтерес до емоційного інтелекту (EI) пояснюється його ролі у виборі копінг-стратегій. Особи з високим рівнем EI здатні швидше ідентифікувати травматичні переживання, трансформувати деструктивні емоції (гнів, страх, провину) у конструктивні та знаходити ресурси для посттравматичного зростання. Проте, попри значну кількість теоретичних розробок (Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Гоулман), питання про те, як саме окремі компоненти емоційного інтелекту сприяють гармонізації особистості саме в умовах екстремальної травматизації, залишається недостатньо висвітленим у вітчизняній психології.

Дослідженням проявів емоційного інтелекту займалися такі українські вчені: Грицюк І. М. [9], Карпенко Є. В. [10], Майстренко Л. В. [13], Мельник Л. Л. [9], Назарук Н. В. [15], Новачли К. П. [16], Носенко Е. Л. [17], Пашко Т. А. [20], Стасюк М. М. [26], Цюпенко Т. А. [32]. Вивчали вплив психотравмуючих ситуацій та стресу на особистість в екстремальних умовах: Бабелюк О. В. [3], Гоцуляк Н. Є. [3], Горовіц М. [6], Грандт В. В. [8], Климчук В. О. [11],

Москаленко О. В. [14], Онищенко Н. В. [18], Овчаренко О. Ю. [24], Осьодло В. І. [19], Туриніна О. Л. [27], Цілімак О. М. [31], Чемодурова Ю. М. [33].

Існує явне протиріччя між зростаючим запитом суспільства на методики швидкого психологічного відновлення та недостатньою розробленістю комплексних програм розвитку ЕІ як інструменту гармонізації. Вивчення цього впливу дозволить розширити уявлення про механізми психологічної стійкості та розробити дієві рекомендації для фахівців соціонімічних професій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на процеси відновлення внутрішньої цілісності та гармонізації особистості, що перебуває в умовах впливу психотравмуючих подій.

Об'єкт дослідження – процес психологічної гармонізації та відновлення цілісності особистості, що зазнала впливу психотравмуючих подій.

Предмет дослідження – психологічні особливості та механізми впливу емоційного інтелекту (ЕІ) на динаміку та успішність процесів гармонізації особистості в умовах подолання наслідків психотравми.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати стан дослідження проблеми емоційного інтелекту та психологічної травми у сучасній психологічній науці, уточнивши зміст поняття «гармонізація особистості».
2. Визначити теоретичні закономірності впливу компонентів емоційного інтелекту на здатність особистості до саморегуляції та збереження внутрішньої рівноваги в умовах психотравмуючих подій.
3. Обґрунтувати та підібрати комплекс діагностичних методик для емпіричного вивчення рівнів емоційного інтелекту, ступеня травматизації та показників гармонійності особистості.
4. Емпірично дослідити та статистично перевірити наявність зв'язків між показниками емоційного інтелекту та успішністю процесів гармонізації у осіб, що пережили психотравмуючі події.

5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як ресурсу для відновлення та гармонізації особистості.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети та завдань у дослідженні були використані такі методи: теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація); емпіричні методи: опитувальник Н. Холла (EI); методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко); шкала дистресу (або опитувальник цивільної версії PCL-C); методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва та О. Рассказової); методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Емпірична база. Дослідження було організовано та проведено на базі військової частини ЗСУ України.

Практична значимість роботи полягає в тому, що отримані дані дозволять практичним психологам та психотерапевтам більш точно визначати внутрішні ресурси клієнта. Розуміння того, які саме компоненти емоційного інтелекту (наприклад, саморегуляція чи емпатія) є дефіцитарними, допоможе вибудувати індивідуальну стратегію терапії після пережитої травми. Матеріали дослідження можуть стати основою для створення тренінгів із розвитку емоційного інтелекту для осіб, що перебувають у кризових станах (ВПО, військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх родин).

Теоретичне значення роботи полягає в розширені та систематизації наукових уявлень про роль емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу саморегуляції особистості в умовах тривалого психотравмуючого впливу; уточненні поняття «гармонізація»; виявленні механізмів зв’язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та здатністю людини до конструктивного опрацювання травматичного досвіду, що дозволяє уникнути деструктивних стратегій поведінки; обґрунтуванні ресурсної ролі емоцій. Сформовані теоретичні положення можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових розробок у галузі кризової психології та психології особистості.

Апробація дослідження. Результати дослідження було висвітлено та обговорено на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: основні напрямки та технології», 15-16 квітня 2026 року, Маріупольський державний університет, м. Київ.

Публікації: Шевченко В. Гармонізації особистості за допомогою ресурсів емоційного інтелекту. *Дебют: збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету МДУ за результатами участі у Декаді студентської науки 2026* / За заг. ред. к.е.н., доц.. Марена Т.В., к.пед.н., доц. Демидової Ю. О. Київ, 2026. С. 135–137.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, містить 7 таблиць, 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОТРАВМИ

1.1. Феноменологія емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці

На сучасному етапі розвитку психологічної думки емоційний інтелект (EI) розглядається як складна метаздібність, що визначає ефективність адаптації людини до соціального середовища та її здатність до саморегуляції в кризових умовах. Феноменологія цього поняття пройшла шлях від повного протиставлення «раціонального» та «емоційного» до їх інтеграції в єдину систему психічної діяльності. Витоки вивчення EI сягають концепції «соціального інтелекту» Е. Торндайка [39] (1920 р.), який визначав його як здатність розуміти людей та діяти мудро в міжособистісних стосунках. Проте справжній науковий прорив стався у 1990 році завдяки працям Дж. Майєра [37] та П. Селовея [37]. Вони вперше запропонували науковий термін «емоційний інтелект», визначивши його як здатність сприймати, оцінювати та виражати емоції, а також керувати ними для сприяння інтелектуальному розвитку.

Емоційний інтелект (EI) – це складна сукупність ментальних здібностей, спрямованих на усвідомлення та розуміння власних почуттів і емоцій інших людей, а також на управління емоційною сферою для оптимізації міжособистісної взаємодії. У науковому полі цей термін виник як результат розвитку уявлень про взаємозв’язок когнітивних (пізнавальних) та афективних (емоційних) процесів. Згідно з визначенням П. Селовея та Дж. Мейєра [37], емоційний інтелект – це здатність мотивувати себе й інших, керувати емоціями як наодинці, так і у стосунках, а також усвідомлювати власні та чужі почуття. EI також трактується як система розумових здібностей для обробки емоційної інформації. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають такі характеристики: соціальна врівноваженість та дружелюбність; відсутність

схильності до тривожних роздумів та страху; розвинене почуття відповідальності та дотримання етичних принципів; здатність перебувати у злагоді з собою, суспільством та оточуючими [37].

Розвиток ЕІ залежить від комплексу факторів, які вчені поділяють на біологічні та соціальні. Біологічні фактори (спадкові передумови):

1. Рівень ЕІ батьків: дослідження вказують на сильний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту матерів та їхніх дітей, оскільки мати часто виступає «збагаченим середовищем» для засвоєння емоційних навичок.
2. Тип мислення: панування правої півкулі мозку сприяє кращому розпізнаванню емоційного забарвлення мовлення та невербальних сигналів. Люди «художнього типу» (наприклад, музиканти) зазвичай емпатійніші та точніше ідентифікують емоційні стани за голосом.
3. Темперамент: властивості темпераменту (екстраверсія, нейротизм) тісно пов'язані з тим, як людина обробляє інформацію. Екстраверти більш схильні до когнітивного аналізу позитивних стимулів, тоді як нейротизм пов'язаний з переробкою негативних [38].

Серед вчених існують розбіжності: Дж. Мейєр вважає ЕІ відносно стійкою здатністю, яку важко змінити, тоді як Д. Гоулман стверджує, що ЕІ можна і треба розвивати, оскільки нервові шляхи мозку продовжують формуватися до середини життя [7]. Емоційний інтелект є основою емоційної культури, яка, за Т. А. Пашко, складається з п'яти компонентів:

• Когнітивний: знання про природу емоцій.
• Емпатійний: вміння співпереживати та розпізнавати почуття інших.
• Рефлексивний: розуміння власних емоцій та причин їх виникнення.
• Мотиваційний: прагнення до стабільного та яскравого емоційного життя.
• Регулятивний: вміння керувати емоціями та визначати стратегію дій для досягнення нормального емоційного стану [20].

Емоційний інтелект є критично важливим для соціальної адаптації. Емоційно обдаровані люди, особливо підлітки, легше вживаються в колективі, стають лідерами та сприяють покращенню психологічного клімату в групі. У

шкільному середовищі розвиток ЕІ («емоційна освіта») благодатно впливає на психічне здоров'я, створюючи почуття захищеності, довіри та радості. Розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) є складним процесом, який значною мірою базується на біологічних факторах, що вчені часто називають «передумовами», ці фактори визначають вроджені можливості людини та формують фундамент її емоційної сфери [20].

У сучасній науці виділяють три основні підходи до розуміння феномену ЕІ:

1. Модель здібностей (Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо). Автори розглядають EQ як когнітивну здатність, що складається з чотирьох компонентів («гілок»): сприйняття та ідентифікація емоцій; використання емоцій для стимуляції мислення; розуміння складних емоцій та причин їх виникнення.; свідоме керування емоціями (регуляція) [37].
2. Змішана модель (Д. Гоулман) включає до структури емоційного інтелекту не лише когнітивні навички, а й риси особистості: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [7].
3. Модель емоційно-соціального інтелекту (Р. Бар-Он) розглядає ЕІ як сукупність некогнітивних здібностей та навичок, що допомагають людині успішно справлятися з вимогами довкілля [4].

У сучасній психології дискусія точиться навколо того, чи є ЕІ суто інтелектуальною здатністю (когнітивним процесом), чи він включає в себе стійкі риси характеру та поведінкові установки.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика основних моделей емоційного інтелекту

Критерій порівняння	**Модель здібностей (Дж. Майєр, П. Селовей)**	**Змішана модель (Д. Гоулман)**	**Модель емоційного потенціалу (Р. Бар-Он)**
Визначення ЕІ	Сукупність когнітивних здібностей до обробки емоційної інформації.	Сукупність навичок і рис, що визначають успіх у житті та роботі.	Набір некогнітивних здібностей, що допомагають долати тиск середовища.
Ключові компоненти	Сприйняття, використання, розуміння та керування емоціями.	Самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички.	Самоприйняття, стресостійкість, оптимізм, гнучкість, вирішення проблем.

Критерій порівняння	**Модель здібностей (Дж. Майєр, П. Селовей)**	**Змішана модель (Д. Гоулман)**	**Модель емоційного потенціалу (Р. Бар-Он)**
Природа феномену	Когнітивна (близька до загального інтелекту).	Особистісна (включає темперамент та характер).	Адаптивна (здатність до виживання та гармонії).
Метод вимірювання	Завдання на кшталт тестів IQ (наприклад, тест MSCEIT).	Опитувальники самооцінки (наприклад, ECI).	Опитувальники самозвіту (наприклад, EQ-i).

Аналізуючи наведені моделі, можна дійти висновку, що для процесів гармонізації особистості в умовах психотравми найбільш релевантним є синтетичний підхід. З одного боку, людина потребує когнітивних навичок для ідентифікації травматичних переживань (модель Майєра-Селовея), а з іншого – вольових ресурсів і мотивації для відновлення соціальних зв'язків та внутрішньої рівноваги (модель Д. Гоулмана). Р. Бар-Он, у свою чергу, акцентує увагу на стресостійкості та гнучкості, що є критично важливими факторами для "саногенного" (оздоровлюючого) мислення. Таким чином, феноменологія емоційного інтелекту в нашому дослідженні розглядається як інтегративний механізм, що поєднує розуміння емоцій із вольовою регуляцією поведінки.

Феноменологічна сутність емоційного інтелекту полягає в його регулятивній функції. У контексті психотравми EQ виступає як медіатор (посередник) між зовнішньою загрозою та внутрішньою реакцією особистості. Високий рівень емоційної обізнаності дозволяє людині не «застрягати» в афективних станах, а переводити емоційні імпульси в поле свідомої рефлексії. Вплив емоційного інтелекту (EI) на подолання стресу в сучасній психології пояснюється через декілька ключових теоретичних підходів, які розглядають EI як когнітивну здатність, набір особистісних рис або інтегрований ресурс адаптації [6]. Основними теоретичними підходами є:

• Теорія множинного інтелекту Говарда Гарднера (1983 р.). Дослідник виокремив особистісний інтелект, який поділяється на внутрішньоособистісний (здатність розуміти власні почуття) та міжособистісний (здатність розпізнавати наміри та переживання інших). Ці модулі стали фундаментом для сучасного

розуміння емоційного інтелекту як засобу адекватної взаємодії з навколишнім світом [34].

• Модель здібностей Дж. Майєра та П. Селовея (1990, 1997 рр.). Автори визначають ЕІ як когнітивну здатність, що складається з чотирьох «гілок»: ідентифікація емоцій, самомотивація (використання емоцій для мислення), розпізнавання та управління емоціями. У контексті стресу цей підхід наголошує на використанні емоцій для покращення адаптації та вирішення емоційно навантажених проблем без придушення негативних переживань [37].

• Змішана модель Р. Бар-Она. Він розглядає ЕІ як комплекс непізнавальних здібностей, що забезпечують життєвий успіх. Його модель прямо включає такі компоненти, як сфера адаптивності (гнучкість поведінки) та стійкість до стресових чинників – уміння справлятися з важкими ситуаціями та стримувати емоційні пориви [7].

• Принцип єдності афекту та інтелекту (Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн). Вітчизняна школа ґрунтується на ідеї, що емоції та мислення є єдиним процесом, де емоції регулюють розумову діяльність. Згідно з цим підходом, результативність діяльності в складних умовах залежить від того, чи здатна людина ідентифікувати та регулювати внутрішні емоційні стани [5].

• Модель регулювання емоцій Д. Гросса. Вона пояснює подолання стресу через дві стратегії: попередня реакція (контроль до виникнення емоції, наприклад, переоцінка ситуації) та фокусована реакція (дії вже після виникнення емоції, такі як релаксація чи фізичні вправи) [35].

Емоційний інтелект допомагає долати стрес двома шляхами: через безпосереднє керування стрес-факторами та через отримання досвіду зі складних ситуацій для вироблення нових стратегій поведінки. Високий рівень ЕІ дозволяє знизити рівень психологічної напруги та запобігти емоційному вигоранню. Водночас деякі дослідники застерігають щодо «темного боку» ЕІ: надмірна концентрація на власних переживаннях (емоційна увага) може призводити до посилення депресивних станів, тому найбільш адаптивним вважається середній рівень емоційного інтелекту [32].

Процес подолання стресу за допомогою емоційного інтелекту реалізується через кілька основних механізмів та стратегій:

1. Основні шляхи подолання стресових ситуацій. Розвинена здатність регулювати емоції дозволяє людині долати важкі ситуації основними шляхами: 1) Керування безпосередніми стрес-факторами: активний вплив на причини, що викликають напругу. 2) Отримання досвіду та вироблення нових способів поведінки: використання складної ситуації як можливості для навчання, що дозволяє у майбутньому реагувати ефективніше. 3) Оптимізація енергетичних витрат: ЕІ допомагає уникнути зайвого виснаження, спрямовуючи емоційну енергію на вирішення конкретних завдань.

2. Стратегії регулювання емоцій (за Дж. Гроссом). Для безпосереднього подолання емоційного дискомфорту під час стресу виділяють дві стратегії:1) Попередня реакція: контроль емоцій до того, як вони повністю виникли. Це включає переоцінку значущості події, перемикання уваги або уникнення потенційно неприємних ситуацій. 2) Фокусована реакція: дії, спрямовані на вже виниклу емоцію, це може бути як придушення/вираження почуттів, так і методи зняття напруги: релаксація, фізичні вправи або медикаменти.

3. Компоненти ЕІ, що сприяють стресостійкості. Різні теоретичні моделі виділяють специфічні елементи, необхідні для боротьби зі стресом:

• Сфера адаптивності та стресостійкості: у моделі Р. Бар-Она це пряма здатність проявляти гнучкість у мінливих умовах та стримувати імпульсивні пориви.

• Управління емоціями: у моделі Майєра та Селовея це вміння знижувати інтенсивність негативу та вирішувати емоційно навантажені проблеми без повного придушення почуттів.

• Самомотивація: здатність свідомо формувати необхідний емоційний настрій для продовження діяльності попри труднощі.

4. Чинники, що впливають на успішність подолання стресу. Здатність долати стрес за допомогою ЕІ не є статичною і залежить від багатьох факторів:

• Роль виховання: батьки, які демонструють "дистресові стереотипи" (неадекватні реакції на важкі ситуації), можуть передати дітям непродуктивні способи реагування на стрес у майбутньому.

• Гендерна гнучкість: виховання андрогінних якостей (відсутність суворих стереотипів) сприяє більшій емоційній гнучкості та кращій адаптації до обставин.

• Оптимальний рівень EI: дослідження показують, що середній рівень EI може бути більш адаптивним, ніж занадто високий. Надмірна "емоційна увага" (концентрація на власних переживаннях) може посилювати депресивні стани та заважати подоланню стресу [28].

Отже, емоційний інтелект допомагає людині зберігати нервово-психічну стійкість, що дозволяє не лише витримувати тиск, а й діяти результативно, уникаючи емоційного вигорання. Таким чином, у сучасній психології емоційний інтелект трактується не просто як сума знань про емоції, а як активний процес самоорганізації психіки, що є базовим для збереження ментального здоров’я та гармонізації особистості під впливом стресогенних факторів.

1.2. Психологічна характеристика психотравмуючих подій та їх вплив на цілісність особистості

У сучасній психології під психотравмуючою подією розуміють екстремальний вплив зовнішнього середовища, який за своєю інтенсивністю перевищує адаптаційні можливості індивіда. Такий досвід не просто викликає стрес, а радикально змінює когнітивну модель світу людини, руйнуючи її базові переконання про безпеку, справедливість та власну цінність [3]. Психотравмуючі події можна поділити на:

- гострі (шокові): раптові події короткої тривалості (катастрофи, напади, аварії);
- хронічні (кумулятивні): тривалі ситуації, що виснажують психіку (життя в зоні бойових дій, аб'юзивні стосунки, тривала соціальна ізоляція) [3].

Особливістю сучасної ситуації в Україні є поєднання обох типів, що призводить до стану «сенсорного та емоційного перевантаження», де психіка не встигає опрацювати один травматичний епізод до настання іншого. Вплив травми на цілісність особистості проявляється через кілька ключових деструктивних процесів. Травматичний досвід часто не інтегрується в загальну історію життя. Він зберігається в пам'яті як розрізнені образи, звуки чи тілесні відчуття (флешбеки), що заважає людині сприймати своє життя як цілісний потік. Як захисний механізм, психіка може «відключати» почуття, людина відчуває емоційне оніміння, що веде до втрати контакту з власним «Я» та іншими людьми [8].

Психотравма пошкоджує здатність особистості керувати своїми станами, будь-який тригер може викликати або надмірне збудження (агресію, паніку), або повний занепад сил. Головним наслідком психотравми є дегармонізація – стан, при якому виникає конфлікт між «минулим» (до травми) та «теперішнім»

(травмованим) «Я». Особистість втрачає відчуття внутрішньої єдності. Внутрішній світ стає фрагментарним, що проявляється у зниженні самооцінки; втраті сенсу життя та цілей на майбутнє; порушенні здатності до емпатії та соціальної взаємодії [6].

Отже, психотравмуюча подія виступає як потужний деструктор, що атакує ядро особистості. Саме тому виникає необхідність у залученні внутрішніх ресурсів, таких як емоційний інтелект, для зшивання цих «розрізнених фрагментів» та повернення до стану гармонії.

Глибина переживання людиною психотравмувальної ситуації визначається поєднанням зовнішніх (об'єктивних) характеристик самої події та внутрішніх (суб'єктивних) особливостей особистості. Об'єктивні чинники стосуються зовнішніх обставин і характеристик надзвичайної ситуації, які є безумовно травмувальними. До них належать:

- масштаб події: обсяг руйнувань або кількість постраждалих (локальні, регіональні або ширші масштаби);
- прогнозованість (очікуваність/неочікуваність): очікувані ситуації дають змогу фізично та психологічно підготуватися, тоді як неочікувані події значно загострюють травму та ускладнюють її перебіг;
- тривалість: наскільки довго триває вплив екстремальних факторів (короткотривалі, довготривалі або затяжні ситуації);
- швидкість розповсюдження: як швидко розвивається подія (стрімко чи помірно);
- характер і природа події: чи це воєнні дії, катастрофи, терористичні акти, сексуальне насильство або присутність при смерті іншої людини.

Суб'єктивні чинники. Ступінь травматизму в конкретній ситуації завжди є особистим, суб'єктивним та індивідуальним. Ключовими є такі фактори:

- індивідуально-психологічні характеристики: особливості темпераменту, емоційність та рівень зрілості особистості визначають її здатність до адаптації.

- ментальні ресурси: здатність людини мобілізувати власні внутрішні ресурси для подолання наслідків події.
- трансформація цінностей та сенсів: глибина травми залежить від того, наскільки подія зруйнувала ціннісну ієрархію людини, її цілі та сенс життя.
- сприйняття реальності: травма проживається як потреба реконструювати ставлення до себе, свого минулого та майбутнього; часто вона супроводжується втратою відчуття структурованості світу.
- наявність втрат: переживання поглиблюється через втрату близьких, житла, здоров'я або звичного способу життя [14].

Важливо також зауважити, що вчасне надання першої психологічної допомоги у перші години після події може значно зменшити інтенсивність переживання та полегшити подальший перебіг психологічної травми [14].

Реакції людини на психотравмувальну подію є складними та багатогранними, проте вчені виокремлюють низку спільних поведінкових проявів, що виникають як захисна відповідь організму на критичний стрес. Узагальнено можна виділити такі ключові групи поведінкових реакцій:

1. Тріада виживання: на фізіологічному рівні травматична ситуація запускає базові механізми, що відповідають за виживання біологічного організму, – боротьбу, втечу або завмирання.
2. Рухова активність: у цій сфері спостерігаються діаметрально протилежні стани, це може бути або стан ступору («замороженості», відсутності рухів, «паралізованості»), або, навпаки, надмірна хаотична рухова активність.
3. Соціальна взаємодія та опір: поведінка може варіюватися від пасивного підкорення (що часто трапляється в ситуаціях насильства) та догоджання до відчайдушного протистояння, боротьби, протестування та фізичного опору.
4. Уникнення: постраждалі часто демонструють поведінку, спрямовану на уникнення місць, занять або думок, пов'язаних із подією, це може супроводжуватися дистанціюванням від близьких людей та апатичністю до звичної повсякденної діяльності.

5. Деструктивні та компенсаторні прояви: через надмірне збудження нервової системи можуть виникати спалахи гніву, дратівливість та проблеми із зосередженням уваги. Для придушення негативних емоцій та зменшення страждань людина може вдаватися до вживання алкоголю або хімічних речовин.
6. Емоційно-поведінкові стани: часто спостерігаються розгубленість, безпорадність, зневіра та безсилля,. У фазі шоку людина може відчувати втрату реальності, а згодом – виявляти агресію, яка є маркером болю і допомагає отримати емоційну розрядку [22].

Також важливо зазначити, що поведінка змінюється залежно від етапів переживання травми. Наприклад, після первинного шоку може настати етап гіперактивності (зазвичай триває 2–3 дні), який пізніше змінюється етапами пошуку, відчаю та демобілізації.

Психологічна травма (або психотравма) – це шкода, заподіяна психічному здоров'ю людини внаслідок інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей. На відміну від фізичної травми, яка є тілесним пошкодженням, психологічна травма зосереджується на впливі події на особистість, яка в ній опинилася [27]. Основні критерії та характеристики для визначення події як травматичної використовують кілька підходів:

- за Ч. Фіглі: подія має бути несподіваною, небезпечною та такою, що пригнічує особистість.
- згідно з DSM-V: подія перебуває за межами повсякденного досвіду, стимулює стійкі симптоми збудження та викликає уникання стимулів, пов'язаних із травмою.
- за Л. Виготським: це процес переживання, у якому ключову роль відіграє зміна настанов особистості до ситуації та до себе загалом [27].

Класифікація травмуючих ситуацій:

1. Фізичного типу: зачіпають фізичну цілісність (катастрофи, пожежі) і часто супроводжуються панікою та безпорадністю.

2. Нарцисичного типу: вражають сферу самоідентичності (Его), коли світ або близькі транслюють людині, що її ідентичність не має значення.

3. Системи соціальних відносин («травма порожнього місця»): руйнують довіру до соціальних взаємин.

4. Шокова травма: одноразова подія надвисокої інтенсивності (насильство, смерть близької людини, війна) [33].

Травматичний стрес стає травмою, коли він перевантажує адаптаційні можливості людини й руйнує її психологічний захист. Він розвивається у три фази: 1) Фаза психологічного шоку: заперечення того, що сталося, та дезорганізація діяльності. 2) Фаза впливу: інтенсивні емоції (страх, гнів, депресія), усвідомлення безсилля. 3) Фаза одужання або фіксації: прийняття реальності або ж перехід стану в хронічну форму, таку як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [3].

Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть виникнути як одразу після перебування в травматичній ситуації, так і через багато років. Відповідно до особливостей прояву та часу виникнення симптомів, виділяють три підвиди ПТСР:

1. Гострий ПТСР: симптоми проявляються в період до трьох місяців після травмуючої події. Його важливо відрізняти від гострого стресового розладу, який розвивається протягом лише одного місяця після критичного інциденту.

2. Хронічний ПТСР: цей підвид визначається, якщо розлад триває більше трьох місяців.

3. Відстрочений ПТСР: характеризується тим, що розлад виникає через шість і більше місяців після моменту травмування [11].

Для постановки діагнозу ПТСР (згідно з DSM-V) необхідно, щоб специфічне поєднання симптомів спостерігалося в людини не менше одного місяця. Хоча існують різні варіанти перебігу, зазвичай симптоми мають з’явитися протягом 6 місяців після дії стресорів. Крім того, у сучасній літературі розглядають стадії формування порушень, де ПТСР є третім етапом після власне травматичного стресу та гострого стресового розладу, а в разі збереження симптомів протягом

усього подальшого життя може трансформуватися в посттравматичний розлад особистості [6].

Онищенко Н. В. [18] вказує, що тривалість перебування людини в осередку надзвичайної ситуації (НС) є ключовим фактором, який визначає не лише характер психічних розладів, а й саму структуру процесу переживання травми. Вплив можна розділити на кілька сценаріїв залежно від часу перебування в екстремальних умовах:

1. Короткочасне перебування. У разі короткотривалої дії стресорів процес отримання психотравми зазвичай має постадійний розвиток. За нормальних умов протягом перших двох тижнів гострота спогадів про подію знижується, і до кінця місяця людина поступово повертається до звичайного життя. Якщо на рівні психофізіології відбувається «збій» і подія продовжує яскраво спливати в пам'яті, травма переходить у «підгострий» період, що заважає нормальному функціонуванню.

2. Тривале перебування. При тривалому перебуванні в зоні НС процес переживання стає значно складнішим і охоплює три обов’язкові періоди: 1) начальний період (входження), що характеризується первинними реакціями, які ідентичні переживанню короткострокової травмуючої події. 2) період адаптації, фаза пристосування до «ненормальних» екстремальних умов. Тривале перебування в такому стані вимагає надмірної напруги всіх функцій організму, що неминуче призводить до виснаження всіх ресурсів постраждалого. Наприклад, у ситуаціях тривалого полону характерними проявами адаптації стають апатія та агресія. 3) період повернення або визволення, вихід із ситуації та повернення до мирного життя сам по собі є стресовим фактором. Цей етап часто маскується початковою ейфорією, яка згодом змінюється астенією, пригніченістю, почуттям розчарування або гніву [18].

На відміну від короткочасного стресу, тривала НС спричиняє глибоке психофізіологічне виснаження. При тривалій травмі відбувається складний процес «роздвоєння»: формування особистості «там» (яка вижила в НС) та необхідність повернення до особистості «до», що робить фазу повернення

неоднорідною та небезпечною з точки зору розвитку дезадаптації. Залежно від тривалості впливу та наявності втрат, переживання може йти нормальним шляхом (що веде до відновлення) або патологічним шляхом (застрягання, хронічні порушення та стійкі зміни особистості) [18].

Таким чином, психотравма визначається як екстремальний вплив, що перевищує адаптаційний бар'єр особистості. Її специфіка полягає не лише у стресовому навантаженні, а й у руйнуванні базових когнітивних моделей світу (безпеки, цінності «Я», справедливості). В сучасних умовах України особливу небезпеку становить поєднання гострих та хронічних травм, що створює ефект кумулятивного перевантаження психіки.

Глибина травматизації є результатом взаємодії об'єктивних характеристик події (масштаб, неочікуваність, тривалість) та суб'єктивних ресурсів особистості (індивідуально-психологічні властивості, ментальні ресурси, стійкість ціннісних орієнтирів). Саме суб'єктивне сприйняття визначає, чи стане подія інтегрованим досвідом, чи перетвориться на патологічну травму. Психотравма діє як деструктор цілісності особистості, спричиняючи фрагментацію пам'яті, емоційне оніміння (дисоціацію) та втрату контролю над внутрішніми станами, що призводить до стану дегармонізації – конфлікту між «минулим» та «теперішнім» образом «Я», що супроводжується зниженням самооцінки та втратою життєвих сенсів [22].

Процес переживання травми має стадійний характер (шок, вплив, одужання або фіксація). Тривалість перебування в екстремальних умовах є критичним фактором: якщо короткочасний стрес зазвичай долається природними механізмами адаптації, то тривала травматизація веде до глибокого виснаження ресурсів та формування стійких розладів (ПТСР). Таким чином, психотравма атакує саме ядро особистості, створюючи стан внутрішнього роздвоєння та дезадаптації. Це зумовлює гостру потребу в активізації внутрішніх регуляторних механізмів, зокрема емоційного інтелекту, який здатний забезпечити інтеграцію розрізненого досвіду та відновлення втраченої гармонії.

1.3. Особливості прояву емоційного інтелекту в екстремальних умовах діяльності

Діяльність військовослужбовців у зоні бойових дій характеризується постійним впливом екстремальних чинників: загрозою життю, дефіцитом часу на прийняття рішень, високою відповідальністю та фізичним виснаженням. У таких умовах функціонування емоційного інтелекту набуває специфічних рис, які суттєво відрізняються від проявів у цивільному житті. В екстремальних умовах ЕІ проявляється через здатність до оперативної саморегуляції. Військовий з високим рівнем ЕІ не ігнорує страх, а використовує його як сигнал для мобілізації. Емоційний інтелект дозволяє розрізнити конструктивний страх (який змушує шукати укриття) та деструктивну паніку (яка паралізує або веде до хаотичних дій). Здатність префронтальної кори мозку утримувати контроль над амигдалою під час гострого стресу, що дозволяє приймати раціональні рішення в умовах обстрілу [2].

Специфікою екстремальної діяльності є необхідність тимчасового зниження емпатії. Для виконання бойового завдання психіка вмикає захисний механізм – емоційну дисоціацію. Свідоме або несвідоме обмеження співпереживання, щоб уникнути психологічного перевантаження від втрат побратимів або споглядання руйнувань. Хоча це є адаптивним на фронті, після повернення до мирного життя цей механізм часто стає перешкодою для гармонізації, трансформуючись у відчуженість та нездатність до близькості з родиною [6].

Попри загальне зниження емпатії до зовнішнього світу, всередині підрозділу роль ЕІ зростає. Здатність лідера (командира) зчитувати стан підлеглих без слів. Високий ЕІ командира дозволяє вчасно помітити бойову втому чи ознаки декомпенсації у солдата, що запобігає трагічним помилкам. Емоційний інтелект сприяє формуванню «спільної ідентичності», де розуміння емоційного стану товариша стає запорукою злагодженості дій.

Екстремальна діяльність вимагає від ЕІ здатності до швидкої зміни емоційних установок. Військовий має миттєво переходити від стану максимальної агресії (під час штурму) до стану виваженого спокою та контролю (при роботі з цивільним населенням чи полоненими). Нездатність до такого перемикання свідчить про низький ЕІ і веде до швидкого психоемоційного вигорання [9].

Отже, емоційний інтелект в екстремальних умовах – це не просто розуміння почуттів, а динамічна система самозбереження. Його головна специфіка полягає у зміщенні акцентів з міжособистісного спілкування на внутрішньоособистісний контроль та прагматичне використання емоцій задля збереження боєздатності та життя.

Емоційний інтелект у структурі особистості військовослужбовця виконує роль потужного антистресового бар'єра. В умовах війни адаптація – це не просто пристосування, а здатність зберігати функціональність при надпотужних подразниках. Емоційний інтелект забезпечує цей процес через дві основні функції: стресозахисну (превентивну) та адаптивну (реабілітаційну). Стресозахисна функція ЕІ полягає у здатності особистості амортизувати удар психотравми в момент її виникнення. Військові з високим ЕІ здатні швидше оцінити ситуацію не як "катастрофу", а як "виклик", що знижує рівень викиду кортизолу та запобігає стану паніки. ЕІ дозволяє "утримувати" інтенсивні емоції (гнів, жах), не даючи їм затопити свідомість, створює часовий проміжок між стимулом (обстріл, втрата) і реакцією, що дозволяє зберегти контроль над поведінкою [10].

Адаптивна функція ЕІ стає провідною після виходу військового із зони активних бойових дій. Вона забезпечує перехід від "режиму виживання" до "режиму життя". Здатність ідентифікувати тригери та керувати власними афектами допомагає військовому швидше виходити зі станів гіперзбудження, що запобігає закріпленню симптомів ПТСР. Адаптивна функція ЕІ дозволяє військовому "переналаштувати" свою комунікацію. Якщо на фронті емоційна закритість була захистом, то вдома ЕІ допомагає відновити емпатію, що є необхідним для гармонізації стосунків у сім'ї [16].

Резильєнтність (психологічна стійкість) військовослужбовця безпосередньо залежить від його емоційної компетентності. ЕІ сприяє перетворенню деструктивної енергії травми на конструктивну енергію особистісного зростання. Замість деградації (алкоголізація, агресія), військовий використовує емоційний досвід для переоцінки цінностей. Адаптивна функція забезпечує узгодженість між "Я-військовим" (минулим) та "Я-цивільним" (теперішнім), що і є кінцевою метою гармонізації. Саморегуляція є центральним елементом стресозахисту, виступає модератором, який регулює інтенсивність переживань, не даючи їм перейти межу "психологічного зламу" [19].

Таким чином, стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту є фундаментальними для збереження психічного здоров’я військовослужбовців. Розвиток EQ дозволяє не лише мінімізувати негативні наслідки бойової психічної травми, а й забезпечує умови для успішної ресоціалізації та досягнення внутрішньої гармонії.

Розвиток емоційного інтелекту військовослужбовців в умовах війни не є статичним процесом; він вимагає системного підходу, що поєднує індивідуальні психотехніки, групову підтримку та організаційні заходи. Оскільки ЕІ виступає «динамічним щитом» особистості, шляхи його зміцнення мають бути адаптовані до фаз перебування військового: від підготовки до виконання завдань та подальшої реабілітації [19].

1. Психоосвіта та когнітивна підготовка. Першим шляхом розвитку ЕІ є формування «емоційної грамотності» ще на етапі підготовки. Навчання військових розпізнавати фізіологічні ознаки стресу (феномен «тунельного зору», тахікардія) як природні реакції організму, а не ознаки слабкості, що знижує вторинну тривогу та сприяє кращому самоконтролю. Формування реалістичних емоційних установок щодо бойових умов, що запобігає «емоційному шоку» при зіткненні з реальністю травми.

2. Впровадження технік «оперативної саморегуляції». В умовах активної фази війни розвиток ЕІ зосереджується на мікро-техніках, які не потребують багато часу, але підтримують адаптивну функцію. Використання швидких технік

дихання та м’язової релаксації безпосередньо в зоні очікування, що дозволяє «скидати» надлишкове збудження амигдали, зберігаючи високий рівень емоційної обізнаності. Розвиток здатності свідомо входити в стан «функціонального оніміння» під час бою та виходити з нього в часи відпочинку.

3. Групова динаміка та емоційна підтримка «рівний-рівному». Розвиток соціального компонента ЕІ (емпатії та соціальних навичок) відбувається через зміцнення горизонтальних зв’язків. Організовані обговорення пережитого досвіду в межах підрозділу, допомагає легітимізувати емоції (страх, сум, гнів), запобігаючи їх витісненню та перетворенню на симптоми уникнення. Командири, які демонструють високий ЕІ, стають емоційним орієнтиром для підлеглих, створюючи атмосферу психологічної безпеки, що є критичним для адаптації.

4. Психотехнології відновлення та інтеграції досвіду. На етапі повернення до мирного життя шляхи розвитку ЕІ фокусуються на гармонізації та посттравматичному зростанні. Робота з психологом над усвідомленням змін, що відбулися в емоційній сфері. Перехід від реактивного управління емоціями до проактивного (планування майбутнього). Використання невербальних шляхів вираження емоцій для тих, хто має низьку емоційну обізнаність (алекситимію), дозволяє «обійти» когнітивні бар’єри та висловити травматичний досвід [23].

Теоретичний аналіз проблеми свідчить, що емоційний інтелект є багатокомпонентним конструктом, який у військовослужбовців набуває специфічного функціонального значення. Він виступає не лише як засіб соціальної взаємодії, а як фундаментальна стресозахисна система, що забезпечує адаптацію до екстремальних умов та створює підґрунтя для подальшої гармонізації особистості. Розвиток ЕІ через психоосвіту, саморегуляцію та групову підтримку є обов’язковою умовою збереження ментального здоров’я захисників.

Емоційний інтелект (ЕІ) відіграє критично важливу роль у процесі реабілітації ветеранів, оскільки він стає внутрішнім ресурсом для подолання наслідків бойової травми та ПТСР. Розвиток здатності розпізнавати, регулювати

та конструктивно використовувати власні емоції допомагає ветеранам впоратися з викликами, які виникають після повернення до мирного життя.

Бойовий досвід часто призводить до підвищеної тривожності, депресії та агресивності. Емоційний інтелект дозволяє контролювати негативні емоції, знижувати рівень гніву та імпульсивності, що часто супроводжують ПТСР. Завдяки самоусвідомленню ветерани вчаться ідентифікувати тригери, які провокують конфлікти або стресові реакції, і вчасно застосовувати методи саморегуляції, це дозволяє замінити автоматичну реакцію «бий або біжи» на більш зважену поведінку, доречну в мирних умовах [23].

Ветерани часто стикаються з відчуттям нерозуміння з боку суспільства та соціальною ізоляцією. ЕІ, зокрема такі його компоненти як емпатія та соціальні навички, допомагає ветеранам ефективно взаємодіяти з іншими, будувати довірливі стосунки та знаходити компроміси. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє партнерам у подружжі краще розуміти емоції один одного, що веде до конструктивного розв’язання конфліктів і підвищення рівня задоволеності сімейним життям. Розвинений ЕІ є фундаментом для емоційної стійкості, яка забезпечує здатність успішно діяти в складних обставинах, запобігає емоційному вигоранню та сприяє збереженню психічного здоров’я [24].

Для розвитку емоційного інтелекту в межах реабілітації використовуються такі методи:

1. Психологічне консультування: допомагає розуміти власні емоції та ідентифікувати тригери стресу.

2. Майндфулнес та медитація: практики усвідомленості знижують рівень тривоги та допомагають зосередитися на теперішньому моменті.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (CBT) та EMDR: ці підходи допомагають змінювати негативні мисленнєві моделі та переробляти травматичні спогади, знижуючи їхній емоційний вплив.

4. Тренінги емоційної грамотності: навчають ідентифікувати та адекватно виражати почуття, а також застосовувати техніки управління стресом [31].

Отже, емоційний інтелект виступає потужним інструментом, що дозволяє ветеранам інтегрувати травматичний досвід, відновити емоційну рівновагу та успішно адаптуватися до соціуму [16].

Концепція життєстійкості (hardiness) розглядається як фундаментальний особистісний потенціал, що дозволяє людині не лише витримувати стресові ситуації, а й використовувати їх для власного розвитку та зростання. Даний феномен допомагає долати труднощі через специфічну когнітивну оцінку подій та їх смислову інтерпретацію, що сприяє збереженню внутрішньої збалансованості та здоров'я [36]. Життєстійкість допомагає особистості долати критичні ситуації через такі механізми та специфічні прояви (парціальні позиції). Життєстійкість визначається як здатність людини до асиміляції досвіду та розвитку в умовах життєвих труднощів. Вона дозволяє перетворювати стресогенні події на можливості, а негативні переживання — на унікальний досвід. Згідно з С. Мадді [36], основу життєстійкості складають три атитюди: залученість (віра в цінність власної участі в подіях), контроль (впевненість у можливості впливати на результат) та виклик (сприйняття змін як стимулу для розвитку).

Сучасні дослідження виокремлюють «парціальні позиції» життєстійкості, які показують, як саме ця якість допомагає у конкретних обставинах: допомагає витримувати тривогу, інтегрувати напругу в структуру досвіду та ефективно використовувати копінг-стратегії; дає змогу впоратися з розгубленістю та пригніченістю при зіткненні з непереборними перешкодами, зберігаючи при цьому життєву енергію для активних дій; дозволяє опановувати гнів та роздратування, сприймати розбіжності як реальність та перетворювати конфлікт на ситуацію розвитку відносин; допомагає витримувати почуття горя, провини чи розчарування, приймаючи складні події як частину персональної історії та шлях до «психологічного відродження»; забезпечує здатність виносити сумніви в умовах браку інформації та реалізовувати стратегії конструювання майбутнього [36].

Таким чином, життєстійкість виступає чинником збереження психічного та соматичного здоров'я. Вона активізує адаптивність, що забезпечує не просто пасивне виживання, а здійснення активних дій, спрямованих на реалізацію життєвих цілей навіть у несприятливих умовах. Дослідження підтверджують, що високий рівень життєстійкості перешкоджає зростанню внутрішньої напруги та знижує ризик емоційного вигоряння і деструктивної поведінки.

Прояви емоційного інтелекту в критичних ситуаціях через призму життєстійкості мають такі особливості:

1. Опанування негативних емоційних станів. Життєстійкість дозволяє особистості ефективно керувати спектром емоційних реакцій, які виникають у складних умовах:

- у ситуаціях конфлікту: здатність до опанування станів гніву, роздратування, агресії, обурення, презирства та ненависті. це дозволяє сприймати розбіжності як реальність і перетворювати конфлікт на ситуацію розвитку.
- у ситуаціях стресу та невизначеності: здатність витримувати тривогу, сумніви та розгубленість. особистість інтегрує ці переживання у цілісну структуру досвіду, замість того щоб піддаватися паніці.
- у ситуаціях кризи: здатність витримувати почуття провини, горя, розчарування, сорому та страждання, приймаючи складні події як невід'ємну складову персональної історії.

2. Емоційна адаптивність та трансформація досвіду. Життєстійкість активізує емоційний компонент адаптивності, що забезпечує прийняття особистістю стресової ситуації, що виявляється через:

- смислову інтерпретацію: здатність до специфічної когнітивної оцінки подій, що дозволяє бачити в загрозі можливість для розвитку.
- асиміляцію досвіду: перетворення негативних переживань на «унікальний досвід», що зміцнює особистість.
- зниження внутрішньої напруги: високий рівень життєстійкості перешкоджає зростанню внутрішньої психічної напруги та актуалізації деструктивних чинників, таких як агресія чи паніка.

3. Зв’язок із професійною діяльністю. Життєстійкість допомагає професіоналам керувати емоційними вимогами та уникати виснаження, що досягається завдяки системі установок (залученість, контроль, виклик), які дають сміливість і мотивацію діяти в екстремальних обставинах [32].

Емоційний інтелект (ЕІ) виступає фундаментальним чинником, що визначає якість та ефективність міжособистісної взаємодії особистості, особливо в умовах сильного стресу. Вплив емоційного інтелекту проявляється через кілька ключових механізмів:

1. Регуляція поведінки та самоконтроль. Емоційний інтелект дозволяє людині реагувати на складні ситуації обдумано й усвідомлено, а не імпульсивно. У стані стресу, коли емоції загрожують вийти з-під контролю, розвинений ЕІ допомагає зберігати раціональність, особи з високим ЕІ залишаються розсудливими навіть у кризових умовах, зберігаючи спокій та гнучко адаптуючись до нових вимог. Стримувати негативні імпульси, самоконтроль, як складова ЕІ, дозволяє вчасно ідентифікувати сигнали, що провокують небажані реакції, і запобігати їхньому впливу на поведінку. Трансформувати емоції, здатність перетворювати негативні стани (гнів, тривогу) у конструктивні дії є важливою ознакою високого рівня емоційного інтелекту.

2. Соціальна чутливість та емпатія. В умовах стресу міжособистісна взаємодія часто ускладнюється через емоційне напруження всіх учасників. Емоційний інтелект полегшує цей процес завдяки розумінню потреб інших, соціальна чутливість дозволяє «зчитувати» невербальні сигнали (міміку, жести) та розуміти емоційний стан партнера, що є основою ефективного контакту. Зниженню конфліктності, вміння співпереживати та враховувати емоційні потреби оточуючих допомагає уникати ескалації конфліктів та підтримувати позитивний психологічний клімат. Управлінню емоціями інших, високий рівень ЕІ передбачає здатність позитивно впливати на емоційний стан співрозмовників, заспокоювати їх та надихати.

3. Адаптація та психологічна стійкість. Емоційний інтелект виконує стресозахисну функцію, діючи як внутрішній ресурс для подолання кризових

обставин. Подолання дезадаптації, високий ЕІ захищає від емоційного виснаження, тривожності та депресивних станів, які часто виникають у стресових умовах. Комунікативна гнучкість, люди з розвиненим ЕІ успішніше встановлюють здорові соціальні зв'язки та знаходять підтримку в оточенні під час труднощів. Наслідки низького рівня емоційного інтелекту, на противагу цьому, особистість із низьким рівнем EQ у стресових ситуаціях часто обирає деструктивні моделі спілкування: підвищення голосу, грубість, вживання принизливих висловлювань. Нездатність контролювати власну знервованість та жестикуляцію лише посилює конфлікт і робить спокійне вирішення питань неможливим [29].

1.4. Теоретична модель гармонізації особистості за допомогою ресурсів емоційного інтелекту

Рівень емоційного інтелекту (ЕІ) відіграє критичну роль у тому, як особистість долає наслідки важких психотравм, оскільки він виступає водночас і захисним механізмом, і інструментом для відновлення. Емоційний інтелект допомагає у подоланні через декілька ключових аспектів. Основні функції ЕІ полягають у гармонізації внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії, коли людина має розвинені навички емоційної грамотності, вона здатна розуміти власні переживання у складних травмуючих ситуаціях, що є основою для подальшого подолання дистресу [2].

Травматичний досвід не завжди має лише негативні наслідки; він може стати своєрідним «трампліном» для зміни життєвих орієнтирів та перспектив життя. Високий рівень ЕІ дозволяє використовувати травму як шанс для зміни себе та свого життя, сприяючи «травматичному зростанню». Розвиток ЕІ допомагає нівелювати психологічну напругу та запобігати розвитку важких форм посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Психіка людини організована

так, щоб пророблять травмівні події через регуляцію емоцій – процес посилення, послаблення або утримання інтенсивності переживань [11].

Особи з високим рівнем ЕІ легше входить в емоційний контакт, проявляє емпатію та будує конструктивні соціальні зв'язки, що є важливим для подолання відчуття відчуження, яке часто супроводжує травму. Навпаки, низький рівень ЕІ часто призводить до конфліктів, агресії та соціальної дезадаптації, що лише посилює наслідки травми. Розвинений ЕІ допомагає уникати таких наслідків ПТСР, як саморуйнівна поведінка (алкоголізація, наркотизація, нанесення самоушкоджень), оскільки дає альтернативні способи керування власним емоційним станом. Важливо підкреслити, що на сьогодні в Україні значна частина людей зазнали травматизації психіки через війну. У багатьох із них рівень емоційного інтелекту залишається низьким (47 %), що проявляється у недостатній здатності управляти емоціями. Тому опанування навичок емоційної грамотності є не просто корисним, а необхідним для відновлення ментального здоров'я [9].

Процес гармонізації особистості після пережитої психотравми ми розглядаємо як динамічне відновлення порушених зв'язків між когнітивною, емоційною та поведінковою сферами індивіда. Емоційний інтелект (ЕІ) у цьому контексті виступає базовим ресурсом резильєнтності, що забезпечує трансформацію деструктивного досвіду в інтегровану частину життєвого шляху. Психотравма, як було зазначено в п. 1.2, зберігається у пам'яті фрагментарно (флешбеки, відчуття), високий рівень ЕІ дозволяє особистості вербалізувати ці відчуття – перетворити «німий біль» на зрозумілу емоцію. Усвідомлення («Я відчуваю страх, бо спрацював тригер») допомагає відокремити травматичне минуле від безпечного теперішнього, що є першим кроком до гармонії [16]. Гармонізація неможлива в стані постійного збудження (паніки) або оніміння (дисоціації), навички саморегуляції, що входять до структури ЕІ, дозволяють людині залишатися в межах «вікна толерантності» – оптимального стану, в якому психіка здатна опрацьовувати біль, не руйнуючись під його тиском. Травма часто супроводжується «соціальною дезадаптацією», емоційний інтелект

допомагає відновити здатність до співпереживання. Розуміння емоцій інших дозволяє постраждалому знову відчути приналежність до спільноти, що знижує рівень ізоляції та сприяє отриманню ресурсної підтримки від соціуму.

ЕІ сприяє зміні «травматичних переконань» на адаптивні, замість установки «світ ворожий», формується установка «я маю ресурси, щоб впоратися з викликами світу». Зниження інтенсивності негативних афектів та відновлення здатності відчувати позитивні емоції, що є маркером внутрішньої рівноваги. Сприяння посттравматичному зростанню, ЕІ допомагає знайти новий сенс у пережитому досвіді, що є найвищим проявом гармонізації особистості. Допомога особистості, що пережила психотравмуючі події, через розвиток ресурсів емоційного інтелекту, має здійснюватися за такими ключовими напрямами:

1. Емоційна десенсибілізація та переробка через усвідомлення Першочерговим завданням допомоги є зниження емоційної напруги, використовуючи техніки розвитку ЕІ, психолог допомагає клієнту навчитися "контейнувати" (утримувати всередині без руйнації) важкі почуття. Це досягається через легітимізацію емоцій (надання людині права на гнів, страх або безсилля) та розширення емоційного словника (коли людина може назвати свій стан, вона отримує над ним частковий контроль).

2. Формування навичок саморегуляції та заземлення, допомога спрямована на відновлення здатності керувати своїм тілом та емоціями. Високий ЕІ дозволяє вчасно помітити ознаки наближення панічної атаки або спалаху гніву. Техніки "заземлення" (повернення уваги в теперішній момент через органи чуття (зір, слух, дотик) та дихальні вправи (використання EQ для моніторингу фізичного стану та його свідомої корекції.

3. Когнітивна переструктурація та пошук ресурсів. Гармонізація потребує заміни травматичного наративу ("Я жертва", "Світ закінчився") на ресурсний. ЕІ допомагає знайти позитивні інтенції навіть у важкому досвіді. Техніка "Пошук винятків" (фокусування на моментах, коли людина проявила стійкість) та

трансформація провини у відповідальність (допомога у відділенні реальних фактів від емоційних спотворень).

4. Реінтеграція в соціальне середовище, оскільки травма часто руйнує здатність довіряти, допомога має включати розвиток соціального компонента ЕІ. Відновлення емпатичного зв'язку (навчання знову чути та розуміти інших, що є містком до виходу з ізоляції) та побудова меж (допомога у встановленні безпечної дистанції з оточенням, що сприяє відчуттю захищеності) [18].

Для подолання наслідків травматизації психологи використовують кілька векторів реабілітації:

- реконструкція життєвої історії: допомога в подоланні провалів у пам'яті та обривів контексту;
- демаркація меж: встановлення чітких кордонів між мирним та воєнним досвідом, колишніми та нинішніми цінностями;
- мотиваційна фасилітація: робота з апатією та зневірою, особливо у випадках депресії травматичного генезису, коли клієнт уникає допомоги [19].

Важливим принципом кризового консультування є ставлення до постраждалого не як до жертви, а як до суб'єкта власного життя, який здатен перетворити психотравму на ресурс для подальшого розвитку. Ефективність такої допомоги визначається досягненням балансу між екстремальними практиками виживання та поверненням до стабілізаційних практик повсякденної побудови життя [22].

Таким чином, психологічна допомога в процесі гармонізації – це не просто усунення симптомів, а цілісний розвиток емоційної компетентності, що перетворює травматичний досвід з чинника руйнації на чинник розвитку. Теоретичний аналіз підтверджує, що розвиток ЕІ є предиктором успішної реабілітації, оскільки він дозволяє особистості не лише вижити, а й знайти нову якість життя та внутрішньої цілісності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕСИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Другий розділ присвячений практичному вивченню особливостей взаємодії емоційного інтелекту та показників гармонізації особистості військовослужбовців, які перебували під впливом психотравмуючих подій. Метою емпіричного дослідження є виявлення та статистичне підтвердження зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та ступенем гармонізації особистості військовослужбовців, які мають досвід перебування в психотравмуючих ситуаціях. З огляду на специфіку діяльності військовослужбовців, особлива увага приділяється тому, як компоненти емоційного інтелекту допомагають нейтралізувати наслідки травматичного стресу та сприяють відновленню внутрішньої цілісності індивіда.

Завдання емпіричного розділу включають:

1. Організацію та проведення діагностичного зрізу з використанням валідного інструментарію.
2. Кількісний та якісний аналіз рівнів розвитку емоційного інтелекту у досліджуваній групі.
3. Оцінку актуального рівня травматизації та ступеня гармонійності (психологічного благополуччя) військовослужбовців.
4. Встановлення кореляційних зв'язків між досліджуваними феноменами для перевірки робочої гіпотези.

Для досягнення мети дослідження було сформовано вибірку, до якої увійшли військовослужбовці Збройних Сил України. Обсяг вибірки склав 60 осіб, чоловіки та жінки віком від 20 до 50 років, які мали досвід перебування в зоні бойових дій.

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Підготовчий: аналіз запиту, підбір методик, отримання згоди на участь.
2. Діагностичний: безпосереднє тестування військовослужбовців.

3. Аналітичний: обробка результатів за допомогою методів математичної статистики (кореляційний аналіз).

Для діагностики емоційного інтелекту нами був підібраний діагностичний інструментарій з наступних методик:

1. Опитувальник Н. Холла (EI) [30];
2. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко) [38];
3. Шкала дистресу (або опитувальник цивільної версії PCL-C) [1];
4. Методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва та О. Рассказової) [12];
5. Методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Опитувальник Н. Холла (EI) дозволяє виявити здатність особистості розуміти відносини, репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Опитувальник складається з 30 тверджень, які респондент оцінює за 6-бальною шкалою. Структура методики включає 5 шкал: 1) Емоційна обізнаність (здатність усвідомлювати та розуміти власні емоції); 2) Управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, гнучкість, здатність до саморегуляції); 3) Самомотивація (здатність до управління своєю поведінкою за рахунок управління емоціями); 4) Емпатія (здатність розуміти емоції інших людей та співпереживати їм); 5) Розпізнавання емоцій інших людей (здатність впливати на емоційний стан оточуючих).

Інструкція: наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Обробка та інтерпретація результатів. Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше – високий; 8-13 - середній; 7 і менш – низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з

урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький [30].

Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевелькової та П. Фесенко) спрямована на оцінку ступеня гармонізації особистості, замість фокусу на патології, методика оцінює позитивне функціонування людини. Опитувальник містить 6 основних параметрів: 1) Позитивні відносини з оточуючими (наявність довірчих відносин (важливо для бойового братерства); 2) Автономія (здатність бути незалежним і протистояти соціальному тиску); 3) Управління середовищем (здатність ефективно використовувати можливості оточення (показник адаптивності); 4) Особистісне зростання (почуття безперервного розвитку, що є ключовим для посттравматичного оновлення); 5) Цілі в житті (переконання, що життя має сенс і мету (протидія дегармонізації); 6) Самоприйняття (позитивне ставлення до себе та свого минулого, включно з травматичним досвідом); 7) Баланс афекта; 8) Осмисленість життя; 9) Людина як відкрита система; 10) Шкала автономії.

Інструкція. Наступні твердження стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. У наступному бланку відповідей обведіть цифру, яка найкраще відображує ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням. Користуйтесь такими позначеннями: 1 – Абсолютно не згоден 2 – Не згоден 3 – Скоріше, не згоден 4 Скоріше , згоден 5 – Згоден 6 – Абсолютно згоден. Пам’ятайте , що правильних або неправильних відповідей не існує. Містить 84 твердження.

Методика містить норми для оцінки вираження загального показника і компонентів психологічного благополуччя від 20 до 35 років та від 35 до 55 років. Профіль психологічного благополуччя змінюється з віком. Два аспекти благополуччя – позитивні відносини з іншими і самоприйняття – залишаються постійними протягом життєвого шляху особистості, інші ж – змінюються. Наприклад, компетентність і автономність з віком, особливо при переході від

молодості до середнього віку, виявляють тенденцію до збільшення. Значення за шкалами особистісного зростання і цілей у житті зменшуються [38].

Методика «Шкала впливу травматичної події» (IES-R, М. Горовіц) використовується для визначення рівня травматизації та актуального стану респондента після пережитих подій, та дозволяє оцінити, наскільки травма «дезорганізує» особистість на даний момент. Містить 22 твердження. Включає три шкали: 1) Вторгнення (наявність флешбеків, нічних жахів, нав'язливих спогадів); 2) Уникнення (намагання усунути думки та почуття, пов'язані з травмою); 3) Гіперзбудження (дратівливість, порушення сну, надмірна пильність).

Інструкція: «Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перераховані симптоми стосуються Вашого самопочуття за останній тиждень».

Обробка та інтерпретація результатів. Всі пункти мають пряме значення. Значення за кожною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідей згідно з "ключем". Кожен пункт оцінюється: "ніколи" – 0 балів; "рідко" – 1 бал; "іноді" – 3 бали; "часто" – 5 балів [1].

Методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва та О. Рассказової) призначена для оцінки потенціалу особистості до успішного подолання стресових ситуацій та рівня її адаптивних можливостей. Опитувальник складається з 45 тверджень і дозволяє розрахувати загальний показник життєстійкості, а також три часткові шкали: 1) Шкала «Залученість» визначає рівень включеності в життєвий процес. Низькі бали вказують на почуття відчуженості та "викинутості" з життя, що є частим симптомом дегармонізації у ветеранів. 2) Шкала «Контроль» відображає переконання особистості в тому, що вона може обирати власний шлях. Високі бали сприяють зниженню рівня травматичного стресу. 3) Шкала «Прийняття ризику»

демонструє готовність діяти без гарантій успіху, покладаючись на власну спроможність засвоювати уроки з будь-якого досвіду.

Інструкція: «Виразіть свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою з низкою тверджень, представлених у бланку («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так»)». Стимульний матеріал: бланк, що містить 45 тверджень. Отримані результати порівнюються із нормативними значеннями.

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників [12].

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу емоційного інтелекту на стан особистості в умовах травматизації

Результати дослідження особливостей емоційної інтелекту у групі військовослужбовців за допомогою «Опитувальника Н. Холла» (ЕІ) представлені в таблиці 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів емоційного інтелекту у військовослужбовців

Шкали методики Н. Холла	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Середній бал (M±m)
Емоційна обізнаність	45 %	40 %	15 %	8.4
Управління своїми емоціями	20 %	55 %	25 %	12.2
Самомотивація	10 %	60 %	30 %	14.5
Емпатія	50 %	35 %	15 %	7.2
Розпізнавання емоцій інших	35 %	50 %	15 %	9.8
Інтегративний рівень ЕІ	30 %	55 %	15 %	52.1

Аналіз отриманих даних свідчить про дефіцит емоційної обізнаності та емпатії. Високий відсоток низького рівня за цими шкалами (45 % та 50 % відповідно) пояснюється специфікою військової служби. У бойових умовах психіка вмикає механізм «емоційного відсторонення», проте для гармонізації особистості в мирний час це стає перешкодою, оскільки людина не може розпізнати свій травматичний біль і висловити його.

Найвищі показники зафіксовані за шкалою «Самомотивація» (30 % високого рівня), що свідчить про те, що військові здатні мобілізувати вольові зусилля навіть у стані дистресу, саме цей компонент ЕІ є «двигуном» відновлення цілісності. Середній та високий рівні (сумарно 80 %) вказують на розвинену здатність до самоконтролю. Однак, часто це є не стільки гармонізацією, скільки жорстким стримуванням, що потребує подальшої перевірки через шкалу «Баланс афекту» К. Ріфф.

Результати отримані за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевелькової та П. Фесенко) представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів психологічного благополуччя військовослужбовців

Шкали методики (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Позитивні відносини з оточуючими	25 %	55 %	20 %
Автономія	15 %	50 %	35 %
Управління середовищем	30 %	55 %	15 %
Особистісне зростання	20 %	60 %	20 %
Цілі в житті	40 %	45 %	15 %
Самоприйняття	35 %	50 %	15 %
Баланс афекту	45 %	40 %	15 %
Осмисленість життя	35 %	50 %	15 %
Людина як відкрита система	50 %	35 %	15 %
Загальний показник благополуччя	30 %	55 %	15 %

Аналіз отриманих даних дозволяє виділити кілька ключових тенденцій, характерних для процесу гармонізації військових. Високий та середній рівень за шкалою «Автономія» (85 %) вказує на сформовану здатність військових покладатися на власні сили та зберігати внутрішню незалежність. Показники «Позитивних відносин» (75 %) свідчать про важливість бойового братерства та підтримки побратимів, що є потужним чинником утримання психічної рівноваги. Значний відсоток низького рівня за шкалою «Цілі в житті» (40 %) відображає стан "кризи майбутнього", коли через травматичний досвід військовим важко проектувати своє життя на тривалу перспективу. Низький «Баланс афекту» (45 %) прямо вказує на домінування негативних емоцій (тривога, гнів, пригніченість) над позитивними, що є наслідком психотравми. Найвищий відсоток низьких значень зафіксовано за шкалою «Людина як відкрита система» (50 %), що свідчить про "емоційну герметизацію" – захисну реакцію психіки, коли людина закривається від нового досвіду, щоб не відчувати болю, і є головною ознакою дегармонізації.

Середні показники за шкалами «Осмисленість життя» (50 %) та «Самоприйняття» (50 %) вказують на те, що більшість військових перебувають у стані "активного пошуку нових сенсів", вони намагаються прийняти своє "травмоване Я", і саме тут емоційний інтелект стає вирішальним: він допомагає трансформувати негативний баланс афекту у конструктивне самоприйняття. Загальний рівень благополуччя у 55 % військових є середнім, що свідчить про наявність адаптаційного потенціалу. Проте високий рівень дезадаптації за шкалами афекту та цілей вказує на необхідність залучення додаткових ресурсів (EI) для відновлення цілісності особистості.

Для статистичної перевірки гіпотези було обрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Кореляційна зв'язок EI та благополуччя

Показники EI (Холл) / Благополуччя (Ріфф)	**Баланс афекту**	**Осмисленість життя**	**Самоприйняття**
Емоційна обізнаність	0,42**	0,31*	0,38**
Управління емоціями	0,51**	0,28	0,44**

* — кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$

Результати отримані за методикою «Шкала впливу травматичної події» (IES-R, М. Горовіца) представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники інтенсивності травматичного стресу у військовослужбовців (за М. Горовіцом)

Шкали методики IES-R	**Низький рівень (донорм) (%)**	**Середній рівень (помірний) (%)**	**Високий рівень (виражений) (%)**	**Середній бал (M±m)**
Вторгнення (Intrusion)	20 %	45 %	35 %	18.6
Уникнення (Avoidance)	15 %	40 %	45 %	21.2
Гіперзбудження (Hyperarousal)	25 %	50 %	25 %	16.4

Шкали методики IES-R	Низький рівень (донорм) (%)	Середній рівень (помірний) (%)	Високий рівень (виражений) (%)	Середній бал (M±m)
Загальний індекс травматизації	20 %	45 %	35 %	56.2

Аналіз даних за шкалою Горовіца дозволяє глибше зрозуміти механізми дегармонізації особистості:

1. Домінування стратегії уникнення (45% високий рівень) – найвищий показник у групі. Військові намагаються витіснити спогади, уникати розмов про пережите та емоційно "дистанціюватися" від світу. Це підтверджує дані методики К. Ріфф (низька "Відкрита система"), уникнення – це спроба психіки захиститися, проте вона блокує процес гармонізації.

2. Феномен вторгнення (35 % високий рівень). Високий відсоток вказує на те, що третина військових страждає від флешбеків та нічних жахів. Травма залишається "неперетравленою", вона постійно повертається в теперішнє, що руйнує цілісність особистості.

3. Гіперзбудження та психосоматичне напруження. Середній та високий рівні за цією шкалою (сумарно 75 %) свідчать про те, що нервова система більшості досліджуваних перебуває у стані постійної бойової готовності, що призводить до дратівливості та труднощів з концентрацією уваги.

Отже, результати свідчать, що військові мають високий рівень уникнення та вторгнення, що веде до низького балансу афекту та закритості системи. Ті військовослужбовці, у яких низький рівень емоційної обізнаності, не можуть впоратися з цими симптомами і "застрягають" у травмі. Ті, хто має високу самомотивацію та управління емоціями, використовують ці ресурси як "фільтр", що знижує рівень травматизації та дозволяє зберігати автономію та цілі в житті.

Результати отримані за допомогою методики «Життєстійкості» С. Мадді зазвичай показують, наскільки людина готова активно діяти в умовах невизначеності.

Таблиця 2.5

Показники життєстійкості військовослужбовців

Компоненти життєстійкості	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Середній бал (M±m)
Залученість	20 %	45 %	35 %	31.4
Контроль	25 %	55 %	20 %	28.2
Прийняття ризику	15 %	50 %	35 %	16.8
Загальний рівень життєстійкості	20 %	55 %	25 %	76.4

Інтерпретація результатів методики С. Мадді свідчить, що за шкалою «Залученість» 35 % досліджуваних мають високий рівень. Військові з високою залученістю відчувають, що участь у подіях дає їм змогу знайти щось вартісне для особистості, допомагає не почуватися "стороннім спостерігачем" власного життя навіть після травми. За шкалою «Контроль» 55 % досліджуваних має середній рівень. Більшість респондентів вірять, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій. Однак середній бал вказує на те, що після психотравми відчуття контролю над власним життям може похитнутися (що корелює з високим рівнем "Уникнення" за Горовіцом). За шкалою «Прийняття ризику» у 35 % високий рівень, що відображає готовність діяти, розглядаючи будь-яку подію як досвід і виклик, а не як загрозу, як ключовий компонент для посттравматичного зростання.

Ми провели кореляційний аналіз між показниками життєстійкісті та емоційного інтелекту. Статистично значущий зв’язок виявлено між інтегральним показником життєстійкості та самомотивацією за Н. Холлом ($r = 0{,}48$; $p \leq 0{,}01$), що означає, що розвинений емоційний інтелект дозволяє військовослужбовцю підтримувати високу залученість у життя та віру в можливість впливати на ситуацію, що є основою його гармонізації.

2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника відновлення та гармонізації особистості

На основі результатів емпіричного дослідження, які підтвердили позитивний вплив емоційного інтелекту на психологічне благополуччя та нівелювання наслідків травми, ми пропонуємо наступні рекомендації для військових психологів та самих військовослужбовців:

1. Розвиток емоційної обізнаності (подолання алекситимії). Оскільки 45% досліджуваних мають низький рівень розуміння власних емоцій, робота має бути спрямована на відновлення зв'язку «тіло–емоція–думка». Впровадження «Щоденників емоцій» – це навчання військових фіксувати свій стан протягом дня, використовуючи розширений перелік назв почуттів, що допомагає перевести "фонову тривогу" у конкретні емоції, з якими можна працювати.

2. Трансформація «Управління емоціями» з придушення у регуляцію. Результати показали, що військові вміють стримувати емоції, але це не завжди веде до гармонії. Рекомендується навчання когнітивному переоцінюванню, вправи на зміну сприйняття ситуації («Я не безпорадний, я набуваю складного досвіду»). Дихальні та релаксаційні техніки, використання методів «квадратного дихання» або прогресивної м'язової релаксації для зниження показника гіперзбудження (за IES-R).

3. Відновлення соціального компонента (емпатії). З огляду на високий рівень «Уникнення» (45 %), важливо працювати над безпечним поверненням у соціум. Групова терапія за принципом «рівний-рівному», створення середовища, де військові можуть безпечно ділитися досвідом, що сприяє розмороженню емпатичних зв'язків. Тренінги комунікативної компетентності, відпрацювання навичок активного слухання та конструктивного вираження потреб у сім'ї.

4. Пошук ресурсів для осмисленості життя. Для підвищення показників за шкалою К. Ріфф «Цілі в житті» рекомендовано методи логотерапії, робота над пошуком нових сенсів у поствоєнному житті, фокусування на посттравматичному зростанні (ПТЗ). Техніка «Лінія життя», створення

візуального плану майбутнього, де травматична подія є лише одним з етапів, а не кінцевою точкою.

Для розвитку емоційного інтелекту та відновлення гармонізації особистості можна використовувати наступні техніки:

1. Техніки розвитку емоційної саморегуляції (блок «Управління емоціями»), які спрямовані на зниження рівня гіперзбудження та стабілізацію нервової системи. Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1» допомагає припинити панічну атаку або флешбек. Військовий має назвати: 5 предметів, які він бачить; 4 звуки, які чує; 3 відчуття тіла (напр., дотик одягу); 2 запахи; 1 смак (або одну позитивну рису в собі), це повертає контроль префронтальній корі головного мозку.

Метод «Коробочне дихання» використовується спецпризначенцями для миттєвого опанування стресу. Схема: вдих (4 сек) – затримка (4 сек) – видих (4 сек) – затримка (4 сек). Повторювати 4-5 циклів, це активує парасимпатичну нервову систему.

2. Техніки підвищення емоційної обізнаності (блок «Усвідомленість») спрямовані на подолання алекситимії та ідентифікацію прихованого болю.

Техніка «RAIN» (розпізнай, прийми, досліди, дистанціюйся): R (recognize) визнати, що зараз виникає сильна емоція. A (allow) дозволити їй бути, не намагаючись її одразу прогнати (боротьба з уникненням). I (investigate) дослідити, де ця емоція відгукується в тілі. N (non-identification) усвідомити: «Я відчуваю гнів, але я не є цим гнівом».

Метод «Термометр емоцій» – візуальна шкала від 0 до 10. Військовий вчиться декілька разів на день оцінювати рівень своєї напруги, це допомагає помітити зростання гніву до того, як він стане неконтрольованим.

3. Когнітивні техніки для гармонізації (блок «Самомотивація та Сенс») допомагають змінити внутрішній наратив з "травматичного" на "ресурсний". Техніка «Рефреймінг бойового досвіду» переформулювання симптомів травми у прояви сили. Наприклад: «Моя надмірна пильність – це не хвороба, а навичка виживання, яку я тепер вчуся адаптувати до мирного життя», що сприяє самоприйняттю (шкала Ріфф).

Метод «Лист у майбутнє» – військовий пише листа собі через рік після демобілізації, описуючи не те, що він робить, а те, як він почувається (емоційно стабільним, спокійним), що допомагає відновити шкалу «Цілі в житті».

4. Техніки відновлення міжособистісного EQ (блок «Емпатія») спрямовані на вихід з ізоляції та відновлення довіри. Вправа «Коло безпеки» візуалізація та складання списку людей (побратимів, родичів, спеціалістів), яким можна довірити певні частини свого досвіду, допомагає поступово знижувати рівень уникнення.

Техніка «Я-повідомлення» у сімейній комунікації замість звинувачень («Ти мене бісиш!») навчання формулі: «Я відчуваю (емоція), коли відбувається (факт), тому що мені важливо (потреба)», що розвиває здатність оточуючих розуміти стан ветерана.

Отже, реалізація цих рекомендацій дозволить перетворити емоційний інтелект із теоретичного конструкту на дієвий інструмент самодопомоги. Розвиток EQ допоможе військовослужбовцям перейти від стратегії уникнення травми до стратегії інтеграції досвіду, що є обов’язковою умовою гармонізації особистості.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретико-методологічного аналізу проблеми емоційного інтелекту та психотравми у військовослужбовців було зроблено наступні висновки. Емоційний інтелект (ЕІ) визначено як складну метаздібність особистості до ідентифікації, розуміння та регуляції власних емоційних станів та емоцій оточуючих. На основі аналізу основних моделей (модель здібностей Дж. Мейєра та П. Селовея, змішана модель Д. Гоулмана, модель Р. Бар-Она) встановлено, що ЕІ є базовим механізмом психологічної адаптації. У контексті нашого дослідження ЕІ розглядається як інтегративний ресурс, що поєднує когнітивну обробку емоційної інформації з вольовою саморегуляцією поведінки.

Психотравма характеризується як екстремальний вплив, що перевищує адаптаційні можливості індивіда та спричиняє дегармонізацію особистості. Встановлено, що травматична подія атакує когнітивну модель світу (безпеку, цінність «Я»), призводячи до фрагментації пам'яті, емоційного оніміння (дисоціації) та втрати цілісності особистості. Особливістю сучасної ситуації для військовослужбовців є кумулятивний характер травматизації, де гострі шокові події накладаються на хронічне виснаження ресурсів.

Специфіка функціонування ЕІ в екстремальних умовах полягає у зміщенні акцентів з соціальної взаємодії на внутрішньоособистісний контроль та виживання. Виявлено феномен «функціональної гіпоемпатії» (свідомого зниження чутливості), що є адаптивним у зоні бойових дій, проте стає чинником дезадаптації в процесі повернення до мирного життя. Високий рівень ЕІ дозволяє військовослужбовцю диференціювати конструктивні та деструктивні емоції (наприклад, страх і паніку), зберігаючи раціональність дій під вогневим впливом. Обґрунтовано стресозахисну та адаптивну функції ЕІ, які виступають модераторами між травматичним досвідом та психічним здоров'ям. Стресозахисна функція забезпечує «контейнування» афектів у момент травми, тоді як адаптивна функція сприяє посттравматичному зростанню та ресоціалізації. Емоційний інтелект визначено як фундамент резильєнтності (психологічної стійкості), що дозволяє інтегрувати розрізнений травматичний

досвід у цілісну історію життя. Визначено шляхи розвитку ЕІ в умовах війни, що включають психоосвіту, засвоєння технік оперативної саморегуляції (дихальні вправи, заземлення) та зміцнення групової підтримки. Встановлено, що системний розвиток емоційної компетентності є необхідною умовою для відновлення внутрішньої гармонії військовослужбовців та подолання симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на стан особистості військовослужбовців в умовах травматизації дозволило сформулювати наступні висновки. Діагностика емоційного інтелекту (за Н. Холлом) виявила суттєвий дефіцит емоційної обізнаності (45 % низький рівень) та емпатії (50 % низький рівень), що свідчить про сформованість механізму «емоційної герметизації» як захисної реакції на бойовий стрес. Водночас, високі показники самомотивації (30 % високий рівень) та управління емоціями підтверджують наявність вольового ресурсу, який, проте, частіше спрямований на жорстке стримування афектів, а не на їх гармонійну переробку.

Аналіз психологічного благополуччя (за К. Ріфф) підтвердив стан дегармонізації особистості військовослужбовців. Найбільш вразливими сферами виявилися «Людина як відкрита система» (50% низький рівень), «Баланс афекту» (45 %) та «Цілі в житті» (40 %), що вказує на домінування негативних емоцій, закритість від нового досвіду та «кризу майбутнього», що є прямими наслідками пережитої психотравми. Ресурсними сферами залишаються «Автономія» та «Позитивні відносини», які базуються на бойовому братерстві.

Дослідження травматичного стресу (за М. Горовіцом) виявило переважання стратегії «Уникнення» (45 % високий рівень) та високу інтенсивність «Вторгнення» (35 %). Встановлено, що низький рівень емоційного інтелекту сприяє «застряганню» у травмі, тоді як розвинена здатність до управління емоціями виступає «фільтром», який знижує рівень травматизації та дозволяє зберігати осмисленість життя. Вивчення життєстійкості (за С. Мадді) показало, що більшість військових (55 % середній рівень) зберігають віру в можливість впливати на події (контроль) та сприймають труднощі як виклик (прийняття

ризику). Виявлений кореляційний зв’язок між життєстійкістю та самомотивацією за Н. Холлом ($r = 0,48$; $p \leq 0,01$) доводить, що емоційний інтелект є фундаментом для підтримки залученості в життя та основою гармонізації особистості. Кореляційний аналіз підтвердив пряму залежність між компонентами ЕІ та психологічним благополуччям. Найбільш значущі зв’язки зафіксовано між управлінням емоціями та балансом афекту ($r = 0,51$; $p \leq 0,01$), що підтверджує гіпотезу про ЕІ як ключовий чинник відновлення цілісності особистості.

Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на трансформацію ЕІ з механізму придушення у механізм регуляції. Запропонований комплекс технік (заземлення, «RAIN», рефреймінг, «Я-повідомлення») орієнтований на подолання алекситимії, зниження гіперзбудження та відновлення емпатичних зв'язків. Реалізація цих підходів сприяє переходу від стратегії уникнення травми до стратегії інтеграції досвіду, що є обов’язковою умовою досягнення внутрішньої гармонії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. 134 с. Електронне видання

3. Бабелюк О.В., Гоцуляк Н.Є. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2021. 110 с.

4. Бар-Он Р. Психологія емоційного інтелекту: теорія та практика. Київ: Основи, 2018. 320 с.

5. Виготський Л. С. Психологія розвитку людини, 2005. 1136 с.

6. Горовіц М. Психологія травматичного стресу: теорія та методи діагностики. Київ: Академвидав, 2011. 248 с.

7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецька. Харків: Віват, 2018. 512 с.

8. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 107 с.

9. Грицюк І. М., Мельник Л. Л. Рівень емоційного інтелекту та особливості переживання травматичних подій серед молоді в Україні. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*, № 35 (січень, 2024). С. 461–469.

10. Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал*, № 1 (7) 2018. С. 74–85.

11. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

12. Леонтьєв Д. О., Рассказова О. І. Тест життєстійкості: метод. посібник, 2006. 63 с.

13. Майстренко Л. В. Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту. *Young Scientist*, № 4.1 (44.1), April, 2017. С. 25–28.

14. Москаленко О. В. Психотравмувальна ситуація: види, ознаки, особливості переживання. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія,* випуск 1, 2024. С. 111–115.

15. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. № 3. С. 211–215.

16. Новачли К. П. Емоційний інтелект як чинник подолання конфліктних ситуацій ветеранів бойових дій С. 77–82. https://doi.org/10.32782/2663-5682/2024/41/17 URL: http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v41/19.pdf (дата звернення: 31.12.2025).

17. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.

18. Онищенко Н. В. Психологічне забезпечення діяльності рятувальників в умовах надзвичайних ситуацій: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2010. 340 с.

19. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*, 2017. № 1(3). С. 63–79.

20. Пашко Т. А. Емоційна культура особистості як об’єкт психологічного аналізу. *Вісник психології і педагогіки*, 2015. Вип. 16. С. 45–52.

21. Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 312 с.

22. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво

Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.

23. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П Лазос, Л. І. Литвиненко та ін. К.: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

24. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.

25. Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 6 березня – 16 квітня 2023. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. 472 с.

26. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* Випуск 5, 2017. С. 158–169.

27. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159.

28. Усик К.М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*, Випуск 60. 2024. С. 241–250.

29. Фесенко П. П., Шевеленкова Т. Д. Дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічна діагностика*, 2005. № 3. С. 95–121.

30. Холл Н. Тест на емоційний інтелект. *Практична психологія та соціальна робота*, 2003. № 8. С. 24–28.

31. Цілімак О. М. Психологія посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців: навч. посіб. Одеса: МДУ, 2021. 192 с.

32. Цюпенко Т. А. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Випуск 4 (6), 2024. С. 109–115.

33. Чемодурова Ю. М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35 (74) № 4 2024. С. 28–33.

34. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books, 1983. 448 p.

35. Gross J. J. Handbook of Emotion Regulation. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2014. 705 p.

36. Maddi S. R. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You. New York: AMACOM, 2005. 240 p.

37. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, 2008. Vol. 63, No. 6. P. 503–517.

38. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014. Vol. 83. P. 10–28.

39. Thorndike E. L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 1920. Vol. 140. P. 227–235.