

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТІЮ ТРАВМИ ОТРИМАНОЇ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Воєнні дії, що супроводжуються масштабними втратами, руйнуваннями та постійним ризиком для життя, призводять до глибоких психотравматичних наслідків у значної частини населення. Травматичний досвід змінює емоційно-вольову сферу, когнітивні процеси, а також систему міжособистісних стосунків особистості. У цьому контексті емоційний інтелект постає як ключовий ресурс подолання та інтеграції травматичного досвіду у структуру «Я», сприяючи адаптивним формам реагування на стрес і збереженню психічної рівноваги.

Емоційний інтелект розуміють як здатність людини розпізнавати, розуміти, контролювати та конструктивно використовувати власні емоції та емоції інших людей. В умовах переживання воєнної травми високий рівень емоційного інтелекту допомагає особистості усвідомити власні емоційні реакції, зменшити інтенсивність деструктивних переживань, таких як провина, гнів, безпорадність, та перейти до процесу внутрішньої реконструкції досвіду. Дослідження українського психолога [1] свідчить, що емоційна саморегуляція є одним із провідних чинників формування психологічної стійкості в умовах війни.

Емоційний інтелект відіграє також важливу роль у механізмах соціальної підтримки, адже люди з розвинутою емоційною компетентністю мають більшу здатність встановлювати довірчі контакти, приймати підтримку від оточуючих та надавати її іншим. Саме емпатійність, як складова емоційного інтелекту, сприяє створенню безпечного емоційного простору, що полегшує процеси реадаптації та відновлення після травматичних подій [2].

З психологічної точки зору, емоційний інтелект можна розглядати як медіатор між травматичним досвідом і посттравматичним зростанням. Особи, які володіють навичками розпізнавання й управління емоціями, частіше демонструють здатність знаходити сенс у пережитих подіях, проявляють більшу суб'єктивну стійкість і відкритість до позитивних змін. Це свідчить, що розвиток емоційного інтелекту може бути не лише інструментом відновлення після травми, але й механізмом формування нових життєвих орієнтирів.

Таким чином, емоційний інтелект є значущим психологічним ресурсом, який забезпечує адаптацію, регуляцію емоційних станів і сприяє посттравматичному зростанню особистості, що зазнала впливу воєнних дій.

Література

1. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
2. Савчин М.В. Духовна парадигма психології. К.: Академвидав, 2013. 252 с.