

## ДІАГНОСТИКА ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕСИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Гриньова Н. В.

доцент, кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0001-7261-9871

У статті розглянуто проблему руйнування цілісності внутрішнього світу особистості під впливом тривалих психотравмуючих подій, зумовлених військовою агресією. Обґрунтовано, що в умовах масової травматизації традиційні адаптаційні механізми виявляються недостатніми, що потребує пошуку внутрішніх ресурсів саморегуляції. Центральне місце у цьому процесі відведено емоційному інтелекту, який трактується не просто як когнітивна навичка, а як фундаментальний механізм психологічного захисту та медіатор гармонізації особистості.

Емпіричне дослідження проведено на базі реабілітаційного центру для військовослужбовців ЗСУ з використанням комплексу таких діагностичних методик: опитувальник Н. Холла (EI), шкала психологічного благополуччя К. Ріффа, шкала дистресу (PCL-C), тест життєстійкості С. Мадді та методів математичної статистики (коефіцієнт кореляції Пірсона). Аналіз результатів дослідження виявив специфічний «профіль травмованої особистості» військовослужбовця, що характеризується дефіцитом емоційної обізнаності (45%) та емпатії (50%). Встановлено, що феномен «емоційної герметизації» – захисна реакція, яка є адаптивною в бою, але стає бар'єром для гармонізації у мирний час. Виявлено, що шкала «Самотивація» є найвищою (30%), виступаючи головним «двигуном» відновлення цілісності. Статистично підтверджено значущий вплив керування емоціями на баланс афекту ( $r = 0,51$ ;  $p \leq 0,01$ ) та самоприйняття. Також доведено зв'язок між емоційним інтелектом та життєстійкістю ( $r = 0,48$ ), що вказує на роль емоційної компетентності у підтримці залученості в життя, попри травматичний досвід.

Деталізовано стресозахисну та адаптивну функції емоційного інтелекту в умовах екстремальної травматизації. Доведено, що високий рівень емоційного інтелекту дає змогу військовослужбовцю трансформувати «німий біль» у вербалізовану емоцію, що є першим кроком до подолання симптомів ПТСР. Виявлено домінування стратегії «Уникнення» (45%) та «Вторгнення» (35%), які безпосередньо корелюють з низьким рівнем емоційної обізнаності. Обґрунтовано необхідність системного розвитку емоційної грамотності як фундаменту резильєнтності.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, психотравма, гармонізація особистості, військовослужбовці, життєстійкість, психологічне благополуччя, ПТСР, саморегуляція.

### Hrynova N. V. Diagnosis of the influence of emotional intelligence on the processes of personality harmonization

The article examines the problem of the destruction of the integrity of the inner world of the individual under the influence of prolonged psychotraumatic events caused by military aggression. It is argued that in conditions of mass traumatization, traditional adaptation mechanisms prove insufficient, requiring the search for internal resources of self-regulation. Emotional intelligence plays a central role in this process, interpreted not simply as a cognitive skill, but as a fundamental mechanism of psychological defense and a mediator of personality harmonization.

Empirical research was conducted at a rehabilitation center for Ukrainian Armed Forces personnel using a set of diagnostic techniques: N. Hall's questionnaire (EI), K. Riff's psychological well-being scale, the PCL-C distress scale, S. Maddy's resilience test, and mathematical statistics methods (Pearson's correlation coefficient). Analysis of the research results revealed a specific "traumatized personality profile" of military personnel, characterized by a deficit of emotional awareness (45%) and empathy (50%). It was established that the phenomenon of "emotional sealing" is a protective reaction that is adaptive in combat but becomes a barrier to harmonization in peacetime. It was found that the "Self-motivation" scale is the highest (30%), acting as the main "driver" of integrity restoration. A statistically significant influence of emotion management on affect balance ( $r = 0.51$ ;  $p \leq 0.01$ ) and self-acceptance has been confirmed. A link between

*emotional intelligence and resilience ( $r = 0.48$ ) has also been proven, indicating the role of emotional competence in maintaining engagement in life despite traumatic experiences.*

*The stress-protective and adaptive functions of emotional intelligence in conditions of extreme trauma are detailed. It has been proven that a high level of emotional intelligence allows military personnel to transform "silent pain" into verbalized emotion, which is the first step towards overcoming PTSD symptoms. The dominance of the "Avoidance" (45%) and "Intrusion" (35%) strategies, which directly correlate with low emotional awareness, has been revealed. The need for the systematic development of emotional literacy as the foundation of resilience has been substantiated.*

**Keywords:** *emotional intelligence, psychological trauma, personality harmonization, military personnel, resilience, psychological well-being, PTSD, self-regulation.*

**Вступ.** 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, але й як фундаментальний механізм психологічного захисту та самозбереження.

Науковий інтерес до емоційного інтелекту пояснюється його роллю у виборі копінг-стратегій. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту 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, питання про те, як окремі компоненти емоційного інтелекту сприяють гармонізації особистості саме в умовах екстремальної травматизації, залишається недостатньо висвітленим у психології.

**Метою статті** є представлення результатів дослідження впливу емоційного інтелекту на

процеси відновлення внутрішньої цілісності та гармонізації особистості, що перебуває в умовах впливу психотравмуючих подій.

Дослідженням проявів емоційного інтелекту займалися такі українські вчені: І.М. Грицюк [3], Л.Л. Мельник [3], Н.В. Назарук [6], К.П. Новачли [7], Т.А. Цюпенко [10]. Вивчали вплив психотравмуючих ситуацій та стресу на особистість в екстремальних умовах О.В. Бабелюк [1], Н.Є. Гоцуляк [1], В.О. Климчук [4], О.В. Москаленко [5], О.Ю. Овчаренко [8], О.М. Цілімак [9]. Проте, незважаючи на численні дослідження вчених, існує явне протиріччя між зростаючим запитом суспільства на методики швидкого психологічного відновлення та недостатньою розробленістю комплексних програм розвитку емоційного інтелекту як інструмента гармонізації. Вивчення цього впливу дасть змогу розширити уявлення про механізми психологічної стійкості та розробити дієві рекомендації для психологів.

Рівень емоційного інтелекту 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, зокрема через функції, що 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 [10].

Травматичний досвід не завжди має лише негативні наслідки – він може стати своєрідним «трампліном» для зміни життєвих орієнтирів та перспектив життя. Високий рівень

емоційного інтелекту дає змогу використовувати травму як шанс для зміни себе та свого життя, сприяючи «травматичному зростанню». Розвиток допомагає нівелювати психологічну напругу та запобігати розвитку важких форм посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Психіка людини організована так, щоб проробляти травмуючі події через регуляцію емоцій – процес посилення, послаблення або утримання інтенсивності переживань [4].

Особи з високим рівнем емоційного інтелекту легше входять в емоційний контакт, проявляють емпатію та будують конструктивні соціальні зв'язки, що є важливим для подолання відчуття відчуження, яке часто супроводжує травму. Навпаки, низький рівень емоційного інтелекту часто призводить до конфліктів, агресії та соціальної дезадаптації, що лише посилює наслідки травми. Розвинений емоційний інтелект допомагає уникати таких наслідків ПТСР, як саморуйнівна поведінка (алкоголізація, наркотизація, нанесення самоушкоджень), оскільки дає альтернативні способи керування власним емоційним станом. Важливо підкреслити, що сьогодні в Україні значна частина людей зазнала травматизації психіки через війну. У багатьох з них рівень емоційного інтелекту залишається низьким (47%), що проявляється у недостатній здатності керувати емоціями. Отже, опанування навичок емоційної грамотності є не просто корисним, а необхідним для відновлення ментального здоров'я [3].

Процес гармонізації особистості після пережитої психотравми ми розглядаємо як динамічне відновлення порушених зв'язків між когнітивною, емоційною та поведінковою сферами індивіда. Емоційний інтелект у цьому контексті виступає базовим ресурсом резильєнтності, що забезпечує трансформацію деструктивного досвіду в інтегровану частину життєвого шляху. Психотравма зберігається у пам'яті фрагментарно (флешбеки, відчуття), високий рівень емоційного інтелекту дає змогу 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 гармо-

нії [7]. Гармонізація неможлива в стані постійного збудження (паніки) або оніміння (дисоціації). Навички саморегуляції, що входять до структури емоційного інтелекту, дають змогу 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 дає змогу постраждалому знову відчувати приналежність до спільноти, що знижує рівень ізоляції та сприяє отриманню ресурсної підтримки від соціуму [9].

**Методи та методики дослідження.** Дослідження було організовано та проведено на базі реабілітаційного центру військовослужбовців ЗСУ України, за допомогою таких емпіричних методів: опитувальник Н. Холла (ЕІ); методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової та П.Г. Фесенко); шкала дистресу (або опитувальник цивільної версії PCL-C); методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтєва та О.І. Рассказової); методи математичної статистики (коефіцієнт кореляції Пірсона).

**Результати.** Результати дослідження особливостей емоційної інтелекту у групі військовослужбовців за допомогою «Опитувальника Н. Холла» виявили 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), і це свідчить про те, що військові здатні мобілізувати вольові зусилля навіть у стані дистресу, саме цей компонент емоційного інтелекту 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.

Аналіз отриманих даних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової та П.Г. Фесенко) дає змогу виділити кілька ключових тенденцій, характерних для процесу гармонізації військових. Високий та середній рівні за шкалою «Автономія» (85%) вказують 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 «Осмиленість 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, адже 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 (ЕІ) для відновлення цілісності особистості. Для статис-

тичної перевірки гіпотези про зв'язок емоційного інтелекту та благополуччя особистості було вибрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, результати представлені в табл. 1.

Аналіз даних за шкалою Горовіца дає змогу 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 про те, 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 високі показники самомотивації та керування емоціями, використовують ці ресурси як «фільтр», що знижує рівень травматизації та дає змогу зберігати автономію та цілі в житті.

Інтерпретація результатів методики С. Мадді свідчить про те, що за шкалою

Таблиця 1

## Кореляційна зв'язок ЕІ та благополуччя

Показники ЕІ (Холл) / Благополуччя (Ріфф)	Баланс афекту	Осмиленість життя	Самоприйняття
Емоційна обізнаність	0,42**	0,31*	0,38**
Керування емоціями	0,51**	0,28	0,44**

Примітка: \* – кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$

«Залученість» 35% досліджуваних мають високий рівень. Військові з високою залученістю відчують, 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 мають середній рівень. Більшість респондентів вірять, що боротьба дає змогу 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 Горівіцом). 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.

Проведений кореляційний аналіз між показниками життєстійкості та емоційного інтелекту встановив статистично значущий зв'язок між інтегральним показником життєстійкості та самомотивацією за Н. Холлом ( $r = 0,48$ ;  $p \leq 0,01$ ), і це означає, що розвинений емоційний інтелект дає змогу військовослужбовцю підтримувати високу залученість у життя та віру в можливість впливати на ситуацію, а також є основою його гармонізації.

**Висновки.** Специфіка функціонування емоційного інтелекту в екстремальних умовах полягає у зміщенні акцентів із 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 емоційного інтелекту дає змогу військовослужбовцю диференціювати конструктивні та деструктивні емоції (наприклад, страх і паніку), зберігаючи раціональність дій під вогневим впливом. Обґрунтовано стресозахисну та адаптивну функції емоційного інтелекту, 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 дає змогу інтегрувати розрізнений травматичний досвід у цілісну історію життя. Встановлено, що системний розвиток емоційної компетентності є необхідною умовою для відновлення внутрішньої гармонії військовослужбовців та подолання симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні практичних рекомендацій, спрямованих на трансформацію емоційного інтелекту з механізму «придушення» у механізм «регуляції», що сприятиме переходу від стратегії уникнення травми до стратегії інтеграції досвіду, що є обов'язковою умовою досягнення внутрішньої гармонії.

#### Список використаних джерел

1. Бабелюк О.В., Гоцуляк Н.Є. *Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник*. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня "Рута"», 2021. 110 с.
2. Бар-Он Р. *Психологія емоційного інтелекту: теорія та практика*. Київ: Основи, 2018. 320 с.
3. Грицюк І.М., Мельник Л.Л. Рівень емоційного інтелекту та особливості переживання травматичних подій серед молоді в Україні. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2024. № 35 (січень). С. 461–469.
4. Климчук В.О. *Психологія посттравматичного зростання: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
5. Москаленко О.В. Психотравмувальна ситуація: види, ознаки, особливості переживання. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 111–115.
6. Назарук Н.В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 211–215.
7. Новачли К.П. Емоційний інтелект як чинник подолання конфліктних ситуацій ветеранів бойових дій. URL: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v41/19.pdf>. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5682/2024/41/17> (дата звернення: 31.12.2025).
8. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник / уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

9. Цілімак О.М. Психологія посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців: навчальний посібник. Одеса: МДУ, 2021. 192 с.
10. Цюпенко Т.А. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 4 (6). С. 109–115.

---

#### References

1. Babeliuk, O.V. & Hotsuliak, N.Ye. (2021). *Psykhologhiia travmiiuchykh sytuatsii: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Psychology of traumatic situations: educational and methodological manual]. Kam'ianets-Podilskyi: TOV "Drukarnia "Ruta"" – Kamianets-Podilskyi: Ruta Printing House LLC [in Ukrainian].
2. Bar-On, R. (2018). *Psykhologhiia emotsiinoho intelektu: teoriia ta praktyka* [The psychology of emotional intelligence: theory and practice]. Kyiv: Osnovy – Kyiv: Fundamentals [in Ukrainian].
3. Hrytsiuk, I.M. & Melnyk, L.L. (2024). Riven emotsiinoho intelektu ta osoblyvosti perezhyvannia travmatychnykh podii sered molodi v Ukraini [Level of emotional intelligence and characteristics of traumatic experiences among young people in Ukraine]. *Mizhnarodnyi naukovyi zhurnal "Hraal nauky" – International scientific journal "Grail of Science"*, № 35, 461–469 [in Ukrainian].
4. Klymchuk, V.O. (2020). *Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostantia: monohrafiia* [The Psychology of Post-Traumatic Growth: Monograph]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD – Kropyvnytskyi: Imex-LTD [in Ukrainian].
5. Moskalenko, O.V. (2024). *Psykhotravmuvalna sytuatsiia: vydy, oznaky, osoblyvosti perezhyvannia* [Psychotraumatic situations: types, signs, characteristics of experiences]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia Psykhologhiia – Slobozhanskyi Scientific Bulletin. Psychology series, issue 1*, 111–115 [in Ukrainian].
6. Nazaruk, N.V. (2018). Ontohenetychni aspekty rozvytku emotsiinoho intelektu [Ontogenetic aspects of emotional intelligence development]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii – Theory and practice of modern psychology*, № 3, 211–215 [in Ukrainian].
7. Novachly, K.P. Emotsiinyi intelekt yak chynnyk podolannia konfliktnykh sytuatsii veteraniv boiovykh dii [Emotional intelligence as a factor in overcoming conflict situations among combat veterans]. <https://doi.org/10.32782/2663-5682/2024/41/17>. Retrieved from: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v41/19.pdf> [in Ukrainian].
8. *Psykhologhiia stresu ta stresovykh rozladiv: navch. posib. (2023)*. [Psychology of Stress and Stress Disorders: Textbook] / Uklad. O.Yu. Ovcharenko. K.: Universytet "Ukraine" – Compiled by O.Yu. Ovcharenko. Kyiv: University "Ukraine" [in Ukrainian].
9. Tsilimak, O.M. (2021). *Psykhologhiia posttravmatychnoho stresovoho rozladu u viiskovosluzhbovtziv: navch. posib* [Psychology of post-traumatic stress disorder in military personnel: textbook]. Odessa: MDU – Odessa: MDU [in Ukrainian].
10. Tsiupenko, T.A. (2024). Emotsiinyi intelekt yak zasib rozvytku psykhologichnoi stiiikosti osobystosti v umovakh sohodennia [Emotional intelligence as a means of developing psychological stability of personality in conditions of coexistence]. *Naukovi zapysky. Seriia: Psykhologhiia – Scientific notes. Series: Psychology, Issue 4 (6)*, 109–115 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 15.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 13.05.2026