

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Грандт В. В.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-7488-5521](https://orcid.org/0000-0002-7488-5521)  
[vvgrandt@gmail.com](mailto:vvgrandt@gmail.com)*

**Ключові слова:** ПТСР,  
травма, юнацький вік,  
емоційний інтелект,  
посттравматичне зростання,  
копінг-стратегія, адаптація,  
стрес.

Статтю присвячено теоретичному аналізу проблеми емоційного інтелекту як чинника посттравматичного зростання особистості в юнацькому віці. Визначено, що рівень розвитку емоційного інтелекту, здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших та екологічно їх висловлювати та проживати є одними із головних чинників виникнення посттравматичного зростання в юнацькому віці. Емоційний інтелект розглянуто як чинник, що дає можливість сфокусуватись на внутрішніх процесах та адаптуватись до змін у життєвій ситуації, ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси замість того, щоб впадати у відчай чи звинувачувати інших.

Окрім того, визначено, що однією з особливостей посттравматичного зростання є вплив реакції оточення на травмувальну подію. Якщо є підтримка з боку соціуму, певні програми реабілітації жертв насильства чи постраждалих від військових дій та ін., це підвищує шанси на покращення життя через певний час після травмувальної події. Проаналізовано чинники, що ускладнюють посттравматичне зростання. Зазначено, що вірогідність успішного відновлення після травмувальної ситуації у юнацькому віці залежить від загального розвитку особистості та від розвитку емоційного інтелекту. Особи, в яких емоційний інтелект розвинений на досить високому рівні, краще справляються з травмувальними ситуаціями. Є усвідомлення власних емоцій і сформовані навички екологічного проживання власних емоцій та вміння просити та отримувати емоційну підтримку оточення та ефективно спілкуватись. Встановлено, що важливим чинником виникнення феномену посттравматичного зростання в юнацькому віці є проживання досвіду замість застосування стратегії уникнення, коли людина не говорить про подію та намагається заблокувати власні емоції.

Перспективними орієнтирами подальшого дослідження визначено проведення емпіричного дослідження впливу емоційного інтелекту на посттравматичне зростання особистості в юнацькому віці та розробка програми розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN ADOLESCENCE

**Hrandt V. V.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-7488-5521  
vvgrandt@gmail.com*

**Key words:** PTSD, trauma, adolescence, emotional intelligence, post-traumatic growth, coping strategy, adaptation, stress.

The paper is devoted to the theoretical analysis of the emotional intelligence as a factor in post-traumatic growth of personality in adolescence. It is identified that the level of emotional intelligence development, the ability to recognize and express one's own emotions and those of others, and ecologically engage with them are among the main factors contributing to the emergence of post-traumatic growth in adolescence. Emotional intelligence is considered as a factor enabling individuals to focus on internal processes and adapt to changes in life situations, effectively utilizing internal and external resources, rather than succumbing to despair or blaming others.

Furthermore, it is recognized that one of the peculiarities of post-traumatic growth is the influence of the surrounding reactions to the traumatic event. If there is support from society, specific rehabilitation programs for victims of violence or those affected by military actions, it enhances the chances of improvement in life after a traumatic event. Factors complicating post-traumatic growth are analyzed in this article.

The paper emphasizes that the likelihood of successful recovery after a traumatic situation in adolescence depends on the overall personality development and the development of emotional intelligence. Individuals with a well-developed emotional intelligence cope better with traumatic situations, possessing awareness of their own emotions, skills in ecologically reacting to their emotions, and the ability to seek and receive emotional support from others, as well as effectively communicate.

It is established that a significant factor in the occurrence of the phenomenon of post-traumatic growth in adolescence is the experience processing instead of employing avoidance strategies, where individuals do not talk about the event and try to block their own emotions.

Prospective directions for further research include conducting empirical studies on the impact of emotional intelligence on post-traumatic growth of personality in adolescence and developing a program for the development of emotional intelligence in adolescence.

**Постановка проблеми.** Воєнні дії на території України змушують стикатися з травматичним досвідом майже кожного українця. Дослідження проблеми посттравматичного стресового розладу широко представлені у сучасній науковій літературі, але необхідно зазначити, що, незважаючи на широкий спектр досліджень, присвячених цій проблематиці, саме аналіз посттравматичного зростання (ПТЗ) та чинників, що впливають на його розвиток, потребує більшої уваги.

У цій статті феномен посттравматичного зростання розглядається в межах певного вікового періоду, а саме юнацького віку, у зв'язку

з тим, що цей віковий період характеризується інтенсивними та динамічними змінами в житті особистості. Можлива зміна характеру діяльності, місця навчання, зміна місця проживання у зв'язку з військовими діями та через необхідність навчання, працевлаштування чи у зв'язку з іншими обставинами. Юнацький вік супроводжується кризою розвитку, процесом самоідентифікації, вибудовуванням відносин з однолітками та ін. Це період, коли досить високою є здатність до адаптації та навчання не лише в академічному чи професійному сенсі, а і в життєвих ситуаціях. Рівень розвитку емоційного інтелекту вищий ніж у під-

літків, але здебільшого не так фундаментально функціонує, як у зрілому віці. Розвиток емоційного інтелекту може допомогти молодим людям краще розуміти свої емоції, керувати ними і впроваджувати ефективні копінг-стратегії у разі зіткнення з травмувальними подіями.

Теоретична і практична значущість проблеми посттравматичного зростання у юнацькому віці та вплив емоційного інтелекту на ПТЗ ґрунтується на соціально-економічних змінах у країні та суспільстві, які відбуваються внаслідок повномасштабного вторгнення, впливу світових економічних та політичних процесів, підвищення рівня міграції та переміщення родин загалом та осіб юнацького віку зокрема. Особливості впливу емоційного інтелекту на можливості уникнення ПТЗ та сприяння прояву посттравматичного зростання мають практичне значення для психотерапевтів, соціальних працівників та педагогів, які працюють з цією віковою категорією.

Науковим підґрунтям для розгляду зазначеної проблеми є праці зарубіжних та вітчизняних науковців. Значну цінність для вивчення феномену посттравматичного зростання мають дослідження та наукові праці, представлені Р. Тадескі [1] та Л. Калхуном. Також певні аспекти ПТЗ розкриті в роботах Р. Бранчарда та В. Франкла. Проблема емоційного інтелекту висвітлена в роботах Д. Гоулмана, Д. Карузо, П. Саловея і Дж. Майера [18; 19; 20]. Вікові особливості юнацтва та вікові кризи, через які проходить особистість упродовж життя, вивчали такі дослідники, як О. Винославська, І. Кон, Р. Гаулд, Д. Левінсон, Д. Вейлант, Е. Еріксон та ін. [5; 10; 7; 8; 9].

**Мета статті** – вивчити вплив емоційного інтелекту на посттравматичне зростання особистості в юнацькому віці.

**Результати дослідження.** Посттравматичне зростання як феномен вперше було описано у 1995 році, і чіткого визначення чи однозначної думки стосовно його наповнення та динаміки не сформовано в наукових колах. Безпосередньо термін «Посттравматичний ріст» (PTG) було введено Р. Тадескі та Л. Калхуном під час дослідження впливу на особистісний розвиток на сприйняття світу катастроф та нещасних випадків [1]. Дослідження насамперед стосувалось осіб, які постраждали під час катастрофи на морі Herald of Free Enterprise. Великий 8-палубний паром, який перевозив і пасажирів, і автомобілі, через кілька хвилин після відправлення з порту Зебрюгге в Бельгії перекинувся, причиною трагедії назвали помилки людей та технічні проблеми. Загальна кількість загиблих досягла майже 200 осіб. Повторне дослідження і обстеження потерпілих, які вижили, було проведено вченими у 1990 році, і в результаті цього дослідження було виявлено, що

близько 47% осіб стали більш песимістично та негативно ставитись до життя, але у 43% людей, які пережили цю трагедію, ставлення до життя змінилось на краще [1].

Таким чином, феномен посттравматичного зростання являє собою зміни позитивного характеру, які відбуваються з людиною після переживання психотравмувальної (або потенційно травмувальної) ситуації. Досить часто люди зазначають, що через якийсь час після психотравмувальної події змінюються їхні цінності, міжособистісні стосунки, досить часто покращуються відносини у родині, більш толерантним стає ставлення до колег та друзів, можливості і власне саме сприйняття своїх сил та можливостей значно розширюється. Людина починає бачити нові перспективи у ситуаціях, які раніше виглядали як глухий кут. Відбувається процес значного духовного розвитку, особистісного зростання, яке охоплює цінності людини, відбувається переосмислення життєвих пріоритетів, що стає поштовхом до розвитку і позитивних змін у різних сферах життя. Зростає та глибше усвідомлюється сама цінність життя, свободи та можливості розвиватись в очах людини.

Філософський складник поглядів на посттравматичне зростання ґрунтується на положенні, що психічне здоров'я людини передбачає певну конфронтацію з негативно забарвленими життєвими подіями. Однією з теорій, які мали на меті пояснити виникнення та існування, розгортання ПТЗ, стала концепція зруйнованих припущень [2]. Ця концепція зазначає, що психотравмувальна подія створює певний виклик механізмам адаптації та внутрішнім ресурсам особистості, а також впливає на її світогляд (Blanchard) [2]. Що ж до індивідуального характеру реакції на травму, засновник логотерапії В. Франкл вважав, що одна з головних характеристик травми – це суб'єктивність, тому і процес відновлення чи навіть зростання буде визначатися тими сенсами, які людина надає події, що сталася.

Однак, незважаючи на певні дослідження і великий інтерес до феномену посттравматичного зростання, загальноприйнятого визначення цього поняття поки що не існує в науці. Найбільш широко цитується та використовується визначення, запропоноване Р. Тадескі та Л. Калхуном у 1995 році, яке визначає ПТЗ як досвід позитивних змін. За їхньою теорією, ці зміни відбуваються з особистістю внаслідок боротьби з травмою або зіткнення зі складними життєвими кризами, серйозними травмувальними ситуаціями і подіями. Пропоноване визначення поняття посттравматичного зростання робить акцент саме на переживанні складних життєвих обставини, відходячи від понять життєвих стресів і неприємностей (Tedeschi, Calhoun) [5].

Отже, травмою (психотравмою) можна назвати будь-який сценарій чи подію, яка є трансформаційною за своєю природою та створює певний виклик для особистості і провокує її відкрити у собі нові сторони, нову поведінку, розвинути нові навички.

Розглянемо детальніше термін «психотравма». Дослідження та наукові праці, що стосуються теми психотравми та реакції на неї, підводять до певного узагальнення стосовно цього поняття. Термін «психотравма» варто розуміти як певний результат впливу на особистість одного чи групи стрес-чинників, які суб'єктивно мають дуже велике значення, тобто дуже важливі саме для цієї людини, навіть якщо це не стосується загрози життю чи здоров'ю чи загальнолюдських цінностей. Ситуації, події, які являють собою психотравмувальну ситуацію, досить сильно впливають на процеси саморегуляції і ускладнюють, порушують усі аспекти життєдіяльності людини, знижуючи їхню ефективність [3; 4]. Травма по-різному впливає на різних людей, навіть якщо умови, за яких відбулась психотравмувальна ситуація, обставини, вік та емоційний фізичний стан цих людей схожі.

Отже, розглянемо детальніше чинники, що впливають на вірогідність виникнення ПТСР.

До першого чинника можна віднести характеристики та особливості психотравмувальної ситуації («інтенсивність» та вид травми): наявність реальної загрози здоров'ю та життю; коли обставини травматичної події є неконтрольованими та неможливо спрогнозувати подальший розвиток; термін дії травматичної події, чинник жорстокості (наукові дослідження довели, що психіка легше сприймає і опрацьовує страшні події, які відбулись внаслідок природних катаклізмів чи надзвичайних ситуацій, і важче справляється з подіями, які спричинені жорстоким поведінням однієї людини стосовно інших (вбивства, зради, насильство та ін.).

Другий чинник – внутрішні ресурси та характеристики особистості, які формують її індивідуальну реакцію на стреси та складні життєві обставини: суб'єктивне сприйняття психотравмувальної ситуації, нюанси копінг-стратегій людини.

Третій чинник – наявність чи відсутність близького кола спілкування, оточення, яке здатне надати емоційну чи будь-яку іншу підтримку (тобто зовнішні ресурси): самотність, наявність чи відсутність підтримки з боку соціуму, нездорові реакції з боку друзів та родини (звинувачення, знецінення емоцій чи досвіду особистості, замовчування самого факту травми тощо).

Травма змінює життя людини, впливає на ефективність її життєдіяльності, сповільнює або у випадку посттравматичного зростання підсилює і прискорює розвиток особистості.

У межах раціонально-емотивної поведінкової терапії, а саме в роботах А. Елліса, пропонується таке пояснення механізмів розвитку та розгортання посттравматичного зростання. Відповідно до Моделі АВС, яку пропонує А. Елліс, те, як особистість ставиться до конкретної ситуації чи події, залежить від так званого перцептивного фільтру, а не від того, наскільки справді є страшною, небезпечною чи складною певна подія. Відбувається певна подія (A-Action), формується певне переконання щодо події (B-Belief), далі настає певний ефект (C-Consequent effect). Оскільки можна зробити висновок, що подія спричиняє ефект, згідно з поглядами А. Елліса, переконання про подію відповідає за виникаючу емоцію. Якщо змінити переконання, то почуття також зміняться. Люди, які переживають ПТСР після травмувальної події, сприймають подію не лише як нещастя, але й як можливість зміцнитись та стати сильнішим у результаті несприятливих подій [16]. Однак очевидним є те, що метою психотерапевтичного втручання має бути саме зростання, а не зменшення страждань, і саме це є значною відмінністю від звичної парадигми. Автори також акцентують увагу на тому, що відомі способи полегшення посттравматичних стресових станів не завжди сприяють посттравматичному зростанню, більше того, деякі з наявних підходів до терапії посттравматичних розладів навіть можуть перешкоджати зростанню та поєднаним з ним процесам [5; 6; 13].

Здатність розуміти, ідентифікувати свої емоції та екологічно проявляти їх у міжособистісних стосунках і проживанні наслідків травми безпосередньо впливають на те, якою буде перспектива особистості. Тобто, чи призведе травма до зупинки розвитку, виникнення небажаних поведінкових патернів, чи, навпаки, психотравмувальна подія стане поштовхом для змін та розвитку. Якщо порівнювати особливості юнацького віку та його можливості до адаптації з похилим чи підлітковим віком, то юнацтво є у значно більш вигідній позиції. Емоційний фон більш стабільний ніж у підлітковому віці, гнучкість, рівень життєвої енергії вищий, ніж у осіб зрілого та похилого віку. Емоційний інтелект зазвичай розвинений досить сильно у цей віковий період порівняно з попередніми віковими періодами.

Науково досліджено, що рівень розвитку емоційного інтелекту, зокрема здібностей до усвідомлення та ідентифікації, а також свідомої регуляції емоцій, значно нижчий у віці 13–16 років порівняно з розвитком емоційного інтелекту у 17–18 років. Можна також спостерігати відмінності між розвитком емоційного інтелекту у ранньому і пізньому юнацькому віці. У більш ранньому віці характерною є менша узгодженість

вимірюваних характеристик емоційного інтелекту порівняно з такими ж характеристиками емоційного інтелекту осіб старшого юнацького віку. Важливим аспектом у процесі розвитку емоційного інтелекту є збалансованість його складників з віковими, психофізіологічними, а також когнітивними параметрами та індивідуальними особливостями людини. Збалансованість розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці взаємозалежна із силою і рухливістю психічних процесів, загальним інтелектом, мотиваційними, емоційно-вольовими компонентами [7; 8].

Структурна та функціональна єдність всіх складників емоційного інтелекту, таких як здібності до ідентифікації, розуміння, використання, свідомої регуляції власних емоцій, сприяє ефективній міжособистісній взаємодії і також проявляється в тому, що афективно-когнітивний, поведінково-діяльнісний та мотиваційно-рефлексивний компоненти емоційного інтелекту особистості юнацького віку є єдиною системою в процесі актуалізації і здійснення механізмів емоційних, інтелектуальних, діяльнісних функцій.

Можливості та вірогідність посттравматичного зростання, з одного боку, може бути вищим для юнаків, тому що є певна гнучкість процесів мислення, звички та життєві цінності ще продовжують формуватися. З іншого боку, для них часто характерні прояви максималізму в погляді на життя, що може ускладнити процес переживання психотравматичної ситуації і зробити майже неможливим посттравматичне зростання. Велику роль гратимуть оточення та його вплив, індивідуальні особливості людини і, звичайно, рівень розвитку емоційного інтелекту [9; 12].

Велике значення також має і загальний розвиток особистості. Вивчаючи реакції людей на психотравмуючі події, польський психіатр К. Дабровський стверджував, що «позитивна дезінтеграція» може бути досвідом, що сприяє зростанню особистості. Вивчивши низку людей з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту та загального інтелекту, К. Дабровський дійшов висновку, що здоровий розвиток особистості часто вимагає дезінтеграції структури особистості, що може тимчасово призвести до психологічного напруження, невпевненості у собі, тривоги і депресії. Однак К. Дабровський вважав, що саме цей процес, як це відбувається під час вікової кризи, наприклад, може призвести до глибшого усвідомлення особистістю того, ким вона може бути, і, зрештою, призводить до вищого рівня розвитку особистості [10; 11].

Ключовим чинником, який дозволяє особистості перетворити негаразди, стрес та травмуючу ситуацію на можливості зростання чи навіть на переваги, є ступінь усвідомлення власних думок

та почуттів, пов'язаних з психотравматичною ситуацією. Когнітивний пошук, який можна визначити як загальну цікавість до інформації і тенденцію до багаторівневого аналізу та гнучкості в обробці інформації, дозволяє особистості цікавитися заплутаними, складними ситуаціями, збільшуючи ймовірність того, що буде знайдено новий сенс у, здавалося б, незбагнених речах або страшних подіях. У цьому сенсі ПТЗ і можливості емоційного інтелекту перетинаються певним чином з психологією та філософією В. Франкла, який знайшов сенс жити і вижити у надскладних умовах концтабору і впродовж життя опрацьовував, усвідомлював свій досвід і створив на його основі цілу теорію, систему, яка допомагає людям знайти сенс життя у складних життєвих обставинах.

Варто зазначити, що більшість кроків, які ведуть до особистісного зростання після травми, насправді суперечать нашій природній схильності уникати вкрай незручних емоцій, думок, дій, ситуацій. Однак, лише відкинувши певні захисні механізми і підійшовши до дискомфорту впритул, розглядаючи всі складні обставини як підґрунтя для власного зростання, особистість може почати приймати неминучі життєві парадокси та катаклізми як даність, а не трагедію, і прийти до більш практичного та реалістичного погляду на реальність, з урахуванням усіх нюансів, дрібниць і можливостей ситуації, що відбулась [14].

Після травматичної події чи то важкої хвороби, чи то втрати близької людини, чи участі навіть як свідка у певних психотравматичних ситуаціях, досить природно для особистості переживати цю подію, емоційно реагувати, постійно думати про те, що сталося, прокручувати думки і почуття знову і знову. Румінація часто є ознакою того, що особистість наполегливо працює над осмисленням того, що сталося, активно руйнує старі системи переконань і створює нові структури життєвого сенсу та власної ідентичності.

Зазвичай роздуми починаються як автоматичні, нав'язливі та повторювані, з часом процес мислення стає більш організованим, контрольованим і цілеспрямованим. Розвиток емоційного інтелекту, робота з психотерапевтом, ведення емоційних щоденників можуть допомогти швидше та ефективніше структурувати потік думок.

Процес трансформації, який починається після травматичної ситуації, безумовно, може бути болісним, але осмислення і усвідомлення в поєднанні із сильною системою соціальної підтримки та іншими способами самовираження і саморегуляції можуть бути дуже корисними для зростання і дають особистості змогу відкрити глибокі резерви власної психіки та запустити адаптаційні механізми, наявність яких може бути неочікуваною і для самої людини і для її оточення.

Водночас такі емоції, як сум, гнів, смуток, відчай, є звичайною передбачуваною реакцією особистості на травму. Замість того, щоб робити все можливе, щоб заглушити чи зупинити процес проживання цих емоцій або «саморегулювати» ці емоції занадто жорстко, людині варто дати собі можливість і час прожити ці емоції. Уникнення досвіду – уникнення страшних думок, почуттів і відчуттів парадоксальним чином погіршує ситуацію, зміцнюючи віру особистості в те, що світ не є безпечним, і ускладнюючи досягнення цінних довгострокових цілей через тривогу, наростання апатичних станів та втрату сенсів [15]. Уникаючи досвіду, особистість вимикає певні дослідницькі здібності, тим самим витрачаючи велику кількість можливостей для отримання позитивного досвіду і формування нових сенсів. Основною ідеєю терапії та самопомоги в процесі проживання наслідків психотравмальної ситуації має бути прийняття, яке допоможе людині підвищити свою «психологічну гнучкість». Розвиваючи психологічну гнучкість, особистість отримує здатність дивитись на світ з відкритістю і краще реагувати на події, бачити можливі рішення навіть у складних ситуаціях, що йде на користь вибраних особистістю цінностей та життєвих орієнтирів [15; 16; 17].

Проаналізовано дослідження, яке було проведене Т. Кашданом і Дж. Кейн, в якому вони оцінювали роль уникнення досвіду та уникнення проживання досвіду в посттравматичному зростанні у вибірці студентів коледжу. У цій вибірці найчастіше повідомлялося про такі травми, як раптова смерть близької людини, автомобільна аварія, насильство у сім'ї та стихійне лихо. Т. Кашдан і Дж. Кейн виявили, що чим сильніший дистрес, тим сильніше посттравматичне зростання, але тільки у тих, хто має низький рівень уникнення досвіду. Ті, хто повідомляв про більший дистрес і мало покладався на уникнення, демонстрували згодом вищий рівень особистісного зростання і переоцінку сенсів життя в позитивному ключі.

У тих, хто вдавався до експериментального уникнення, картина була протилежною: більший дистрес асоціювався з нижчими рівнями посттравматичного зростання і сенсу життя. Це дослідження доповнює дані інших досліджень, які свідчать про те, що люди з низьким рівнем тривожності в поєднанні з низьким рівнем уникнення досвіду (тобто з високим рівнем психологічної гнучкості) зазначали, що їхнє життя покращилось після етапу проживання та емоційного відреагування психотравмальної ситуації. Але це дослідження також свідчить про те, що у них сам сенс життя стає більш наповненим та глибоким, усвідомленим та багатокомпонентним. Водночас можливе і підвищення сенсу самої психотравму-

вальної ситуації, але не в негативному ключі, як те, що зламало життя, а як певна точка зростання, яка спровокувала значні зміни [15].

Підвищений сенс, надання високої важливості подіям може бути чудовим підґрунтям для творчого самовираження. Саме відкритість до творчості, до самовираження та експресії емоцій через мистецтво можуть допомогти особистості подолати важкі обставини в юнацькому віці більше ніж у інших вікових періодах. Саме високий рівень розвитку емоційного інтелекту має вплив на те, чи будуть стратегії подолання стресу та травми руйнівними для особистості (погані звички, токсична поведінка з оточенням), чи адаптивними та такими, що провокують розвиток та посттравматичне зростання.

Одним з перших вивченням особливостей емоційного інтелекту займався Г. Гарднер, розділивши його на внутрішньоособистісний і міжособистісний. Міжособистісний інтелект описували в психологічній літературі і раніше, частіше за все використовуючи для його позначення такі терміни, як соціальний інтелект або соціальна компетентність. Поняття соціального інтелекту характеризувало вміння самої людини взаємодіяти з іншими людьми, на відміну від цього типу інтелекту, внутрішньоособистісний інтелект характеризують як уміння людини знайти себе, тобто самореалізуватись у житті, а також знайти мотиви і сенси для досягнення успіху [18].

Такі науковці, як Дж. Мейер і П. Селовеї, продовжували вивчати концепцію емоційного інтелекту, започатковану Г. Гарднером. Ці вчені стверджували, що особистість, в якій високий рівень розвитку емоційного інтелекту, має п'ять основних здібностей, які стосуються емоційної сфери: усвідомлення людиною власних емоцій; свідоме управління емоціями та їх проявами; здатність мотивувати себе до діяльності та досягнення мети; здатність розпізнавати свої емоції, також здатність ідентифікувати чи навіть прогнозувати певним чином емоції, які можуть виникати в інших людей у конкретних ситуаціях; вміння підтримувати доброзичливі стосунки із соціумом як мистецтво позитивного ставлення до інших людей [19].

Так, Б. Лемберг наголошував, що емоційний інтелект – не що інше як здатність ідентифікувати, розуміти власні емоції, користуватись можливостями їх прояву і керувати ними; це здатність, яка дозволяє знизити стрес, сприяє ефективному спілкуванню, подоланню життєвих обставин та перешкод і ефективному розв'язанню конфліктних ситуацій.

Р. Бар-Он стверджував, що емоційний інтелект являє собою сукупність емоційних, соціальних та особистісних здібностей, які мають вплив

на загальну здатність ефективно відповідати на виклики та вимоги навколишнього середовища [20].

Р. Бар-Он виокремив п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: пізнання себе, усвідомлення та ідентифікація власних емоцій, а також пов'язані з цим самоповага, самоактуалізація; навички міжособистісного спілкування, в основі яких емпатія та соціальна відповідальність; здатність адаптуватись, гнучкість, конструктивний підхід до розв'язання проблем; внутрішній стрес-менеджмент, управління стресовими ситуаціями, контроль імпульсивності, стресостійкість; домінування позитивного настрою, оптимізму.

Усі ці вище зазначені складники емоційного інтелекту дозволяють у разі зіткнення зі стресовими ситуаціями опрацьовувати їх на психічному рівні, що сприяє психічному здоров'ю та відкриває можливості для посттравматичного зростання у юнацькому віці. Усвідомлення особистістю власних емоцій, здатність знайти оптимальні форми міжособистісної взаємодії, екологічна експресія замість утримання емоційних переживань високої інтенсивності всередині, здатність гнучко реагувати на ситуації та емоційні реакції інших людей – все це дозволяє ефективно справлятися зі складними життєвими обставинами, психотравматичними ситуаціями, зберігаючи психічне здоров'я та використовуючи згодом цей досвід у межах особистісного розвитку.

**Висновки.** Високий рівень розвитку емоційного інтелекту, здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших та екологічно їх висловлювати та проживати є одним із головних чинників виникнення феномену посттравматичного зростання у юнацькому віці. Емоційний інтелект дає можливість сфокусуватись на внутрішніх процесах та адаптуватись до змін у життєвій ситуації, ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси замість того, щоб впасти у відчай чи звинувачувати інших.

Водночас необхідно зазначити, що не лише емоційний інтелект, але й загальний рівень розвитку особистості, психологічна грамотність, загальний інтелект впливають на те, як людина реагує на стрес чи психотравматичну подію. Чим вищий загальний рівень розвитку особистості, тим більшою є вірогідність швидкої та ефективної адаптації до будь-яких обставин.

Важливим чинником позитивних змін після переживання травми, тобто виникнення феномену посттравматичного зростання, є підтримка оточення та суспільства. Якщо емоції особистості знецінюються, а сам факт події замовчується чи не обговорюється тією мірою, яка потрібна особистості, це негативно впливає на процес проживання емоцій після психотравматичної події.

Вірогідність посттравматичного зростання може бути вищою в юнацькому віці за рахунок гнучкості процесів мислення, більш високої здатності до навчання та адаптації до нових умов порівняно із більш зрілим віком чи підлітками. Загалом, більш висока вірогідність виникнення посттравматичного зростання, підґрунтям якого є в тому числі емоційний інтелект особистості, більш характерна для старшого юнацького віку. Розуміння своїх емоцій та вміння екологічно з ними справитись допомагає врешті-решт змінити себе та адаптуватись до життя після психотравматичної ситуації.

Вірогідність посттравматичного зростання може бути вищою в юнацькому віці за рахунок гнучкості процесів мислення, більш високої здатності до навчання та адаптації до нових умов порівняно із більш зрілим віком чи підлітками. Загалом, більш висока вірогідність виникнення посттравматичного зростання, підґрунтям якого є в тому числі емоційний інтелект особистості, більш характерна для старшого юнацького віку. Розуміння своїх емоцій та вміння екологічно з ними справитись допомагає врешті-решт змінити себе та адаптуватись до життя після психотравматичної ситуації.

Перспективними орієнтирами подальшого дослідження є проведення емпіричного дослідження впливу емоційного інтелекту на посттравматичне зростання особистості в юнацькому віці та розробка програми розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Tedeschi R.G., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications. 1st ed. Routledge. 2018. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>.
2. Blanchard G.T. Transcending trauma: Post-traumatic growth following physical, sexual, and emotional abuse. Brandon, VT : Safer Society Press. 2013.
3. Рибак О.С. Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. *Psychological journal*. № 8. 2022.
4. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019.
5. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2020.
6. Карпенко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019, № 1 (15). С. 60–72. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2559617>.
7. Савчин М. Загальна психологія. Київ : Академія, 2024.
8. Варій М. Психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
9. Іваницький О.І. Проблема розвитку емоційного інтелекту майбутніх вчителів природничих предметів. *Науково-дослідна робота в системі підготовки фахівців-педагогів у природничій, психологічній і комп'ютерній галузях* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (19–20

- вересня 2019 р., м. Бердянськ). Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 111–112. URL: <http://bdpu.org/materialy-vii-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-konferentsiyi/>.
10. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Випуск 3. 2021. С. 20–23. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>.
  11. Предко В.В. Розвиток життєстійкості як провідний механізм задля внутрішнього відновлення учасників освітнього процесу у воєнний період. 2022. С. 251–253.
  12. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
  13. Чабан О.С., Хаустова О.О., Омелянович В.Ю. Психічні розлади воєнного часу : монографія. 2023.
  14. Blais R.K., Tirone V., Orłowska D., Lofgreen A., Klassen, B., Held P., Stevens, N., Zalta A.K. Self-reported PTSD symptoms and social support in U.S. military service members and veterans: a meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021.
  15. Kaufman Scott Barry. TRANSCEND: The New Science of Self-actualization. Penguin Publishing Group. LLC. 2020.
  16. Boals A., Bedford L.A., Callahan J.L. Perceptions of Change after a Trauma and Perceived Posttraumatic Growth: A Prospective Examination. *Behav Sci (Basel)*. Jan 15;9(1):10. 2019. DOI: 10.3390/bs9010010. PMID: 30650567; PMCID: PMC6359254
  17. Fogle B.M., Tsai J., Mota N., Harpaz-Rotem I., Krystal J.H., Southwick S.M. & Pietrzak R.H. The National Health and Resilience in Veterans Study: A Narrative Review and Future Directions. *Front. Psychiatry*, 11:538218. 2020. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.538218
  18. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
  19. Фішер Роджер, Шапіро Даніель. Емоційний інтелект в перемовинах. Київ : Сварог, 2023, 254 с.
  20. Дестено Девід. Емоційний успіх. Як отримати бажане та необхідне від життя за допомогою трьох ключових емоцій. Харків : Фабула, 2019.

#### REFERENCES

1. Tedeschi, R.G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., Calhoun, L.G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. 1st ed. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>.
2. Blanchard, G.T. (2013). *Transcending trauma: Post-traumatic growth following physical, sexual, and emotional abuse*. Brandon, VT: Safer Society Press.
3. Rybak, O.S. (2022). The concept of posttraumatic growth in positive psychology. *Psychological journal*. No. 8.
4. Herman, D. (2019). *Psychological trauma and the path to recovery. Consequences of violence – from abuse in the family to political terror*. Lviv: Sary Lev Publishing House [in Ukrainian].
5. Klimchuk, V.O. (2020). *Psychology of post-traumatic growth: monograph*. Kropyvnytskyi: Imex-LTD [in Ukrainian].
6. Karpenko, E.V. (2019). Modern research vectors of emotional intelligence of the individual. *Psychology and personality*. No. 1 (15). 60–72. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2559617> [in Ukrainian].
7. Savchyn, M. (2024). *General psychology*. Kyiv: Academy [in Ukrainian].
8. Vary, M. (2021). *Psychology: study guide*. Kyiv: Center for Educational Literature, 288 [in Ukrainian].
9. Ivanytskyi, O.I. (2019). The problem of developing emotional intelligence of future teachers of natural sciences. *Research work in the system of training specialists-pedagogues in the natural sciences, psychology and computer fields: Materials of the VII International Scientific and Practical Conference (September 19–20, 2019, Berdyansk)*. Berdyansk: BDPU. 111–112. Retrieved from: <http://bdpu.org/materialy-vii-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-konferentsiyi/> [in Ukrainian].
10. Marchuk, S.V. (2021). Theoretical analysis of the concept of emotional intelligence in psychology. *Scientific bulletin of the Uzhhorod National University. Series: Psychology*. Issue 3. 20–23. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4> [in Ukrainian].
11. Predko, V.V. (2022). The development of vitality as a leading mechanism for the internal recovery of participants in the educational process during the war period. 251–253 [in Ukrainian].
12. Tytarenko, T.M. (2018). *Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization: monograph*. National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology. Kropyvnytskyi: Imex-LTD, 160 [in Ukrainian].
13. Chaban, O.S., Haustova, O.O., Omelyanovych, V.Yu. (2023). *Mental disorders of wartime: a monograph* [in Ukrainian].



14. Blais, R.K., Tirone V., Orłowska, D., Lofgreen, A., Klassen, B., Held P., Stevens N., Zalta, A.K. (2021). Self-reported PTSD symptoms and social support in U.S. military service members and veterans: a meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*.
15. Kaufman Scott Barry (2020). *TRANSCEND: The New Science of Self-actualization*. Penguin Publishing Group. LLC. 2020.
16. Boals, A., Bedford, L.A, Callahan, J.L. (2019). Perceptions of Change after a Trauma and Perceived Posttraumatic Growth: A Prospective Examination. *Behav Sci (Basel)*. Jan 15;9(1):10. DOI: 10.3390/bs9010010. PMID: 30650567; PMCID: PMC6359254
17. Fogle, B.M., Tsai, J., Mota, N., Harpaz-Rotem, I., Krystal, J. H., Southwick, S.M., Pietrzak, R.H. (2020). The National Health and Resilience in Veterans Study: A Narrative Review and Future Directions. *Front. Psychiatry*, 11:538218. DOI: 10.3389/fpsy.2020.538218
18. Goleman, D. (2018). Emotional intelligence / trans. from English Gumetska S.L. Kharkiv: Vivat. 512 [in Ukrainian].
19. Fisher Roger, Shapiro Daniel (2023). Emotional intelligence in negotiations. Kyiv: Svarog. 254 [in Ukrainian].
20. Desteno David (2019). Emotional success. How to get what you want and need from life with the help of three key emotions. Kharkiv: Fabula [in Ukrainian].