

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВІДНОВЛЕННІ ІДЕНТИЧНОСТІ, ПОРУШЕНОЇ ВНАСЛІДОК ПСИХОТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Цюпенко Тетяна Анатоліївна

*викладач кафедри правознавства та гуманітарних дисциплін,
Вінницький навчально-науковий інститут економіки
Західноукраїнського національного університету,
аспірантка кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна*

У сучасному суспільстві зростає кількість осіб, які пережили психотравматичні події - військові дії, насильство, втрату близьких, переселення. Наслідком такого досвіду часто стає порушення особистісної ідентичності: втрата цілісного уявлення про себе, криза цінностей, розрив соціальних зв'язків. У цьому контексті ключовим психологічним ресурсом, здатним підтримати процес реінтеграції «Я» та адаптації людини до нової реальності виступає емоційний інтелект. Саме здатність людини до емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і продуктивної взаємодії з соціальним оточенням є ключем до формування стабільної особистісної ідентичності.

Ідентичність за своєю природою є динамічною конструкцією, що формується під впливом особистого досвіду. Попри індивідуальність кожної ідентичності, жодна з них не виникає поза межами соціального контексту, вона базується на цінностях, нормах поведінки та колективних символах суспільства.

За концепцією української дослідниці Л. Нагорної, ідентичність є багатовимірним процесом людського буття, який можна описати через три структурні рівні: перший рівень-це так звана базова ідентичність ,особистісне самовизначення, відчуття «Я», яке забезпечує цілісність суб'єкта; другий рівень-це система соціокультурних ідентичностей, що включають національні, професійні, вікові, гендерні, релігійні та інші ідентичності і відображають приналежність особистості до певних соціальних груп; і нарешті на третьому рівні під впливом глобалізаційних процесів формується глобальна (транснаціональна) ідентичність, яка виходить за межі локальних ідентифікацій. Ці рівні взаємодіють у вигляді ієрархічної, але пластичної системи, яка здатна

до трансформацій, посилення або ослаблення окремих ідентичностей під впливом політичних, економічних та соціокультурних факторів [3, с. 5].

Особливо вразливою ця система стає у момент зіткнення з психотравматичним досвідом, який здатен дестабілізувати усі рівні ідентичності та спровокувати глибоку внутрішню кризу. Психотравма виступає не лише як психоемоційна рана, але й як криза ідентичності. Вона здатна глибоко спотворити всю описану структуру, порушуючи відчуття цілісності та стабільності «Я». Травмована особа може втратити уявлення про себе, свої ролі, свою значущість у взаєминах та життєвих обставинах. Особливо це помітно у таких соціальних групах, як батьки дітей з інвалідністю, ветерани та військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, жертви насильства. Для таких осіб втрата або деформація ідентичності є не менш болючою, ніж емоційна складова травми, оскільки вона порушує відчуття сенсу життя, приналежності та внутрішньої стабільності. Психотравматичний досвід чинить деструктивний вплив на всі рівні ідентичності від базового особистісного рівня до глобального. Наслідки цього впливу можуть проявлятися у вигляді дезорієнтації, втрати сенсу, розриву зі спільнотою або навіть відчуження від самого себе.

Розглянемо, як саме ці порушення проявляються на кожному зі структурних рівнів ідентичності. Психотравма на базовому рівні ідентичності порушує відчуття цілісності та безперервності «Я». Людина втрачає звичне уявлення про себе, реакції та поведінку здаються чужими. Виникає внутрішня нестабільність: зникає впевненість, ідентичність фрагментується, з'являється відчуття порожнечі. Змінюються цінності, те, що раніше надихало, втрачає сенс; людина може відмовитись від важливих для неї ролей. Прикладом таких змін може бути втрата самоідентифікації як «доброї матері», «успішного професіонала» або «відповідального чоловіка» після пережитого шоку, втрати чи насильства.

На рівні соціокультурної ідентичності психотравма порушує зв'язки з соціумом. Людина більше не відчуває себе частиною професійної, національної чи релігійної спільноти, виникає відчуження та рольова дезорієнтація. З'являються труднощі у виконанні соціальних функцій і внутрішні конфлікти між потребою в автономії та підтримці. Наприклад, батько дитини з інвалідністю може втратити відчуття «нормативної» ролі, а ветеран дистанціюватися від професійної спільноти.

На найвищому глобальному рівні психотравма може розірвати зв'язок людини зі світом загалом. Втрачається відчуття належності до глобального контексту, з'являється відчуття ізоляції, виключеності,

маргіналізації. Це особливо актуально для осіб, які пережили вимушену міграцію: вони можуть не лише втратити зв'язок зі своєю культурою, а й відчувати себе чужими у новому середовищі. Травма у такому випадку поглиблюється культурним шоком і неможливістю інтеграції.

У відповідь на ці виклики деякі особи намагаються наново сформувати свою глобальну ідентичність, залучаючись до волонтерства, міжнародних ініціатив або духовних практик. **Наприклад**, внутрішньо переміщена особа може відмовитися від національної ідентичності через втрату зв'язку з рідним середовищем, але ще не знайти нового культурного «Я» в іншій країні.

Після психотравматичного досвіду, що порушує всі рівні ідентичності, особливої актуальності набуває пошук внутрішніх ресурсів, здатних підтримати процес її відновлення. Одним із провідних ресурсів подолання психотравматичного досвіду є емоційний інтелект - здатність усвідомлювати власні емоції, управляти ними, мотивувати себе, розпізнавати емоційні стани інших людей, виявляти емпатію та підтримувати позитивні взаємини з оточенням [7, с. 112].

Емоційний інтелект не лише сприяє емоційній стабільності, а й відіграє ключову роль в інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості. Він допомагає людині переосмислити власне «Я», життєві орієнтири та соціальні ролі.

У дослідженні М. В. Жиліна наголошується, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню цілісної «Я-концепції» та адаптації до соціальних змін, які можуть провокувати кризу ідентичності. Зокрема, особи з досягнутою ідентичністю демонструють вищий рівень задоволеності життям і емоційну рівновагу, що свідчить про позитивний вплив емоційного інтелекту на процес відновлення ідентичності після травми [3, с. 225].

На думку В. В. Грандта, розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці є важливою умовою посттравматичного зростання. Уміння розпізнавати та регулювати власні емоції, а також розуміти почуття інших людей, сприяє адаптації до змін та ефективному використанню як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів [1, с. 37].

Загалом, розвиток емоційного інтелекту підвищує резильєнтність особистості, дозволяючи ефективно долати стресові обставини та підтримувати психічне здоров'я. До його складу входять навички саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії, ключові елементи для подолання наслідків психотравматичних подій [5, с. 81].

На рівні базової ідентичності емоційний інтелект допомагає усвідомлювати й приймати власні емоції, рефлексувати травму як частину життєвої історії, формувати новий образ себе, що поєднує

страждання й зростання. Це повертає відчуття цілісності та нові життєві смисли.

На рівні соціокультурної ідентичності розвиток емпатії, емоційної регуляції та соціальної чутливості сприяє відновленню ролей, зв'язків і адаптації в нових умовах. Людина вчиться приймати амбівалентні емоції, долати сором і провину, відновлюючи приналежність до спільнот.

На рівні глобальної ідентичності емоційний інтелект підтримує формування почуття єдності з людством, толерантність до культурних відмінностей і здатність будувати транснаціональну ідентичність на основі нових можливостей.

Таким чином, емоційний інтелект є не лише когнітивно-афективним конструктом, а й дієвим психотерапевтичним інструментом, що дозволяє особистості подолати наслідки травми. Його розвиток сприяє відновленню ідентичності, формує основу для глибшого розуміння себе та інших, відкриваючи шлях до інтегрованого, стійкого існування навіть після глибоких потрясінь. Розуміння ролі емоційного інтелекту у відновленні ідентичності порушеної внаслідок травматичного досвіду не лише відкриває нові горизонти в теорії психологічного зцілення, а й має важливе практичне значення для формування більш стійкого, свідомого й емпатійного суспільства.

Література:

1. Грандт В. В. Емоційний інтелект як чинник посттравматичного зростання особистості в юнацькому віці. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 1. С. 35–43.
2. Горностай П. П. Колективна травма та групова ідентичність. *Психологічні перспективи*. 2012. Спецвип. 2. С. 89–95.
3. Жилін М. В. Специфіка та розвиток терміна «емоційний інтелект» у світовій психології. *Психологія та соціальна робота*. 2020. № 2(52). С. 225–233.
4. Козловець М. А. Ідентичність: поняття, структура і типи. *Вісник Житомирського державного університету. Філософські науки*. 2011. Вип. 57. С. 3–9.
5. Лящ О. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 74(4). С. 79–86.
6. Сторожук С., Кривда Н. Колективна травма і групова ідентичність. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2023. Т. 14(1).
7. Цюпенко Т. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 109–115.