

Література:

1. Гавенко В.Л., Бітенський В.С., Абрамов В.А. та ін. Психіатрія і наркологія/ за ред. В.Л. Гавенка, В.С. Бітенського. 2-ге вид., переробл. І допов. Київ: ВСВ “Медицина”, 2015. 367 с.
2. Фалькай П., Кальман Я, Хаймкес Ф, Шаркан З. Шизофренія як вона є. Будапешт: Інспіра Рісерч Лтд, 2022. 17-21 с.
3. Напреєнко О.К., Вишніченко С.І., Логановська Т.К., Напреєнко Н.Ю. Шизофренія: причини виникнення, особливості прояву та лікування. Антропологія, 2019. URL: http://ir.library.nmu.com/bitstream/123456789/319/1/Collect_Anthropology_2019_2_9_all_1.pdf (дата звернення 14.03.2025)
4. Козловська А. Нові можливості лікування шизофренії: від гострого психозу до соціальної адаптації та професійної інтеграції. Неврологія, Психіатрія, Психотерапія. № 2 (57) 2021 р. URL: https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2021/Nevro_2_2021/Nevro_2_2021_str_5_6.pdf (дата звернення 14.03.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-28>

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ: ЯК ПІДТРИМУВАТИ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Немченко Катерина Олександрівна,

Хрустальова Людмила Сергіївна

*студентки 5 курсу факультету психології та соціальної роботи,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

У сучасному світі невизначеність стала невід'ємною частиною повсякденного життя. Політичні кризи, пандемії, військові конфлікти та стрімкий розвиток технологій спричиняють зростання рівня стресу. В таких умовах усе більш актуальною стає потреба у високому рівні емоційного інтелекту – здатності усвідомлювати, розуміти та керувати як власними емоціями, так і почуттями інших людей. Поняття «емоційний інтелект» вперше з'явилося в науковому дискурсі завдяки дослідженням Саловея та Майєра [1, с. 185], а широку популярність набуло завдяки Денієлу Гоулману [2, с. 478].

Нестача чітких орієнтирів, надмірна кількість інформації та страх перед невідомим створюють психологічне напруження, що може спричинити:

- хронічний стрес;
- тривожність і депресію;
- емоційне вигорання;
- порушення когнітивних функцій, таких як ухвалення рішень та концентрація уваги.

Однак емоційний інтелект допомагає перетворити невизначеність із загрози на можливість для особистісного розвитку.

Як психологічний феномен, невизначеність є багатогранною: вона може проявлятися через нестачу інформації, суперечливість даних або неможливість передбачити наслідки власних дій. Дослідники, зокрема Т.В. Корнілова [3, с. 75] та Е.Г. Луковицька [4, с. 34], наголошують, що невизначеність активізує когнітивні й емоційні механізми, пов'язані з оцінкою ризику та вибором поведінкових стратегій. У цьому контексті емоційний інтелект виконує функцію своєрідного буфера: його високий рівень дозволяє людині усвідомлювати емоції, що виникають у відповідь на невизначеність (наприклад, страх, розгубленість або цікавість), і спрямовувати їх у продуктивне русло. Натомість низький рівень емоційного інтелекту часто призводить до емоційної нестабільності, змушуючи людину зациклюватися на негативних сценаріях або ухвалювати ірраціональні рішення.

Важливим аспектом є взаємозв'язок між емоційним інтелектом і толерантністю до невизначеності, яка відображає здатність сприймати неоднозначні ситуації без надмірної тривоги, спираючись на власні внутрішні ресурси. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу толерантність, оскільки можуть ефективно регулювати свої емоційні реакції та зберігати когнітивну гнучкість. Наприклад, у разі кар'єрної невизначеності такі особи схильні аналізувати доступні варіанти, замість того щоб впадати у прокрастинацію чи паніку.

Це підтверджує концепцію життєстійкості: здатність сприймати невизначеність як виклик, а не загрозу, тісно пов'язана з емоційною зрілістю.

Однією з основних функцій емоційного інтелекту в умовах невизначеності є здатність до емоційної регуляції. Використання стратегій, зокрема переоцінки ситуації, допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій. Наприклад, студент, який сумнівається у своєму успіху на іспиті, може сприймати хвилювання не як ознаку можливої невдачі, а як свідчення важливості події. Такий

підхід, що його розглядає Дж. Гросс [5, с. 198], підкреслює роль свідомого управління увагою та інтерпретацією подій.

Крім того, емоційний інтелект сприяє формуванню соціальної підтримки – важливого чинника психічного благополуччя. Вміння чітко виражати власні емоційні потреби та розуміти почуття інших сприяє побудові взаємодопомоги, що набуває особливого значення під час колективної невизначеності, наприклад, у періоди економічних криз або соціальних потрясінь.

Однак невизначеність не завжди має суто негативний вплив. І як зазначають українські вчені, такі як В.О. Моляко та Т.М. Третяк [6, с. 308], вона може стати поштовхом до творчості, спонукаючи людину виходити за межі звичних моделей мислення. У цьому контексті емоційний інтелект виконує функцію зв'язуючої ланки між невизначеністю та інноваціями: здатність приймати неоднозначність допомагає експериментувати, навчатися на помилках і адаптуватися до змін.

Сучасні дослідження підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту знижує негативні наслідки невизначеності. Високий рівень емоційного інтелекту корелює зі зменшенням стресу та кращою адаптацією до змін, що досягається завдяки таким практикам:

1. Самоусвідомлення та рефлексія

- Ведення емоційного щоденника.
- Практика майндфулнесу (усвідомленої присутності).

2. Керування емоціями

- Використання технік глибокого дихання та медитації.
- Застосування когнітивно-поведінкової терапії.

Впровадження цих методів може:

- Знизити рівень стресу та тривожності.
- Підвищити адаптивність до невизначеності.
- Розвинути навички емоційного самоконтролю та емпатії.
- Покращити процес ухвалення рішень.

Література:

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211.
2. Гоулман, Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. Харків : Vivat, 2018. 478 с.
3. Корнілова Т.В. Новый опросник толерантности – интолерантности к неопределенности. *Психологический журнал*. 2010. Т. 31, № 1. С. 74–86.
4. Луковицька Е.Г. Соціально-психологічне значення толерантності до невизначеності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія». СПб., 1998. 34 с.

5. Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: A Conceptual Framework. *Psychological Inquiry*, 13(3), 197–201.

6. Творча діяльність в ускладнених умовах / В. О. Моляко, А. Б. Коваленко, Л. А. Мойсеєнко, В. А. Семиченко, Т. М. Третяк та ін. За загальною редакцією В.О. Моляко. К., 2007. 308 с.

7. Емоційний інтелект у дитини / Джон Готтман, Джоан Деклер; пер. з англ. Х. Шиналь. Х. : Віват, 2023. 272 с.

8. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих.: 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-29>

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Родіна Наталія Володимирівна

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Рибко Аліса Павлівна

*аспірантка кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Актуальність проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні психоемоційний стан військовослужбовців стає визначальним фактором їхньої боєздатності, стійкості та адаптації до екстремальних ситуацій. Розвинена емоційна компетентність забезпечує управління стресом, зниження ризику психічних розладів і підтримку ментального здоров'я.

Водночас тривалий вплив бойових дій, постійна напруга та психологічне навантаження можуть призводити до емоційного вигорання, тривожних розладів, депресії та інших проблем з ментальним здоров'ям, що впливають на особисте та професійне функціонування військових.