

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.

Дослідження взаємозв'язку емоційної компетентності та ментального здоров'я військовослужбовців є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки, реабілітації та підготовки бійців. Це дозволить підвищити рівень психологічної стійкості та сприятиме покращенню якості життя військових під час та після виконання бойових завдань.

Викладення основного матеріалу. Війна в Україні стала екстремальним випробуванням для ментального здоров'я військовослужбовців. Постійний вплив ситуацій, які травмують, загрожують життю, спричиняють значний психологічний стрес. Особливості ментального здоров'я та як його зберігати і підтримувати в умовах військових дій в Україні досліджуються вітчизняними вченими (Л.А. Інжієвська; Л.М. Карамушка; О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук; О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз та ін.; Н.В. Родіна та ін.) [2; 3; 4; 5; 9].

Під час повномасштабної війни питання збереження психічного здоров'я набуло особливої актуальності, адже саме воно забезпечує можливість повноцінно жити, розкривати свій потенціал, забезпечувати свій внесок у розвиток суспільства.

Емоційну компетентність, емоційний інтелект як форми прояву важливої складової особистісного потенціалу вивчають вчені (K. Cavallo, D. Brienza; О.А. Льошенко; Е.Л. Носенко; С. Saarni; Т.П. Чернявська та ін.) [13; 6; 8; 14; 11].

Дослідження К. Кавалло та Д. Брієнца (K. Cavallo, D. Brienza, 2006) підтверджує, що емоційна компетентність відрізняє успішних керівників. Було виявлено, що високоефективні керівники-лідери мають значно вищий рівень самосвідомості, здатності до самоуправління, соціальних навичок та організаційної кмітливості, що є частиною сфери емоційного інтелекту. Вчені показали, що емоційну компетентність, як і технічні навички, можна розвивати шляхом систематичного та послідовного підходу до формування компетентності в особистісних і соціальних навичках та самоуправлінні. Однак, на відміну від технічних навичок, шляхи в мозку, які пов'язані з соціальними та емоційними здібностями, відрізняються від тих, які задіяні більш когнітивним навчанням. Оскільки основи емоційної компетентності часто закладаються на ранньому етапі життя та зміцнюються протягом кількох років, тому з часом вони потребують зосередженої уваги та розвитку [13].

Психологічна та емоційна компетентність військовослужбовців в умовах бойових дій досліджується (О.А. Гульбс, О.В. Кобец; Л.Т. Музичко та ін.) [1; 7].

Емоційна компетентність є важливою складовою психологічної стійкості військовослужбовців, оскільки вона визначає здатність керувати власними емоціями, усвідомлювати почуття, емоції, переживання оточуючих та ефективно реагувати на стресові ситуації. У військових умовах, де постійний вплив стресових факторів є неминучим, розвинена емоційна компетентність сприяє збереженню ментального здоров'я та запобігає деструктивним психологічним наслідкам.

Одним із ключових аспектів впливу емоційної компетентності на ментальне здоров'я є здатність до емоційної саморегуляції. Військові, які мають високий рівень емоційної саморегуляції, краще справляються з бойовими стресорами, ухвалюють виважені рішення та демонструють стійкість у критичних ситуаціях. Крім того, розвиток емпатії та навичок соціальної взаємодії допомагає формувати згуртовані бойові колективи, що позитивно позначається на психологічному кліматі підрозділів.

Разом із тим, хронічний стрес, емоційне виснаження та травматичний досвід можуть призводити до таких розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні стани. У зв'язку з цим особливого значення набувають програми психологічної підтримки та тренінги з розвитку емоційної компетентності, спрямовані на навчання військовослужбовців навичкам стресостійкості, життєстійкості, емоційного інтелекту та адаптивних стратегій подолання труднощів (Н.В. Родіна, А.С. Фокін; Т.П. Чернявська та ін.) [10; 12].

Висновки. Розвиток емоційної компетентності є важливим фактором збереження ментального здоров'я військовослужбовців, що підкреслює необхідність впровадження комплексного підходу до психологічної підготовки та реабілітації військових в умовах війни.

Для зменшення негативного впливу на ментальне здоров'я військовослужбовців в умовах війни та допомоги у відновленні їх психологічного благополуччя необхідно впроваджувати такі заходи, як: розвиток емоційної компетентності та підтримка психологічної стійкості: навчання методам стресостійкості та адаптивним стратегіям подолання труднощів; соціальна підтримка та спільноти, створення міцних соціальних мереж, які можуть надати підтримку та розуміння; доступ до професійної психологічної допомоги; державні освітні програми: підвищення обізнаності про ментальне здоров'я та проблеми, пов'язані з військовими конфліктами. Ці заходи допоможуть військовослужбовцям зберегти своє ментальне здоров'я, адаптуватися до умов війни та успішно реінтегруватися у суспільство після завершення служби.

Література:

1. Гульбс О.А., Кобець О.В. Розвиток емоційної компетентності військовослужбовців у групах активного соціально-психологічного навчання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, № 3 (47), 2021. С. 15-18.
2. Інживська Л.А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
4. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Кокур О.М., Ключков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.
6. Льошенко О.А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 19 с.
7. Музичко Л.Т. Психологічна компетентність військовослужбовців в умовах бойових дій. *Psychological Journal*. Vol. 7 Issue 7 (51) 2021. P. 59-67.
8. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України. 2016. 182 с.
9. Родіна Н.В. Перспективи позитивної психології та психології ортобіоу людини в реабілітації учасників Антитерористичної операції. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Issue: 2 (14): Publishing office: Accent graphics communications. Hamilton, ON, 2016. P. 55-61.
10. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. Випуск 24. Т. 2. 2021. С. 90-95.
11. Чернявська Т.П. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. *Психологія та соціальна робота*. Одеський національний університет імені І.І. Мечникова 2022. Вип. 1-2 (52-53) С. 131-138.
12. Чернявська Т.П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності. *Габітус*. 2022. Вип. 39. Одеса. С. 84-88.
13. Cavallo K., Brienza D. Emotional competence and leadership excellence at Johnson & Johnson: The emotional intelligence and leadership study. *Europe's Journal of Psychology*. Vol. 2 (1) 2006. P. 286-294.
14. Saarni C. The development of emotional competence. New York: Guilford Press, 1999. 381 p.