

К. П. Новачли

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 – Психологія
за освітньою програмою «Практична психологія.
Екстремальна та кризова психологія»
кафедри теорії та методики практичної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню емоційного інтелекту як ключового чинника, що впливає на подолання конфліктних ситуацій серед ветеранів бойових дій. Враховуючи специфіку досвіду ветеранів, зокрема стресові фактори, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та адаптацію до мирного життя, розглядається роль емоційного інтелекту в регулюванні емоційного стану, полегшенні соціальної реінтеграції та підвищенні стійкості до стресових ситуацій. Особлива увага приділяється механізмам розвитку емоційного інтелекту, таким як самоусвідомлення, самооцінка, емпатія та соціальні навички, які допомагають ветеранам ефективно взаємодіяти з іншими людьми, контролювати негативні емоції і знижувати рівень агресії, що часто є супутником ПТСР. Стаття підкреслює важливість психологічної підтримки та різноманітних тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту серед ветеранів, що допомагає не лише в подоланні конфліктів, а й у збереженні психічного здоров'я та гармонійній адаптації до соціуму. На основі аналізу літератури та сучасних досліджень наводяться рекомендації для практичного застосування методик розвитку емоційного інтелекту в програмах реабілітації та реінтеграції ветеранів. Таким чином, емоційний інтелект є важливим чинником, що дозволяє ветеранам бойових дій успішно справлятися з внутрішніми та зовнішніми конфліктами, зберігати стабільність психічного стану і активно інтегруватися в мирне життя після пережитих бойових травм.

Ключові слова: емоційний інтелект, ветерани бойових дій, подолання конфліктних ситуацій, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційна стійкість, самоусвідомлення, емпатія.

Постановка проблеми. Сучасні реалії ставлять перед учасниками бойових дій численні виклики, що стосуються не лише фізичного, а й психологічного здоров'я. Травматичний досвід, отриманий під час військових операцій, значно впливає на емоційний стан та соціальну адаптацію ветеранів, що нерідко призводить до виникнення конфліктних ситуацій як у міжособистісних відносинах, так і в соціальному середовищі.

Важливим ресурсом для подолання цих викликів є розвиток емоційного інтелекту (EQ), який включає здатність усвідомлювати, регулювати та конструктивно використовувати емоції. Емоційний інтелект стає основою для ефективної взаємодії, зниження рівня стресу та уникнення деструктивних конфліктів.

У цій статті розглядається роль емоційного інтелекту як чинника, що сприяє вирішенню конфліктних ситуацій серед ветеранів бойових дій. Також аналізуються механізми розвитку EQ, які допомагають ветеранам адаптуватися до мирного життя та підтримувати психологічне благополуччя.

Актуальність досліджуваної проблеми. Бойові дії значно впливають на психічне здоров'я та емоційний стан учасників, залишаючи глибокий слід у їхньому житті. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресія, агресивність та емоційна нестабільність є поширеними наслідками участі у військових конфліктах. Ці стани не лише ускладнюють повсякденне життя ветеранів, але й створюють передумови для виникнення конфліктів як у сімейному, так і соціальному середовищі.

Соціальна адаптація ветеранів після повернення до мирного життя стає особливо складною через проблеми у взаємодії з оточенням, нерозуміння з боку суспільства, труднощі у працевлаштуванні та інтеграції в мирне життя. Невирішені емоційні проблеми часто посилюють ізоляцію, призводять до

виникнення різного роду залежностей, загострюють конфліктні ситуації, що руйнує саму людину, її міжособистісні стосунки і погіршує якість її життя.

Розвиток емоційного інтелекту (EQ), як особистісного ресурсу, що може полегшити негативні наслідки бойової психотравми, є одним із ключових напрямів роботи з ветеранами. Здатність розпізнавати, регулювати та конструктивно використовувати свої емоції допомагає зменшити емоційне напруження, ефективно вирішувати конфлікти та сприяє гармонійній інтеграції ветеранів у суспільство. Це підкреслює важливість дослідження ролі EQ у подоланні конфліктних ситуацій серед учасників та ветеранів бойових дій і впровадження методик його розвитку в системі психологічної реабілітації.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз психологічної літератури свідчить, що проблема емоційного інтелекту вивчалась як вітчизняними (С. Дерев'янка, С. Дубовик, Т. Драбчук та ін.), так і зарубіжними (Д. Гоулман (D. Goleman), З. Адігюзель (Z. Adigüzel), Е. Кулоглу (E. Kuloğlu), С. Даст (S. Dust), К. Мiao (C. Miao), Р. Хамфрі (R. Humphrey), С. Цянь (S. Qian), К. Пекар (K. Rekaar), П. Упадгяй (P. Upadhyay), М. Пол (M. Paul) та ін.) науковцями. Зокрема, досліджувались такі аспекти: сприйняття та розуміння емоцій, управління емоціями, розвиток здатності протистояти тиску, емпатія, самоконтроль тощо.

У працях вітчизняних дослідників Г. Дубровинського, О. Рябової, Т. Мацевко та О. Куцого розглядалися також питання прояву та розвитку емоційного інтелекту у професійній діяльності військовослужбовців. У роботах С. Агіллар (S. Aguilar), В. Джордж (V. George), Г. Деянїра (G. Deyanira), С. Санкар (S. Sankar), І. Нузулul (I. Nuzulul) та Р. Джерус (R. Jerus) розглянуто проблему впливу емоційного інтелекту на подолання наслідків бойової психологічної травми та посттравматичних стресових розладів.

Незважаючи на значну увагу дослідників до феномену емоційного інтелекту, все ще недостатньо висвітленими залишаються питання його ролі та особливостей у військовослужбовців з бойовою психічною травмою. Зокрема, потребують подальшого поглибленого вивчення можливості розвитку емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу стійкості особистості в умовах військового конфлікту [4, с. 20].

Мета і завдання статті. На основі теоретичного аналізу сучасних психологічних досліджень визначити роль емоційного інтелекту (EQ) у подоланні конфліктних ситуацій серед ветеранів бойових дій та обґрунтувати важливість впровадження методик розвитку EQ у програми реабілітації.

Виклад основного матеріалу. Концепцію емоційного інтелекту вперше запропонували психологи Пітер Саловей (Peter Salovey) та Джон Майєр (John Mayer), а популяризував її Денієл Гоулман (Daniel Goleman), який визначив EQ як важливий чинник особистого та професійного успіху.

Поняття «емоційний інтелект» за Д. Гоулманом (D. Goleman) охоплює здатність людини розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їх зміст, регулювати емоційні стани та ефективно ними керувати. Крім того, емоційний інтелект передбачає розуміння емоційних переживань інших, що сприяє продуктивній міжособистісній взаємодії. Складовими емоційного інтелекту є самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальна компетентність [3].

П. Саловей (P. Salovey) та Дж. Карузо (J. Caruso) відзначають, що компоненти емоційного інтелекту (ідентифікація, використання, розуміння емоцій та управління емоціями) вибудовуються в ієрархію та поступово засвоюються людиною протягом розвитку. Кожен компонент стосується як власних емоцій, так і емоцій інших.

Ідентифікація емоцій передбачає здатність до сприйняття емоційних станів (виявлення наявності емоції), розпізнавання конкретної емоції, що виникла, адекватного зовнішнього вираження переживань, а також уміння відрізнити щирі емоції від нещирих чи неавтентичних. Людина, яка знаходиться у доброму контакті з власними емоціями та переживаннями набагато легше зможе ідентифікуватися з іншою людиною та зрозуміти сутність її емоційного стану.

Використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності включає здатність спрямовувати увагу на важливі події за допомогою емоцій, генерувати потрібні емоційні стани для успішного розв'язання завдань, а також уміння застосовувати зміну настрою як можливість побачити проблему під різними кутами зору.

Розуміння емоцій охоплює вміння встановлювати зв'язки між комплексами емоційних станів, усвідомлювати перехід від однієї емоції до іншої, розпізнавати причини виникнення емоцій. Також сюди входить здатність засвоювати та використовувати вербальну інформацію про емоційну сферу.

Управління емоціями включає здатність контролювати власні емоції, знижувати інтенсивність негативних переживань та викликати позитивні емоції (адекватно ситуації). Управління емоціями здійснюється у контексті актуальних цілей людини, що ґрунтується на глибокому самоусвідомленні. Це також передбачає усвідомлення власних емоцій, у тому числі негативних. Важливим моментом є вміння

вирішувати складні емоційгенні проблеми без придушення супровідних негативних переживань [4, с. 20]. Така здатність регулювати емоції, на думку авторки, сприяє особистісному зростанню та покращенню міжособистісної взаємодії.

У конфліктних ситуаціях емоційний інтелект проявляється у здатності зберігати емоційну стабільність, стійкість навіть за умов тиску чи стресу; навичці активного слухання, що допомагає зрозуміти точку зору опонента; уміннях ефективно комунікувати та знаходити компроміси.

Емпатія, як частина емоційного інтелекту, допомагає створювати атмосферу довіри, що сприяє мирному вирішенню конфліктів і формуванню стійких міжособистісних зв'язків.

Таким чином, для встановлення емоційного контакту та зміцнення міжособистісної взаємодії важливо вміти контролювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших, проявляти емпатію та підпорядковувати емоції розуму для вирішення практичних завдань.

На думку авторки, в контексті досліджуваної проблеми особливої уваги потребує емоційна стійкість. Вона дозволяє успішно діяти в складних емоційних обставинах та включає чотири взаємопов'язані компоненти: емоційний, вольовий, мотиваційний та інтелектуальний, кожен з яких пов'язаний з властивостями нервової системи.

Емоційний компонент визначає способи реагування на зовнішні подразники. Вольовий – забезпечує регуляцію поведінки і контроль емоцій. Мотиваційний пов'язаний з інтересами та потребами особистості, а інтелектуальний – з раціональною оцінкою ситуацій і прийняттям рішень.

Емоційна стійкість проявляється через взаємодію цих компонентів, де емоційний компонент є базовим. Тож в структурі емоційної стійкості варто наголошувати на так званій емоційній зрілості особистості. Вона проявляється через емоційний інтелект – здатність розпізнавати та керувати емоціями. Розвиненість емоційного інтелекту сприяє в свою чергу формуванню емоційної стійкості.

Емоційна стійкість є важливою професійною якістю для військовослужбовців, оскільки забезпечує ефективність діяльності та стійкість до стресу в екстремальних умовах. Вона допомагає зберегти психічне здоров'я й запобігти емоційному вигоранню, забезпечуючи надійність навіть у найскладніших ситуаціях [4].

Участь у бойових діях є сильним стресовим фактором, який впливає на емоційну сферу людини. Бойовий досвід часто супроводжується такими наслідками:

- **Емоційна напруга та травматичні переживання.** Ветерани можуть стикатися з підвищеним рівнем тривожності, депресії та агресії.

- **Зниження здатності до саморегуляції.** Часто спостерігається труднощі в контролі гніву, імпульсивність, що збільшує ризик конфліктів.

- **Соціальна ізоляція.** Через нерозуміння з боку оточення ветерани можуть уникати спілкування, що ускладнює їхню соціальну адаптацію.

- **Схильність до конфліктної поведінки.** Нерідко агресія стає основною відповіддю на стресові ситуації, що погіршує стосунки з близькими та колегами.

Водночас розвиток емоційного інтелекту дозволяє зменшити вплив цих негативних факторів, сприяючи регуляції емоцій, підвищенню стійкості до стресу та зменшенню конфліктності в поведінці.

Ветерани бойових дій стикаються з низкою факторів, які провокують конфліктні ситуації як у соціальних, так і в сімейних відносинах:

- **Хронічний стрес.** Постійна напруга під час бойових дій формує стресові реакції, які можуть зберігатися навіть після повернення до мирного життя. Це проявляється у підвищеній чутливості до зовнішніх подразників, нервозності та неспокої.

- **Травматичні спогади.** Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може викликати флешбеки, нічні кошмари, підвищену тривожність, що ускладнює контроль емоцій і призводить до конфліктів.

- **Соціальна дезадаптація.** Повернення до мирного життя часто супроводжується труднощами у взаємодії з людьми, які не мають бойового досвіду. Відчуття нерозуміння, відчуження та труднощі в комунікації стають джерелом напруги.

- **Фінансові та побутові проблеми.** Труднощі з працевлаштуванням, брак підтримки від держави та проблеми у побуті створюють додаткове навантаження на психіку ветеранів.

- **Проблеми зі здоров'ям.** Фізичні травми або хронічні захворювання, отримані внаслідок бойових дій, впливають на емоційний стан та підвищують ризик конфліктів.

Поведінкові реакції ветеранів у конфліктних ситуаціях залежать від їхнього психоемоційного стану та здатності до саморегуляції. Найпоширенішою є агресія. Реакція може бути словесною або фізичною,

часто викликана почуттям небезпеки або стресом. Це може проявлятися навіть у відповідь на дрібні подразники.

Також сюди можна віднести уникнення, замкнутість, імпульсивність та недовіру. Бажання уникати конфліктів або взаємодії з людьми в цілому може супроводжуватися ізоляцією, уникненням будь-яких соціальних контактів або втечею від проблем. Багато ветеранів віддають перевагу відстороненню, приховуванню своїх емоцій і уникненню обговорення пережитих подій, що ускладнює встановлення довірливих стосунків. Невміння контролювати свої емоційні реакції призводить до вибухів гніву або інших неконтрольованих проявів. А підвищена настороженість і підозрілість до оточення можуть провокувати конфлікти навіть у безпечному середовищі.

Конфлікти, які залишаються нерозв'язаними, можуть мати серйозні наслідки як для самих ветеранів, так і для їхніх близьких. Для ветеранів це поглиблення психологічних проблем, таких як депресія, тривожність, або розвиток ПТСР; соціальна ізоляція через втрату довіри до оточення; зниження якості життя через конфлікти в родині, втрату роботи або соціальних зв'язків; зловживання алкоголем чи наркотиками як спосіб уникнути емоційного болю. Для оточення – напруга у спільноті через нерозуміння проблем ветеранів та їхньої поведінки, руйнування сімейних стосунків через непорозуміння та агресивну поведінку ветерана; емоційне вигорання членів родини, які намагаються підтримувати близьку людину.

Так, наприклад, якщо переносити емоційний інтелект на подружнє життя, то очевидно, що за високого рівня EQ в обох партнерів конфлікти в сімейному житті вирішуються конструктивнішим шляхом, приносять менше негативних наслідків, ніж коли подружжя не володіє емоційним інтелектом, не здатне розпізнавати свої емоції, контролювати поведінку, не може управляти емоціями іншого (щоб заспокоїти, зменшити напруження, помиритися). Вибір стратегії вирішення конфліктів у подружній парі обумовлюється наявним рівнем розвитку емоційного інтелекту кожного з партнерів, їх готовністю до мирного розв'язання суперечливих ситуацій, налагодження миру й спокою в сім'ї.

Американські вчені Пітер Саловей (Peter Salovey) та Джон Майєр (John Mayer), досліджуючи EQ подружніх пар встановили, що ті пари, де обидва партнери мали високий емоційний інтелект, були найбільш щасливими; ті ж, які мали обоє низький емоційний інтелект, були найбільш нещасливими; там, де емоційний інтелект був високим у одного з пари – займали середню позицію «щасливості» [2, с. 54–55].

Так, емоційний інтелект прямо пов'язаний із тенденціями до співпраці або компромісу, від'ємно – із конфронтаційним способом поведінки [5, с. 63].

Насправді, поняття «емоційний інтелект» не є новим. Якщо розглянути, наприклад, вчення буддизму, то про контроль емоцій, вміння ними керувати, відстежувати і ставати «незалежним спостерігачем», не втягуватись в емоційні переживання, говорилося дуже давно. І не тільки говорилося, але й активно практикувалось і практикується [1, с. 26].

А отже, емоційний інтелект є важливим інструментом для ефективного управління емоціями та побудови конструктивних взаємин, особливо в контексті подолання конфліктів.

Вивчення причин і проявів конфліктів серед учасників бойових дій та ветеранів є необхідним для розробки ефективних програм реабілітації та підтримки, що включають розвиток емоційного інтелекту як одного з ключових інструментів у подоланні цих викликів.

Для учасників бойових дій та ветеранів самоусвідомлення є основою управління емоційними реакціями в стресових ситуаціях. Воно дозволяє ідентифікувати тригери, які провокують конфлікти, і вчасно застосовувати методи саморегуляції. Вміння контролювати свої емоції та реакції допомагає уникати імпульсивних або агресивних дій, які можуть загострити конфлікт. Для ветеранів це особливо важливо, оскільки бойовий досвід часто формує реакції «бий або біжи», які не завжди доречні в мирному житті. Техніки дихання, релаксації та когнітивно-поведінкові стратегії допомагають стабілізувати емоційний стан. Розуміння емоцій іншої людини дозволяє ветерану краще сприймати точку зору співрозмовника, що знижує напругу у конфліктних ситуаціях. Емпатія сприяє формуванню довіри та готовності до взаємодії, що полегшує пошук компромісів. Здатність ефективно комунікувати, слухати співрозмовника та будувати позитивні взаємини допомагає уникати непорозумінь і мінімізувати ризики конфліктів.

Розвиток емоційного інтелекту сприяє емоційному відновленню ветеранів і їхній соціальній інтеграції. Позитивний вплив включає покращення міжособистісних стосунків, зменшення стресу та тривожності, успішну соціальну адаптацію, зниження конфліктності та зростання самооцінки.

Механізми розвитку емоційного інтелекту у ветеранів. Індивідуальна робота з ветеранами є основою для розвитку емоційного інтелекту, оскільки враховує унікальний досвід, емоційний стан та потреби кожної особи.

Психологічне консультування. Психологічна підтримка допомагає розуміти та приймати власні емоції, ідентифікувати тригери стресу та вчитися ефективно керувати емоційними реакціями. Консультації сприяють усвідомленню глибоких переживань і конфліктів, формують навички адаптації до мирного життя.

Робота з емоціями через медитації, рефлексію та майндфулнес. Практики усвідомленості допомагають зосередитися на теперішньому моменті, знижуючи рівень тривожності та емоційної напруги. Медитація допомагає стабілізувати емоційний стан, зміцнює здатність до саморегуляції. Письмові або вербальні техніки дозволяють аналізувати свої емоції та думки, формуючи усвідомлення внутрішніх процесів. Майндфулнес сприяє розвитку самоусвідомлення та емпатії, допомагаючи розуміти себе та інших.

В свою чергу, групова робота дозволяє ветеранам взаємодіяти з людьми з подібним досвідом, що створює атмосферу довіри й взаємопідтримки.

Тренінги емоційної грамотності (часто використовуються у реабілітаційних програмах для ветеранів у США). Заняття спрямовані на розвиток здатності ідентифікувати, називати та виражати емоції. Учасники вивчають техніки управління стресом, розвивають навички активного слухання та конструктивного діалогу.

Практики вирішення конфліктів. Такі тренінги навчають ветеранів знижувати емоційну напругу у складних ситуаціях, використовувати стратегії медіації та знаходити компроміс. Це допомагає не тільки уникати конфліктів, але й покращувати міжособистісні стосунки.

Для ветеранів бойових дій, які мають глибокі емоційні травми, ефективними є сучасні психотерапевтичні підходи, спрямовані на інтеграцію травматичного досвіду та відновлення емоційної рівноваги.

EMDR (десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання травми) з допомогою руху очей). Ця методика допомагає ветеранам переробляти травматичні спогади, знижуючи їхній емоційний вплив. EMDR сприяє поліпшенню здатності контролювати емоційні реакції, зменшуючи прояви тривожності та агресії.

Когнітивно-поведінкова терапія (CBT). CBT допомагає ветеранам змінювати негативні думки та поведінкові моделі, які призводять до емоційної нестабільності або конфліктів. Цей підхід розвиває навички розв'язання проблем, управління емоціями та адаптації до мирного життя.

Висновки. Враховуюче усе вищезазначене, на думку авторки, емоційний інтелект відіграє ключову роль у подоланні конфліктних ситуацій ветеранами бойових дій, сприяючи ефективному регулюванню емоцій, зниженню рівня агресії та підвищенню стресостійкості. Розвинений емоційний інтелект допомагає ветеранам усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей і будувати здорові міжособистісні відносини.

Психологічна адаптація ветеранів до мирного життя значною мірою залежить від здатності контролювати емоційні реакції та застосовувати навички емоційного інтелекту для вирішення конфліктів. Важливим є інтегрування тренінгів і програм розвитку емоційного інтелекту в реабілітаційні заходи, що дозволяє не лише полегшити реінтеграцію в суспільство, але й зберегти психічне здоров'я.

Так, для досягнення стійких результатів у психологічній реабілітації ветеранів важливо: інтегрувати тренінги з розвитку емоційного інтелекту у державні та приватні програми реабілітації; популяризувати його значення серед ветеранів, їхніх сімей та суспільства; забезпечити підготовку фахівців, здатних працювати з ветеранами у сфері розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, EQ виступає потужним інструментом для підвищення якості життя ветеранів бойових дій, зміцнення їхньої емоційної стійкості та запобігання емоційному вигоранню в умовах мирного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аранчій, В., Галич, О., Горб, О., Світлична, А., Писаренко, В., Вакуленко, Ю., Дудник, В. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 6 березня – 16 квітня 2023 р. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. – 472 с.
2. Вінс, В., Кобільник, С. «Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів» // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – 2022. – № 5. – С. 53–57.
3. Гоулман, Д. *Емоційний інтелект* / Д. Гоулман ; пер. з англ. – Харків : Віват, 2020. – 512 с.
4. Родченко, Л., Друзь, О., Руденко, Л., Семенець-Орлова, І., Вельган, О. «Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми» // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. – 2023. – № 5(61). – С. 18–24.

5. Ситник, С. «Емоційні детермінанти подолання конфліктних ситуацій» // Science and Education. – 2023. – № 1. – С. 63–69.

K. Novachly. Emotional intelligence as a factor in overcoming conflict situations among combat veterans. – Article.

Summary. This article is devoted to the study of emotional intelligence as a key factor influencing the resolution of conflict situations among combat veterans. Considering the specific experiences of veterans, including stress factors, post-traumatic stress disorder (PTSD), and adaptation to civilian life, the article examines the role of emotional intelligence in regulating emotional states, facilitating social reintegration, and increasing resilience to stressful situations. Special attention is paid to the mechanisms for developing emotional intelligence, such as self-awareness, self-assessment, empathy, and social skills, which help veterans effectively interact with others, manage negative emotions, and reduce aggression levels, often accompanying PTSD. The article highlights the importance of psychological support and various training programs aimed at developing emotional intelligence among veterans, which aids not only in conflict resolution but also in maintaining mental health and achieving harmonious adaptation to society. Based on the analysis of literature and contemporary research, recommendations are provided for the practical application of emotional intelligence development methods in rehabilitation and reintegration programs for veterans. Thus, emotional intelligence is identified as a crucial factor enabling combat veterans to successfully cope with internal and external conflicts, maintain mental stability, and actively integrate into peaceful life after experiencing combat trauma.

Key words: emotional intelligence, combat veterans, conflict resolution, post-traumatic stress disorder (PTSD), emotional resilience, self-awareness, empathy.