

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА
ННІ психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДРУЖИН
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Виконала: студентка IV курсу, 41 групи
Спеціальність 053 Психологія
Фомічова Олександра Валеріївна

Науковий керівник: доцент,
канд. психол. наук, доцент кафедри
загальної, вікової та соціальної психології,
Примак Юлія Володимирівна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	6
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту.....	6
1.2. Чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту.....	10
1.3. Психоемоційний стан дружин військовослужбовців в умовах військового конфлікту.....	14
Висновки до першого розділу.....	20
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	 22
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	26
2.3. Програма розвитку емоційного інтелекту дружин військовослужбовців як засіб адаптації.....	50
Висновки до другого розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна українська реальність позначена складними соціально-політичними подіями, насамперед повномасштабною війною, яка кардинально змінила життя мільйонів людей. Особливої уваги потребують родини військовослужбовців, які перебувають у стані постійного психоемоційного напруження. Дружини військових, виконуючи роль тилу, беруть на себе не лише побутове й емоційне забезпечення сім'ї, але й часто функціонують як єдині вихователі дітей, психологічна опора для своїх чоловіків, що перебувають у зоні бойових дій. Такі обставини супроводжуються тривалим стресом, тривожністю, почуттям невизначеності та емоційного виснаження.

У цьому контексті емоційний інтелект виступає не лише як особистісна риса, а й як важливий психологічний ресурс, що забезпечує адаптацію до екстремальних життєвих умов. Здатність до усвідомлення власних емоцій, розуміння почуттів інших, ефективна емоційна регуляція та розвиток емпатії стають критично важливими чинниками для збереження внутрішнього балансу, психологічної рівноваги та соціального функціонування.

Попри актуальність цієї теми, проблема емоційного інтелекту дружин військовослужбовців залишається недостатньо вивченою в українській психології. Більшість досліджень зосереджені на емоційному стані та психологічній адаптації військових або ветеранів, тоді як емоційний інтелект їхніх дружин, які опосередковано проживають усі виклики війни, практично не досліджується. Тим часом вивчення особливостей та складників емоційного інтелекту цих жінок є надзвичайно важливим для розуміння їхньої здатності до емоційної саморегуляції, емпатії, підтримки партнерів та власної адаптації. Це дозволить створити ефективні програми розвитку емоційного інтелекту, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості, профілактику емоційного вигорання та підтримку емоційного благополуччя дружин військовослужбовців.

Отже, дослідження емоційного інтелекту дружин військовослужбовців має не лише теоретичне, а й значне практичне значення, оскільки спрямоване на покращення психоемоційного стану однієї з найвразливіших категорій населення в умовах війни.

Мета дослідження: визначення особливостей емоційного інтелекту у дружин військовослужбовців (залежно від тривалості військової служби їхніх чоловіків).

Завдання дослідження:

1. Описати теоретичні основи, структуру та чинники емоційного інтелекту.
2. На основі аналізу наукових джерел розглянути особливості емоційного стану та емоційного інтелекту дружин військовослужбовців.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей складників емоційного інтелекту дружин військовослужбовців враховуючи такий чинник як тривалість військової служби чоловіка.
4. Запропонувати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки дружин військовослужбовців шляхом опрацювання складників емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження: особливості емоційного інтелекту дружин військовослужбовців.

Теоретико-методологічна основа. Дослідженню емоційного інтелекту присвячені праці наступних українських вчених: С. Дерев'янка, В. Зарицька, О. Лящ, С. Могиляста, Л. Рибик та ін. Зарубіжні дослідники емоційного інтелекту: Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Дж. Керролл, Б. Лемберг, Дж. Майєр, П.Саловей, Н. Холл та ін.

Методи дослідження:

- а) теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо вивчення емоційного інтелекту, його складників);

б) емпіричні: опитування, тестування. Зокрема, для вивчення емоційного інтелекту та його складників було використано тест емоційного інтелекту Н. Холла. З метою вивчення такого складника ЕІ як емоційна саморегуляція – методика О. Чебикіна. Для збору загальної інформації та визначення основних емоційних характеристик учасниць дослідження була розроблена авторська анкета.

в) математико-статистичні – методи кількісної та якісної обробки даних, зокрема розрахунок відсоткових співвідношень, середніх значень, порівняльний аналіз показників рівня емоційного інтелекту загалом, а також його окремих складників.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних програм підтримки дружин військовослужбовців, спрямованих на розвиток їхнього емоційного інтелекту, зокрема таких його складників, як емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія, самомотивація та здатність розпізнавати емоції інших.

Структура й обсяг роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (36 найменувань) та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні засади проблеми емоційного інтелекту: проаналізовано поняття та структуру, визначено чинники, що впливають на його розвиток, а також охарактеризовано психоемоційний стан дружин військовослужбовців в умовах військового конфлікту. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню емоційного інтелекту дружин військовослужбовців: подано характеристику вибірки та методів дослідження, проаналізовано й інтерпретовано результати, а також запропоновано програму розвитку емоційного інтелекту як засіб підвищення психологічної адаптації цих жінок.

Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки, зміст основної частини – 51 сторінка.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1. Поняття та структура емоційного інтелекту

Поняття емоційного інтелекту (EI) з'явилося на межі XX-XXI століть як результат інтеграції досягнень психології емоцій, когнітивної психології та досліджень у галузі міжособистісної взаємодії. Уперше термін «емоційний інтелект» (emotional intelligence) було запропоновано вченими П. Саловеем і Дж. Майєром у 1990 році, які розглядали його як здатність адекватно сприймати, розуміти, виражати й регулювати свої емоції та інших [18]. Широке розповсюдження цей термін здобув завдяки працям Д. Гоулмана, зокрема його бестселеру «Емоційний інтелект» 1995 року, в якому було підкреслено важливість емоцій у забезпеченні успішної соціальної адаптації, лідерства, професійної ефективності та психічного здоров'я [20].

Емоційний інтелект у сучасній науковій літературі визначається (Дж. Майєр та П. Саловей) як здатність особистості розпізнавати власні емоції та емоції інших, розуміти причини їх виникнення, ефективно керувати емоційними станами, а також використовувати емоції для підтримки мислення, прийняття рішень і мотивації поведінки. Отже, EI охоплює як когнітивні, так і афективні процеси, зосереджуючись на взаємозв'язку між емоційною сферою та інтелектуальними здібностями [14].

Особливу увагу в контексті аналізу структури емоційного інтелекту заслуговує модель, запропонована американським психологом Н. Холлом, який розглядав EI як багаторівневу систему взаємопов'язаних елементів. Згідно з Холлом, емоційний інтелект містить кілька основних складників: емоційне усвідомлення, емоційне вираження, емоційну чутливість до інших, емоційну регуляцію та емоційне застосування [15]. Розглянемо їх детальніше.

Емоційне усвідомлення означає здатність індивіда точно розпізнавати свої емоційні стани, ідентифікувати емоції, що виникають у різних життєвих

ситуаціях, та розуміти їх причини. Це базовий компонент емоційного інтелекту, яка забезпечує здатність до рефлексії власного емоційного досвіду. Емоційне усвідомлення формує основу для подальшої саморегуляції та розвитку емпатії [11].

Емоційне вираження передбачає здатність адекватно демонструвати свої емоції в соціальній взаємодії. Людина з високим рівнем емоційного вираження володіє вмінням відкрито й конструктивно передавати свої емоції, що сприяє формуванню довіри та емоційної близькості з іншими. У цьому контексті важливо зазначити, що недостатнє або надмірне емоційне вираження може викликати міжособистісні конфлікти або непорозуміння [15].

Емоційна чутливість до інших, або емпатія, є однією з ключових соціальних складових емоційного інтелекту. Вона охоплює здатність розуміти емоційні переживання інших, «читати» їхні невербальні сигнали, прогнозувати реакції та підтримувати у відповідний спосіб. Емпатія лежить в основі успішної комунікації, кооперації та допомагає запобігати соціальним конфліктам [34].

Емоційна регуляція, згідно з Холлом, передбачає вміння управляти своїми емоціями, знижувати рівень емоційної напруги, підтримувати емоційну рівновагу та запобігати імпульсивній поведінці. Особливої ваги ця складова набуває в умовах стресу, коли здатність до самоконтролю стає критично важливою для збереження адаптації. Регуляція емоцій включає як внутрішні стратегії (когнітивна переоцінка, переключення уваги), так і зовнішні (зміна середовища, пошук соціальної підтримки) [11].

Нарешті, емоційне застосування або використання емоцій означає здатність ефективно інтегрувати емоції в когнітивні процеси, зокрема в мислення, пам'ять, прийняття рішень і мотивацію поведінки. Ця складова емоційного інтелекту забезпечує оптимізацію розв'язання проблем, креативність та розвиток внутрішньої мотивації [15].

Отже, модель Холла демонструє цілісне розуміння емоційного інтелекту як функціональної системи, що інтегрує як внутрішні емоційні процеси, так і

соціальні механізми взаємодії. Вона підкреслює роль ЕІ у забезпеченні як внутрішньої, так і міжособистісної адаптації.

Порівнюючи підходи до визначення структури емоційного інтелекту, варто зауважити, що всі вони визнають ключову роль таких процесів, як ідентифікація емоцій, управління емоціями та емпатія. Наприклад, у моделі П. Саловея і Дж. Майєра виокремлено чотири гілки здібностей: сприймання емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій та управління емоціями [35]. Подібні елементи зустрічаються й у працях Д. Гоулмана, який пропонує п'ять доменів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [6].

Попри розмаїття підходів до структурування ЕІ, більшість науковців сходяться в думці, що емоційний інтелект не є фіксованою рисою, а натомість має динамічну природу, що може розвиватися протягом життя. Цей факт відкриває широкі можливості для психологічного супроводу, тренінгів, освітніх програм і психотерапії, спрямованих на розвиток емоційної компетентності [8; 24].

У вітчизняній психології дослідження емоційного інтелекту також поступово активізується. Українські науковці, зокрема М. Августюк розглядає емоційний інтелект як здатність особистості усвідомлювати, розпізнавати, контролювати й регулювати власні емоції, а також емоції інших людей, підкреслюючи його роль у побудові конструктивної міжособистісної взаємодії та адаптації до соціальних умов [1]. С. Дерев'янка трактує емоційний інтелект як інтегральну якість особистості, що забезпечує ефективну емоційну регуляцію, розвиток емпатії та здатність приймати емоційно зумовлені рішення. Учена акцентує увагу на практичному застосуванні емоційного інтелекту в професійній та особистій сферах [5]. В. Зарицька підкреслює, що емоційний інтелект охоплює як когнітивні, так і афективні процеси, що допомагають людині розуміти емоційні сигнали, регулювати власний емоційний стан та ефективно взаємодіяти з іншими, особливо в умовах стресу та соціальної напруги [9].

Загалом, емоційний інтелект є одним із ключових чинників психологічного благополуччя особистості та ефективної міжособистісної взаємодії. Його розуміння як комплексного феномена, що охоплює усвідомлення, вираження, розуміння, регуляцію та продуктивне використання емоцій, дає змогу інтегрувати ЕІ у практику психологічної допомоги, освіти, кадрового менеджменту й соціальної роботи. Модель Холла з її п'ятьма складовими надає цінний інструмент для цілісного аналізу емоційної компетентності та її розвитку в різних контекстах життєдіяльності [22].

Структурна модель емоційного інтелекту визначає його складові та взаємозв'язки між ними (Табл. 1.1.). Ця модель розкриває структуру емоційного інтелекту через три ключові складові, які взаємопов'язані та забезпечують ефективне функціонування емоційної сфери людини [29].

Таблиця 1.1.

Структурна модель емоційного інтелекту

Структурні компоненти	Форми прояву	Функції
Когнітивний компонент	Ідентифікація емоцій Усвідомлення і аналіз емоційних проявів Встановлення причинно-наслідкових зв'язків у емоційній сфері	Інтерпретативна Комунікативна
Афективний компонент	Управління емоціями Ціннісні орієнтації Емоційне ставлення Емпатія	Регулятивна Стресозахисна Комунікативна
Конативний компонент	Спрямованість на емоційне пізнання Емоційна активність Самотивація	Активізуюча Комунікативна

Емоційний інтелект є важливим психологічним феноменом, що визначає здатність людини розпізнавати, розуміти, виражати, контролювати та

використовувати емоції у процесі взаємодії з оточенням. У сучасній науці існують різні підходи до визначення цього поняття, серед яких найбільш відомими є модель здібностей (Mayer & Salovey) та модель змішаних рис (Bar-On) [2; 14].

Структурний аналіз емоційного інтелекту дозволяє виділити його основні компоненти:

- Когнітивний компонент – відповідає за ідентифікацію, аналіз і розуміння емоцій.
- Афективний компонент – пов'язаний з управлінням емоціями, емпатією та емоційним ставленням.
- Конативний компонент – включає емоційну активність, самомотивацію та спрямованість на емоційне пізнання [12].

Кожен з компонентів виконує певні функції: інтерпретативну, комунікативну, регулятивну, стресозахисну та активізуючу, що забезпечує ефективне використання емоцій у різних сферах життя [25].

Отже, емоційний інтелект є комплексним утворенням, яке відіграє ключову роль у процесах адаптації, міжособистісної взаємодії та стресостійкості, що робить його особливо значущим у контексті психологічних досліджень і практичної діяльності.

Розкривши сутність та структурні компоненти емоційного інтелекту, доцільно перейти до аналізу чинників, що впливають на його формування та розвиток упродовж життя людини. Усвідомлення цих чинників дозволяє краще зрозуміти можливості цілеспрямованого формування емоційної компетентності.

2. Чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у розвитку особистості, впливаючи на здатність людини розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших людей. Його рівень визначає успішність міжособистісної взаємодії, професійного розвитку та загального психологічного благополуччя [17]. Формування та розвиток емоційного інтелекту є складним

процесом, який залежить від багатьох факторів, серед яких біологічні, соціальні, психологічні та культурні аспекти [32].

Емоційний інтелект, як складне інтегративне утворення психіки, формується під впливом широкого кола біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Розвиток ЕІ відбувається у взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, зокрема через досвід емоційного переживання, міжособистісну комунікацію, соціалізацію та інтерналізацію культурних норм. У цьому контексті важливо розглядати емоційний інтелект не як вроджену здатність, а як результат поетапного формування, яке розгортається протягом онтогенезу і значною мірою залежить від якості зовнішніх впливів.

Так, С. Дерев'янка у своїх наукових дослідженнях розглядає емоційний інтелект як важливу психологічну характеристику, що визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до соціального середовища, зокрема студентського, та професійно реалізовуватись у сфері допоміжних професій, таких як психологія. Авторка підкреслює, що емоційний інтелект не є статичною чи вродженою якістю, а формується та розвивається під впливом низки чинників, як внутрішніх, так і зовнішніх [5].

До основних психологічних чинників, які визначають рівень емоційного інтелекту, С. Дерев'янка відносить самосвідомість, тобто здатність особистості усвідомлювати власні емоції та їхній вплив на поведінку, а також саморегуляцію – уміння контролювати власні емоційні імпульси, підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватися до стресових ситуацій. Важливою складовою ЕІ, за її словами, є також емпатія – здатність розуміти й співпереживати емоційним станам інших людей, що є основою ефективної міжособистісної взаємодії. Крім того, вона наголошує на значенні мотиваційного аспекту емоційного інтелекту – внутрішнього прагнення до досягнення цілей, яке ґрунтується на позитивних емоціях і ціннісних орієнтаціях [5].

Необхідно зазначити, що раннє дитинство є критичним періодом для становлення емоційної сфери особистості. Саме в цей час формуються первинні уявлення про емоції, моделі їхнього вираження та регуляції. Умови родинного

виховання, якість прив'язаності до значущих дорослих, стиль емоційного спілкування в родині значною мірою визначають, наскільки дитина буде здатною розпізнавати та адекватно реагувати на емоційні сигнали інших. Батьківська емпатія, підтримка, чутливість до емоційних потреб дитини сприяють формуванню довіри до світу та себе, що є фундаментом для подальшого розвитку емоційного інтелекту [8].

Важливу роль у розвитку ЕІ відіграють й інші інституції соціального середовища, передусім взаємодія в освітньому закладі, спілкування з однолітками та педагогами. Досвід конструктивного вирішення конфліктів, участь у колективних іграх, наявність позитивних моделей емоційної поведінки, емоційно безпечне середовище – все це сприяє закріпленню ефективних стратегій емоційної регуляції та формуванню соціальних навичок. Крім того, значний вплив мають педагогічні методики, спрямовані на розвиток емоційної сфери: тренінги емоційної компетентності, ігрові технології, арт-терапевтичні практики, методи емоційного моделювання тощо [8].

Отож значущим чинником розвитку емоційного інтелекту є культурне середовище, у якому зростає індивід. У різних культурах існують відмінності в тому, як прийнято виражати емоції, які емоції вважаються допустимими, а які – небажаними, наскільки цінується емоційна відкритість або стриманість. Наприклад, у колективістських культурах (як-от японська або китайська) акцент робиться на гармонізації міжособистісних стосунків і уникненні відкритого вираження негативних емоцій. Натомість в індивідуалістичних суспільствах (як-от США чи Німеччина) прийнятим є відкритий вираз емоцій і визнання їхньої унікальності як частини індивідуального досвіду. У цьому сенсі культура задає рамки для емоційної соціалізації, впливаючи на формування навичок емоційного розпізнавання, вираження та регуляції [34].

Не менш важливим є вплив інформаційно-комунікаційного середовища, передусім медіа та цифрових технологій. У сучасному суспільстві значна частина соціальної взаємодії відбувається в онлайн-просторі, де можливості для розвитку емпатії та живої емоційної реакції обмежені. З іншого боку, інтернет

надає доступ до великої кількості навчальних ресурсів, психологічних інструментів та практик розвитку емоційної грамотності. Отже, цифрове середовище може як гальмувати, так і стимулювати розвиток емоційного інтелекту залежно від характеру його використання [34].

Варто також звернути увагу на роль освіти як інституційного чинника. Наявність у шкільних і університетських програмах елементів емоційного виховання, впровадження програм соціально-емоційного навчання (SEL), розвиток критичного мислення й самоусвідомлення створюють умови для цілеспрямованого формування ЕІ. Ефективними в цьому контексті є інтердисциплінарні підходи, які поєднують психологічні, педагогічні та соціальні стратегії підтримки емоційного розвитку.

Значущу роль відіграють і кризові життєві події. Психологічні кризи, втрати, переїзди, конфлікти, переживання травматичного досвіду – всі ці фактори можуть мати як деструктивний, так і конструктивний вплив. За наявності належної підтримки та внутрішніх ресурсів особистість здатна трансформувати кризовий досвід у зростання, підвищення рівня саморегуляції, емпатії та внутрішньої зрілості. У цьому контексті важливим є поняття резильєнтності – здатності до психологічного відновлення та адаптації, яка тісно пов'язана з емоційною компетентністю [32].

Не можна оминати увагою роль статевих і вікових особливостей. Дослідження свідчать, що жінки, як правило, демонструють вищий рівень емпатії та емоційної чутливості, тоді як чоловіки частіше орієнтовані на когнітивні аспекти регуляції. Проте такі відмінності не є універсальними й значною мірою детермінуються соціокультурними очікуваннями. У віковому аспекті емоційний інтелект зазнає змін протягом життя: з віком зростає здатність до розуміння емоційних нюансів, емпатії, регуляції імпульсивних реакцій [20].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту є складним процесом, який залежить від багатьох взаємопов'язаних чинників. Біологічні задатки, психологічні характеристики, якість соціальної взаємодії,

культурні норми, освітнє середовище та життєвий досвід – усе це формує унікальний емоційний профіль особистості. Визначення цих чинників є ключовим для розробки ефективних стратегій розвитку ЕІ, що особливо актуально в умовах сучасного світу, де здатність до емоційної взаємодії стає не менш важливою, ніж інтелектуальні здібності.

Зважаючи на комплекс чинників, що формують емоційний інтелект, особливого значення набуває аналіз його функціонування в умовах підвищеного стресу. У цьому контексті доцільно звернути увагу на психоемоційний стан жінок, чиї чоловіки беруть участь у військових діях, оскільки вони перебувають у ситуації тривалого психологічного напруження.

3. Психоемоційний стан дружин військовослужбовців в умовах військового конфлікту

Аналіз особливостей емоційних станів членів сімей військовослужбовців слід розпочати з розгляду соціально-психологічного контексту, в якому наразі перебуває українське суспільство. Сім'ї військових піддаються впливу ряду унікальних, небезпечних та кризових обставин, що формують їхній емоційний стан і визначають характер психоемоційних реакцій. Важливо враховувати, що життя таких родин пов'язане з хронічною невизначеністю. Це може бути викликано невідомістю щодо місцезнаходження чи стану здоров'я військовослужбовця, ризиками, пов'язаними з його професією, а також неможливістю передбачити подальші події, що створює додаткове емоційне навантаження.

Емоційні стани членів сімей військових є результатом складної взаємодії зовнішніх чинників і індивідуальних психологічних особливостей. Ці стани характеризуються не тільки суб'єктивними переживаннями, але й конкретними поведінковими реакціями, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними, залежно від того, як особа справляється зі стресом і емоційними напруженнями, що виникають через тривалу розлуку, соціальну ізоляцію та непередбачуваність життя [31].

Емоційний стан дружин ветеранів безпосередньо залежить від психологічного стану чоловіків, які повертаються з зони бойових дій. Посттравматичні реакції ветеранів, такі як емоційна нестабільність, замкнутість, апатія, агресивність та алкоголізм, створюють у родині атмосферу напруженості, дискомфорту та конфліктів. Жінки часто відчують труднощі з адаптацією до змін у поведінці чоловіків, невпевненість у способах спілкування з ними та безпорадність у спробах підтримати їх [16].

Ці фактори можуть призводити до підвищеної тривожності, втоми, дратівливості, безсоння і страху за майбутнє родини. Жінки можуть переживати втрату колишніх стосунків, труднощі у прийнятті нової ідентичності чоловіка та відсутність ефективних способів вирішення сімейних проблем. Емоційне виснаження та відчуття ізоляції часто змушують жінок сумніватися у своїй готовності продовжувати подружнє життя або навіть ініціювати розлучення.

Основні психологічні потреби дружин включають підтримку, розуміння, емпатію та визнання їхніх зусиль, переживань і внеску в родину під час та після служби чоловіка. Важливою є потреба в створенні партнерських відносин, що дозволяють дружинам зберігати стійкість і самооцінку, а також сприяти ресоціалізації ветеранів і покращенню сімейних стосунків. Отже, якісна психологічна підтримка дружин ветеранів є важливим фактором їхнього емоційного благополуччя та стабільності сім'ї [24].

Дослідження Н. Фрунзе акцентує увагу на складному спектрі психоемоційних реакцій, які переживають жінки внаслідок участі їхніх чоловіків у бойових діях. Зокрема, виявлено високий рівень тривожності, емоційного виснаження, а також симптоми субдепресивних станів. Ці прояви часто супроводжуються соматичними симптомами, такими як порушення сну, втома, головний біль, що свідчить про глибоку психоемоційну напругу. Авторка підкреслює, що ці стани зумовлені не лише тривалим очікуванням повернення чоловіка, а й необхідністю самостійного вирішення побутових та виховних питань, що посилює відчуття самотності та безпорадності. Дослідження також вказує на ризик розвитку вторинної травматизації, коли дружини переживають

стресові реакції, схожі на посттравматичний стресовий розлад, через постійне перебування в стані тривоги за життя близької людини [30].

У своїй статті науковиця Н. Денисевич виокремлює низку чинників, що чинять найбільш деструктивний вплив на психоемоційний стан жінок, чиї чоловіки перебувають у зоні бойових дій. Передусім ідеться про хронічну тривогу за життя та безпеку чоловіка, яка супроводжується постійним очікуванням негативних новин із фронту. Значний вплив має і відчуття самотності та соціальної ізоляції, оскільки жінки залишаються сам на сам з повсякденними труднощами, без належної емоційної підтримки. Це, у свою чергу, спричиняє психоемоційне виснаження, що проявляється у формі загальної втоми, апатії та зниження мотивації. Окрім того, жінки часто переживають субдепресивні стани, які супроводжуються порушеннями сну, головним болем, зниженим рівнем енергії та іншими психосоматичними симптомами [4]. Авторка також звертає увагу на ризик розвитку вторинної травматизації: дружини військових можуть переживати симптоми, подібні до посттравматичного стресового розладу, внаслідок постійної тривоги за життя близької людини. Авторка підкреслює необхідність цілеспрямованої та системної психологічної допомоги, яка дозволила б зменшити емоційне навантаження, стабілізувати психічний стан жінок і сприяти збереженню їхнього психологічного здоров'я [4].

У контексті військових реалій доцільно детальніше розглянути прояви стресового стану, оскільки емоційний стрес став актуальним для майже кожного громадянина України [28]. Сучасне розуміння стресу та його емоційного компонента базується на когнітивній теорії психологічного стресу Р. Лазаруса. Науковець увів термін «емоційний стрес», підкреслюючи, що його виникнення залежить від суб'єктивної оцінки людиною ступеня загрози та її власних ресурсів для її подолання. Якщо особистісних можливостей для подолання ситуації недостатньо, виникає стрес. Згідно з цією теорією, емоції є важливими для адаптації до середовища, а когнітивні процеси визначають якість і інтенсивність емоційних реакцій. Основні положення теорії полягають

у тому, що стресова реакція є суб'єктивною і варіюється у різних людей; когнітивна оцінка визначає стресове значення події; одна й та сама подія може викликати різні емоційні реакції залежно від індивідуального сприйняття [21].

Стрес у членів сімей військовослужбовців виникає як відповідь на сильні психологічні та фізичні навантаження. Він може бути гострим (поява у відповідь на раптову загрозу) або хронічним (виникати через тривале напруження). Наприклад, гострий стрес може проявлятися під час отримання тривожних новин або початку активних бойових дій, тоді як хронічний стрес є результатом довготривалого емоційного навантаження в умовах війни, включаючи фінансові труднощі та соціальну нестабільність [7].

Військові конфлікти мають значний вплив не лише на самих військовослужбовців, але й на їхні родини, зокрема дружин. Перебування чоловіка у зоні бойових дій супроводжується тривалим стресом для його дружини, що може призводити до емоційного виснаження, тривожних розладів, депресії та інших психологічних проблем [7].

Дружини військовослужбовців змушені долати численні труднощі, пов'язані з відсутністю чоловіка, невизначеністю щодо його безпеки, соціальними та економічними проблемами. До основних факторів, що впливають на їхній психоемоційний стан, належать:

1. Невизначеність та страх – дружини постійно перебувають у стані очікування новин, що викликає хронічний стрес.
2. Відчуття самотності та соціальна ізоляція – багато жінок відчують емоційну віддаленість від свого чоловіка, а також обмеження у спілкуванні через специфіку військової служби.
3. Емоційна нестабільність – зміни настрою, перепади від надії до відчаю, почуття безпорадності та страху за майбутнє.
4. Підвищений рівень відповідальності – дружина змушена самотійно піклуватися про дітей, вести домашнє господарство та вирішувати фінансові питання.

5. Синдром очікування втрати – постійне занепокоєння через ризик загибелі або поранення чоловіка може призводити до порушень сну, підвищеної тривожності та навіть панічних атак [31].

У жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, можуть виникати різні психоемоційні проблеми, серед яких:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – виникає не тільки у військових, але й у членів їхніх родин через пережиті стресові ситуації.
- Депресивні розлади – почуття безнадії, апатія, втрати інтересу до життя.
- Тривожні стани – надмірне хвилювання за майбутнє, страх отримати трагічні новини.
- Соматичні розлади – головний біль, проблеми з травленням, порушення сну, викликані нервовим напруженням.
- Емоційне вигорання – постійний стрес може призводити до виснаження, що знижує здатність справлятися з життєвими труднощами.
- Гіперопіка або дистанціювання у відносинах із дітьми – деякі жінки можуть почати надмірно опікати дітей або, навпаки, емоційно віддалятися від них через власний стрес [24].

Тривалий травматичний стрес не лише змінює роботу окремих структур мозку, а й порушує їх взаємодію, що проявляється у когнітивних, емоційних і поведінкових розладах. Тому довгостроковий стрес має серйозний негативний вплив на емоційний та фізичний стан членів сімей військовослужбовців. Емоційний стрес може викликати підвищену тривожність, депресивні настрої, емоційну відстороненість і почуття ізоляції [29].

Постійний страх за здоров'я та життя військовослужбовця може спричиняти відчуття невпинної небезпеки, а гнів і роздратування часто є реакцією на нестабільність у родині та невизначеність ситуації. Це супроводжується погіршенням соціальних зв'язків, конфліктами з близькими, відчуженням і зниженням рівня підтримки. Крім того, стрес погіршує працездатність, знижує здатність концентруватися і ефективно виконувати

повсякденні завдання, що може призвести до вигорання. Тривалий стрес також негативно позначається на фізичному здоров'ї, збільшуючи ризик розвитку психосоматичних та інших захворювань [7].

Дослідження В. Предко та О. Сомової, проведене у 2022 році, показало, що рівень стресу серед українців зростає. У дослідженні брали участь 124 особи віком від 17 до 70 років, серед яких 96 жінок і 26 чоловіків. Виявилося, що найвищий рівень стресу був серед тих, хто був змушений емігрувати та мав близьких в зоні активних бойових дій [36]. А згідно з аналітичними даними, оприлюдненими Gradus Research Company у січні 2024 року, понад три чверті українців (77%) зазначили, що нещодавно відчували стрес і сильне нерве напруження. Варто зазначити, що цей показник залишається стабільним і не змінився порівняно з 2023 р. [26].

Ще один важливий емоційний стан, з яким стикаються члени сімей військовослужбовців, – це фрустрація. Фрустрація виникає, коли виникають перешкоди на шляху до важливих цілей чи задоволення важливих потреб. У родинях військовослужбовців фрустрація пов'язана як із зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, що викликають емоційне напруження, фізіологічні зміни та зміни у когнітивних процесах [27]. Зовнішні фактори включають хронічну невизначеність через бойові дії, тривалі розлуки, обмежений зв'язок з близькими та необхідність самостійно вирішувати побутові питання. Це створює відчуття самотності, ізоляції та безпорадності, що посилює фрустраційний стан [3].

Внутрішні причини охоплюють емоційні труднощі, пов'язані зі зміною способу життя, перерозподілом сімейних ролей і додатковими обов'язками. Це може призвести до перевантаження, невдоволення, емоційного виснаження та зниження здатності контролювати своє життя. Постійне пристосування до нових умов підвищує рівень тривожності, депресії та емоційного напруження [23].

Психоемоційний стан дружин військовослужбовців в умовах військового конфлікту є складним та багатовимірним феноменом, який формується під

впливом стресогенних факторів, пов'язаних із тривогою за життя чоловіка, невизначеністю майбутнього, емоційним виснаженням та соціальними змінами. Зокрема, Л. Карамушка зазначає, що дружини військовослужбовців демонструють високий рівень тривожності, який посилюється відсутністю можливості впливати на ситуацію [10]. У таких умовах важливо надавати психологічну підтримку як військовим, так і їхнім родинам, сприяючи збереженню їхньої психоемоційної стійкості.

Отже, психоемоційний стан дружин військовослужбовців є динамічним і залежить від рівня підтримки з боку родини, соціального середовища, а також індивідуальних ресурсів особистості. Розуміння цих процесів є важливим емпіричного дослідження та подальшої роботи щодо розробки психологічних програм підтримки та реабілітації жінок у подібних умовах.

Висновки до першого розділу

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що емоційний інтелект є складним інтегрованим психологічним утворенням, яке відображає здатність людини усвідомлювати, розпізнавати, виражати, регулювати власні емоції та емоції інших людей, а також ефективно використовувати емоційний досвід у процесі прийняття рішень та розв'язання проблем. Його формування є результатом динамічної взаємодії між вродженими особливостями нервової системи, особистісними рисами, досвідом емоційної взаємодії та умовами соціального оточення.

У структурі емоційного інтелекту доцільно виокремити такі ключові компоненти: вміння усвідомлювати й вербалізувати власні емоції, здатність розпізнавати емоційний стан інших, навички управління емоціями та використання емоцій у когнітивній діяльності. Особливе значення має вміння інтегрувати емоційний досвід у процеси мислення, саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Така структура дозволяє розглядати емоційний інтелект не як одиничну здатність, а як систему взаємопов'язаних емоційно-когнітивних і поведінкових функцій особистості.

До основних чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту, належать: особливості нервової системи, темперамент, стилі родинного виховання, якість емоційної комунікації в соціумі, культурні установки щодо емоцій, досвід пережитих криз та стресових подій, а також цілеспрямовані освітні впливи. Емоційний інтелект формується впродовж усього життя, і його розвиток залежить від якості взаємодії людини із середовищем.

Особливої уваги заслуговують особливості емоційного інтелекту жінок-дружин військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту. У таких умовах жінки часто опиняються у ситуації тривалого стресу, тривожності, невизначеності та емоційної нестабільності. Їхній емоційний інтелект виступає не лише адаптивним ресурсом, що допомагає зберігати психоемоційну рівновагу, а й засобом емоційної підтримки для інших членів родини, зокрема дітей. Саме здатність до емоційної саморегуляції, усвідомлення власних переживань, емпатійне розуміння інших та вміння використовувати емоційні ресурси для мобілізації в критичних ситуаціях виявляється ключовою умовою їхнього психологічного функціонування в кризовому середовищі.

Отже, розуміння природи та структури емоційного інтелекту, а також чинників його формування, створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та подальшого аналізу особливостей емоційного інтелекту дружин військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту серед дружин військовослужбовців була сформована вибірка з 60 респонденток, усі з яких є жінками, що перебувають у шлюбі з військовослужбовцями, які виконують свою службу в зонах бойових дій. Респондентки були обрані на основі добровільної участі з різних регіонів країни. Всі жінки, які брали участь у дослідженні, мали досвід життя в умовах, коли їхні чоловіки були або є у зоні бойових дій або на тривалих військових відрахуваннях.

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту дружин військовослужбовців було проведено упродовж січня-лютого 2025 року та складалося з трьох основних етапів:

1. Підготовчий етап, що включав розробку авторської анкети, підбір психодіагностичних методик та налагодження комунікації з потенційними респондентками.

2. Основний етап, протягом якого здійснювалося безпосереднє опитування учасниць – як в онлайн-форматі, так і шляхом індивідуального контакту через волонтерські та ветеранські спільноти.

3. Аналітичний етап, у межах якого проводилася обробка результатів, формування порівняльних груп та інтерпретація отриманих даних.

Добір учасниць здійснювався на основі добровільної участі з урахуванням територіального представництва. З метою врахування регіональних особливостей, до вибірки було включено респонденток з таких областей України:

- Чернігівська область – 23,3% (14 осіб),
- Київська область – 18,3% (11 осіб),

- Львівська область – 16,7% (10 осіб),
- Харківська область – 15% (9 осіб),
- Миколаївська область – 13,3% (8 осіб),
- Інші регіони (Черкаська, Вінницька, Полтавська, Житомирська) – 13,4% (8 осіб загалом).

Отже, вибірка була досить репрезентативною у контексті різних соціокультурних умов проживання.

На основі відповідей в анкеті (Додаток А) було здійснено розподіл основної вибірки на три умовні групи відповідно тривалості військової служби чоловіка:

- менше 1 року – 31,7% (19 респонденток),
- 1-3 роки – 35% (21 респондентка),
- понад 4 роки – 33,3% (20 респонденток).

Такий поділ відповідає логіці адаптаційних стадій у процесі переживання стресу, згідно з якими період до одного року є кризовим, 1-3 роки – фазою хронічного стресу, а понад 4 роки – фазою довготривалої адаптації або виснаження [21].

Задля досягнення поставленої мети та розв'язання завдань роботи нами був використаний комплекс психодіагностичних методик. Розглянемо їх детальніше.

1. Авторська анкета (Додаток А). Для збору загальної інформації та визначення основних емоційних характеристик учасниць дослідження була розроблена авторська анкета. Вона містить 9 закритих питань, що стосуються основних аспектів емоційного стану респонденток, їхнього досвіду стресових ситуацій, які вони переживають через службу своїх чоловіків, а також їхніх соціальних зв'язків, психологічної підтримки та рівня адаптації до стресових факторів, пов'язаних з війною та невизначеністю. Анкета також включала питання, що дозволила оцінити рівень соціальної підтримки, наявність або відсутність підтримки з боку родини та друзів, а також з'ясовується, які

стратегії емоційного самоконтролю використовують респонденти для збереження емоційної стабільності.

2. Тест емоційного інтелекту Н. Холла [33]. Для оцінки рівня складників емоційного інтелекту у респонденток було використано методiku Н. Холла, яка дозволила виявити здатність жінок не тільки до розпізнавання та вираження власних емоцій, але й до розуміння емоцій інших людей, що є особливо важливим у контексті підтримки близьких та адаптації до стресових умов війни. Тест оцінює ключові складові емоційного інтелекту, такі як здатність до саморегуляції емоцій, усвідомлення емоцій, емпатія та соціальні навички, що допомагають зберігати емоційну рівновагу у складних життєвих ситуаціях.

Опитувальник складається з 30 тверджень і охоплює п'ять шкал:

3. Емоційна обізнаність – здатність усвідомлювати та ідентифікувати власні емоції;

4. Контроль над власними емоціями – включає такі характеристики, як емоційна гнучкість та здатність до саморегуляції;

5. Самомотивація – передбачає свідоме управління емоційним станом задля досягнення поставлених цілей;

6. Емпатія – уміння співпереживати та розуміти емоційні стани інших людей;

7. Розпізнавання емоцій інших – здатність ідентифікувати емоції оточуючих і впливати на їхній емоційний стан.

2. Методика емоційної саморегуляції О. Чебикіна [33]. Методика емоційної саморегуляції, розроблена О. Чебикіним, дає змогу оцінити здатність респонденток керувати своїми емоціями в умовах стресу. У дослідженні методика застосовується для вивчення того, як дружини військовослужбовців здатні управляти емоціями в умовах тривоги, стресу, постійної невизначеності та соціальної ізоляції.

Основні шкали методики диференціюються на дві підшкали залежно від рівня вираженості компонентів емоційної зрілості: особистісну та міжособистісну.

У межах методики оцінюються такі показники:

- Інтроекспресивність – характеризує мимовільне емоційне реагування, що проявляється через міміку, жести, інтонацію, та виконує, зокрема, функцію емоційного розрядження;
- Екстраекспресивність – визначає здатність чітко, точно та з відповідною інтенсивністю виражати власний емоційний стан у процесі комунікації;
- Інтросаморегуляція – відображає здатність особистості самостійно регулювати власні емоційні реакції, психічні стани й поведінкові прояви відповідно до контексту ситуації та її доцільності;
- Екстрасаморегуляція – описує уміння впливати на поведінку інших людей, зокрема через регуляцію міжособистісних взаємодій;
- Інтроемпатія – вказує на здатність розуміти емоційні переживання інших, співчувати їм та інтерпретувати їхню поведінку з урахуванням емоційного контексту;
- Екстраемпатія – відображає ефективне застосування емпатичних навичок для налагодження й регулювання міжособистісних стосунків.

Кожна підшкала оцінюється за максимальною шкалою в 6 балів, повна шкала – 12 балів. Загальний рівень емоційної зрілості визначається через суму показників трьох основних шкал, що формують інтегральний індекс емоційної зрілості. Автор методики зазначає її високу надійність і валідність.

Дослідження проводилося за допомогою Google Форми (посилання на анкету – https://docs.google.com/forms/d/1Bjl0WKE-96527vmrQF-YxPp2qvCrz___LfWucW0kMuA/edit?hl=uk), що дозволило забезпечити зручний доступ для респондентів та гарантувати анонімність відповідей. Такий підхід сприяв залученню ширшого кола учасниць, незалежно від їхнього місця проживання чи зайнятості.

Дослідження проводилося за сприяння організацій, що забезпечили доступ до респонденток та сприяли організації емпіричного етапу дослідження:

- Жіночий Хаб м. Чернігів;
- Проєкт «Плюс-Плюс» м. Чернігів.

До вибірки також увійшли учасниці Telegram-спільнот дружин військовослужбовців, зокрема такі групи, як «Дружини ЗСУ» та «Клуб: Сила жінок», що слугували платформою для збору даних та комунікації з респондентками.

Результати емпіричного дослідження порівнювалися між цими трьома групами, що дало змогу виявити потенційні закономірності, відмінності або спільні риси в структурі, складниках емоційного інтелекту залежно від тривалості військової служби чоловіка. Такий аналіз є важливим для глибшого розуміння психологічної адаптації та емоційної регуляції жінок, які тривалий час перебувають у стані підвищеного стресу, пов'язаного зі специфікою виконання військової служби їхніх партнерів в умовах війни.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження проводилося з метою дослідження складників емоційного інтелекту дружин військовослужбовців, які виконують службу в зонах бойових дій. Результати дослідження емоційного інтелекту дружин військовослужбовців, умовно розподілених на три групи за тривалістю служби чоловіка, дозволяють проаналізувати ключові аспекти емоційного функціонування, відкритості, емпатії, саморегуляції та соціальної підтримки.

Результати опитування за допомогою анкети показали, що респондентки розподілилися за віковими категоріями наступним чином (Рис. 2.1.). Як бачимо, найбільшу частину вибірки складають жінки віком 26-35 років, що є зрозумілим, оскільки саме в цей період багато пар створюють сім'ю та стикаються з викликами військової служби чоловіка.

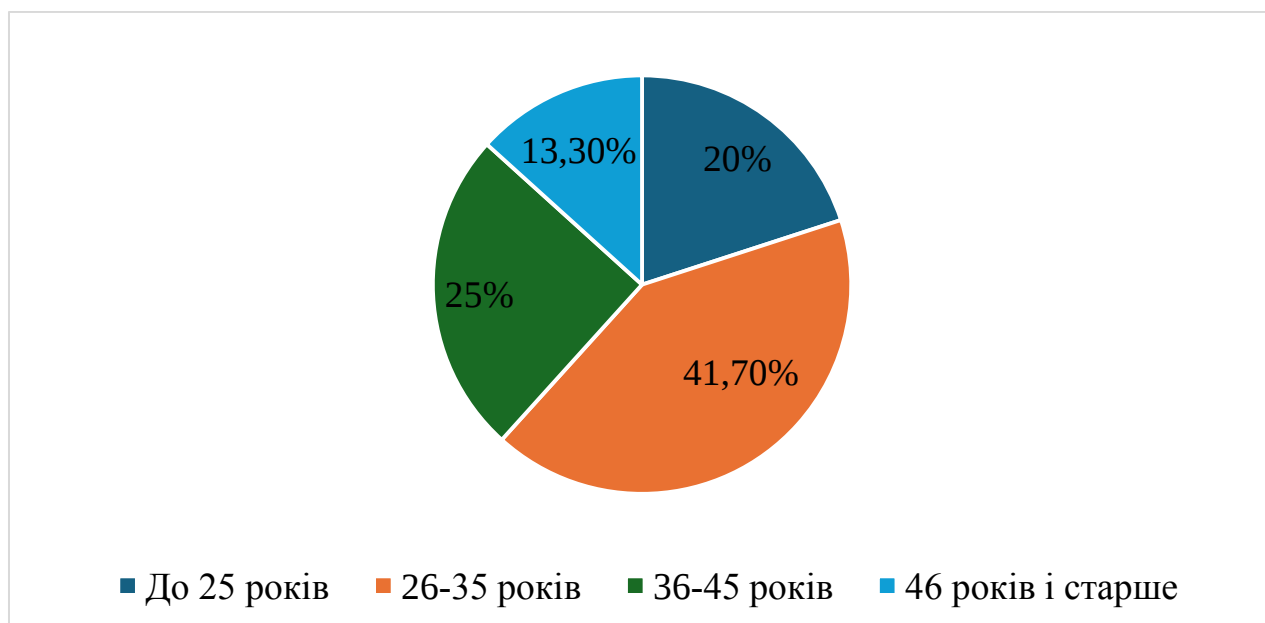


Рис. 2.1. Представленість вибірки за віком

На питання про наявність дітей респондентки відповіли наступним чином:

78,3% респонденток мають дітей та 21,7% не мають. Ці дані можуть свідчити про те, що більшість жінок мають додаткове психологічне навантаження, пов'язане не лише з підтримкою чоловіка, а й з вихованням дітей, що може впливати на рівень їхнього емоційного інтелекту та стратегії подолання стресу.

Важливим чинником щодо рівня емоційного інтелекту є тривалість військової служби чоловіка (Рис. 2.2.).

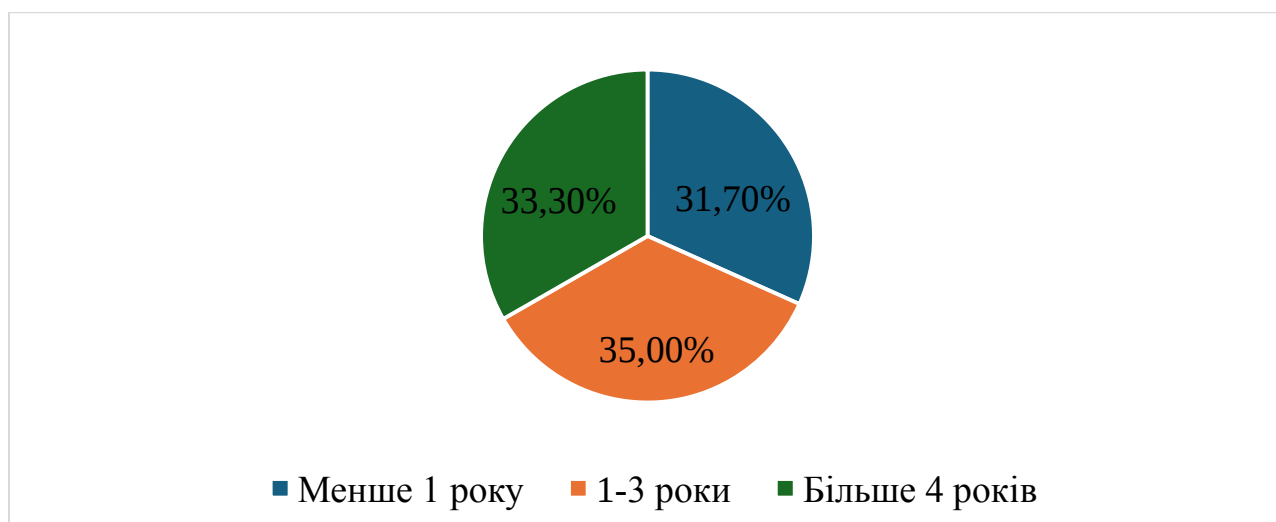


Рис. 2.2. Тривалість військової служби чоловіка

Результати дослідження показують, що серед опитаних 31,7% чоловіків перебувають на службі менше 1 року. Можна припустити, що вони менше страждають від тривалих розлук, але можуть переживати певний стрес через адаптацію до нових умов, зокрема стосовно початку військової служби в умовах війни.

Встановлено, що на службі від 1 до 3 років перебувають 35% чоловіків респонденток. Це найбільша група, що вказує на те, що більшість чоловіків служать протягом активної фази війни. Це свідчить про те, що більшість із них проходить службу в активний період війни. На нашу думку, саме цей проміжок часу є критичним для формування адаптаційних процесів, які можуть супроводжуватися як посиленням стресових реакцій, так і початком розвитку механізмів психологічної адаптації. Однак необхідно враховувати, що ці процеси мають індивідуальний характер і потребують подальшого детального вивчення з опорою на емпіричні дані та теоретичні моделі.

Дружини чоловіків, які служать більше 4 років (33,3%), зазвичай мають певний досвід адаптації до військової служби. На нашу думку, у таких жінок може формуватися більш стабільний емоційний стан, пов'язаний із набутим досвідом подолання стресових ситуацій. Водночас, вони можуть стикатися з труднощами, викликаними тривалими розлуками та сімейними викликами, що виникають у довготривалих міжособистісних стосунках. Ця позиція узгоджується з даними дослідження Н. Фрунзе (2022), у якому було показано, що емоційний стан дружин ветеранів значною мірою залежить від психологічного стану їх чоловіків [1].

Результати дослідження емоційного інтелекту дружин військовослужбовців, поділених нами на умовні три групи за тривалістю служби чоловіка, дозволяють проаналізувати ключові аспекти емоційного функціонування, відкритості, емпатії, саморегуляції та соціальної підтримки. З огляду на структуру вибірки надалі результати дослідження емоційного інтелекту, його складників представляються в порівняльному ракурсі по трьох групах респонденток, згідно з критерієм тривалості військової служби чоловіка:

- 1 група – дружини військовослужбовців, які перебувають на службі до 1 року;
- 2 група – жінки, чиї чоловіки служать від 1 до 3 років;
- 3 група – респондентки, чоловіки яких мають досвід служби понад 4 роки.

Результати щодо рівня відкритості у вираженні емоцій перед чоловіком є наступними (питання № 4 авторської анкети, представленої у Додатку А) (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Рівень відкритості у вираженні емоцій дружини перед чоловіком

Рівень вираження емоцій	1 група (n=19), у %	2 група (n=21), у %	3 група (n=20), у %
Завжди відкрито висловлюють емоції	47,4%	71,4%	65%
Часто висловлюють емоції	26,3%	19,1%	15%
Рідко висловлюють емоції	21%	9,5%	10%
Ніколи не висловлюють емоції	5,3%	0%	10%

Згідно з результатами, представленими в таблиці 2.1, спостерігаються певні відмінності у рівні відкритості емоційного вираження залежно від досвіду військової служби чоловіка. Частина респонденток зазначили, що роблять це часто, інші – рідко, а деякі – взагалі не висловлюють своїх емоцій у спілкуванні з партнером. Такий розподіл може свідчити про те, що в цій групі значна частина жінок ще перебуває в процесі адаптації до нових обставин, що супроводжуються стресовими чинниками – зокрема тривогою, невизначеністю та потребою емоційного захисту. Високий показник респонденток, які рідко або ніколи не виражають своїх емоцій, може бути індикатором недостатньої емоційної відкритості, що, ймовірно, пов'язано з обережністю або внутрішніми бар'єрами у комунікації.

У другій групі (чоловіки на службі від 1 до 3 років) простежується найвищий рівень емоційної відкритості: більшість респонденток завжди відкрито висловлюють свої емоції, ще частина – роблять це часто. Це, на нашу думку, може свідчити про стабілізацію емоційної взаємодії у шлюбі та зростання довіри, яке зазвичай формується внаслідок спільного досвіду подолання труднощів. Варто підкреслити, що в цій групі жодна з респонденток не зазначила, що ніколи не виражає емоції, що є позитивною ознакою відкритої та підтримувальної взаємодії між партнерами.

У третій групі (чоловіки на службі понад 4 роки) також спостерігається відносно високий рівень емоційної відкритості: значна частина жінок завжди або часто висловлюють свої емоції у спілкуванні з чоловіком. Водночас саме в цій групі зафіксовано найбільшу кількість респонденток, які зазначили, що ніколи не виражають своїх емоцій перед партнером. Цей результат може свідчити про накопичену емоційну втому, тривалі періоди стресу або навіть часткову емоційну ізоляцію, що іноді формується у довготривалих кризових умовах. Отже, попри загальний високий рівень емоційної зрілості в цій групі, слід звернути увагу на наявність ризику емоційного відсторонення, яке потребує подальшого глибшого вивчення.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що найбільш емоційно відкритими є жінки, чоловіки яких служать від 1 до 3 років. Водночас група з найменшим досвідом (до 1 року) демонструє помірну емоційну відкритість, а група з найбільшим досвідом (понад 4 роки) – неоднорідну динаміку, яка вказує як на адаптованість, так і на ознаки емоційного виснаження в окремих випадках.

Результати дослідження щодо здатності дружин розпізнавати емоційний стан своїх чоловіків демонструють різні рівні емоційної чутливості та взаєморозуміння в подружніх стосунках (Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Здатність дружин розпізнавати емоційний стан своїх чоловіків

Рівні розпізнання емоцій	1 група (n=19), у %	2 група (n=21), у %	3 група (n=20), у %
Майже завжди розпізнають емоційний стан чоловіка	10,5%	33,3%	45%
Часто розпізнають	21%	38,1%	45%
Іноді можуть визначити емоційний стан	31,6%	14,3%	10%
Важко визначити емоційний стан чоловіка	36,9%	14,3%	0%

Результати дослідження, представлені в таблиці 2.2, демонструють помітні відмінності у рівнях емоційної чутливості дружин залежно від тривалості військової служби їхніх чоловіків. Ці показники безпосередньо пов'язані з рівнем емпатії, досвідом подружньої взаємодії в умовах стресу та здатністю до інтуїтивної рефлексії емоційних сигналів партнера.

У першій групі (чоловіки на службі до 1 року) лише незначна частина респонденток зазначила, що майже завжди або часто здатна розпізнавати емоційний стан свого чоловіка, що свідчить про досить низький рівень емпатійного розпізнавання в цілому. Загалом, лише третина жінок продемонструвала високий або помірно високий рівень цієї здатності. Водночас інша частина респонденток вказала, що лише іноді можуть визначити емоційний стан партнера, або що їм це зробити важко. Такий розподіл може свідчити про низький рівень емоційної чутливості в ранній фазі військової служби партнера, що, ймовірно, пов'язано з відсутністю досвіду, нестачею часу для адаптації та емоційною нестабільністю обох партнерів у нових стресових обставинах.

У другій групі (чоловіки на службі від 1 до 3 років) спостерігається помітне зростання рівня емпатійного розпізнавання. Значна частина респонденток повідомила, що майже завжди або часто здатна розпізнати емоційний стан свого чоловіка, що свідчить про високий рівень емоційної

чутливості серед більшості жінок у цій категорії. Лише незначна частка опитаних зазначила, що іноді розпізнає емоції або має труднощі з їх визначенням. Такий результат є показовим, оскільки свідчить про підвищення емпатії та глибшого емоційного контакту з чоловіком після 1-3 років проживання в умовах військової служби. Цей період, імовірно, є критичним для формування стабільних навичок взаєморозуміння та комунікативної ефективності в парі.

У третій групі (чоловіки на службі понад 4 роки) зафіксовано найвищий рівень емпатійного розпізнавання: переважна більшість жінок зазначила, що майже завжди або часто здатна визначати емоційний стан свого чоловіка, що свідчить про високий рівень емоційної взаємодії в подружніх стосунках. Лише незначна частка респонденток вказала, що робить це лише іноді, і жодна не повідомила про труднощі з розпізнаванням емоцій. Ці результати можуть свідчити про накопичений досвід емоційної взаємодії, формування стабільного подружнього зв'язку, а також про вищий рівень емоційного інтелекту в умовах довготривалого спільного подолання труднощів, пов'язаних із військовим способом життя.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що здатність дружин розпізнавати емоційний стан своїх чоловіків зростає пропорційно до тривалості служби партнера. Це може бути наслідком розвитку адаптивних механізмів, посилення довіри та формування глибшого емоційного зв'язку в умовах хронічного стресу. Найвразливішою в цьому контексті виявилася перша група, яка потребує додаткової психологічної підтримки для розвитку навичок емоційної чутливості та взаєморозуміння у шлюбі.

На запитання про реакцію в ситуації, коли чоловік повертається додому в напруженому стані, респондентки відповіли наступним чином (Табл. 2.3.).

Результати дослідження демонструють різні стратегії емоційного реагування дружин у ситуації, коли їхній чоловік повертається додому після служби в напруженому психічному стані. Залежно від тривалості військової служби партнера ці стратегії зазнають суттєвих змін, що відображає рівень

емпатії, гнучкості та психологічної готовності жінок до емоційної підтримки у стресових умовах.

Таблиця 2.3.

Реакція дружин на повернення чоловіка додому в напруженому стані

Реакції дружин	1 група (n=19), у %	2 група (n=21), у %	3 група (n=20), у %
Підтримують і вислуховують	52,7%	52,4%	75%
Відволікають на позитивні теми	10,5%	19%	15%
Чекають, поки чоловік сам заговорить	26,3%	28,6%	10%
Уникають обговорення його проблем	10,5%	0%	0%

У першій групі (чоловіки на службі до 1 року) понад половина жінок зазначила, що активно підтримують і вислуховують свого партнера, що свідчить про загальну готовність до емоційного включення в спілкування. Водночас частина респонденток вказала на більш пасивні або унікальні стратегії взаємодії: дехто очікує, поки чоловік сам ініціює розмову, інші намагаються перевести увагу на позитивні теми, а деякі уникають обговорення складних питань узагалі. Такий розподіл цілком припустимо свідчить про нестабільність реакцій у період первинної адаптації до стресових обставин, коли жінка ще не має сформованої поведінкової моделі реагування і балансування між турботою про чоловіка та захистом власного емоційного ресурсу.

У другій групі (чоловіки на службі від 1 до 3 років) домінуючою формою взаємодії залишається підтримка й активне вислуховування партнера. Водночас спостерігається певне збільшення частки жінок, які очікують, що ініціативу в розмові проявить сам чоловік, що може свідчити про зміну динаміки емоційного спілкування в парі з часом. Це може свідчити про зміну тактики спілкування: жінки залишають чоловікові більше простору для власного темпу відкриття, що є ознакою делікатнішої емоційної взаємодії. Водночас частина жінок у цій групі застосовують відволікальні стратегії, що також може бути

свідомою спробою зменшити емоційне навантаження партнера. Важливо зазначити, що жодна жінка у цій групі не уникає обговорення, що є ознакою сформованого рівня довіри в парі.

Найвищий рівень конструктивного емоційного реагування спостерігається в третій групі (чоловіки на службі понад 4 роки): переважна більшість жінок надає перевагу стратегії підтримки та вислуховування, що свідчить про високий рівень емпатії, емоційної зрілості та здатності створювати психологічно безпечний простір у подружніх стосунках. Водночас окремі респондентки застосовують альтернативні стратегії – такі як відволікання або очікування ініціативи з боку чоловіка. У цій групі повністю відсутня стратегія уникнення обговорення, що є позитивним індикатором відкритої емоційної комунікації та внутрішньої стабільності жінок у довготривалих стосунках у стресових умовах.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що зі збільшенням досвіду перебування у шлюбі з військовослужбовцем жінки демонструють вищу готовність до підтримки, а також зниження показників унікальної поведінки. Найвразливішою з точки зору емоційного реагування є перша група, в якій майже кожна п'ята жінка або уникає обговорення, або не знає, як правильно реагувати. Це свідчить про потребу в психологічному супроводі, що має бути орієнтований на розвиток навичок підтримки, емоційного включення та збереження особистих ресурсів у кризових подружніх обставинах.

У межах дослідження емоційного інтелекту дружин військовослужбовців було проаналізовано рівень самоконтролю у стресових обставинах, що є ключовим компонентом емоційної регуляції. Отримані результати дають змогу простежити залежність здатності до емоційного самоконтролю від тривалості військової служби чоловіка (Рис. 2.3.).

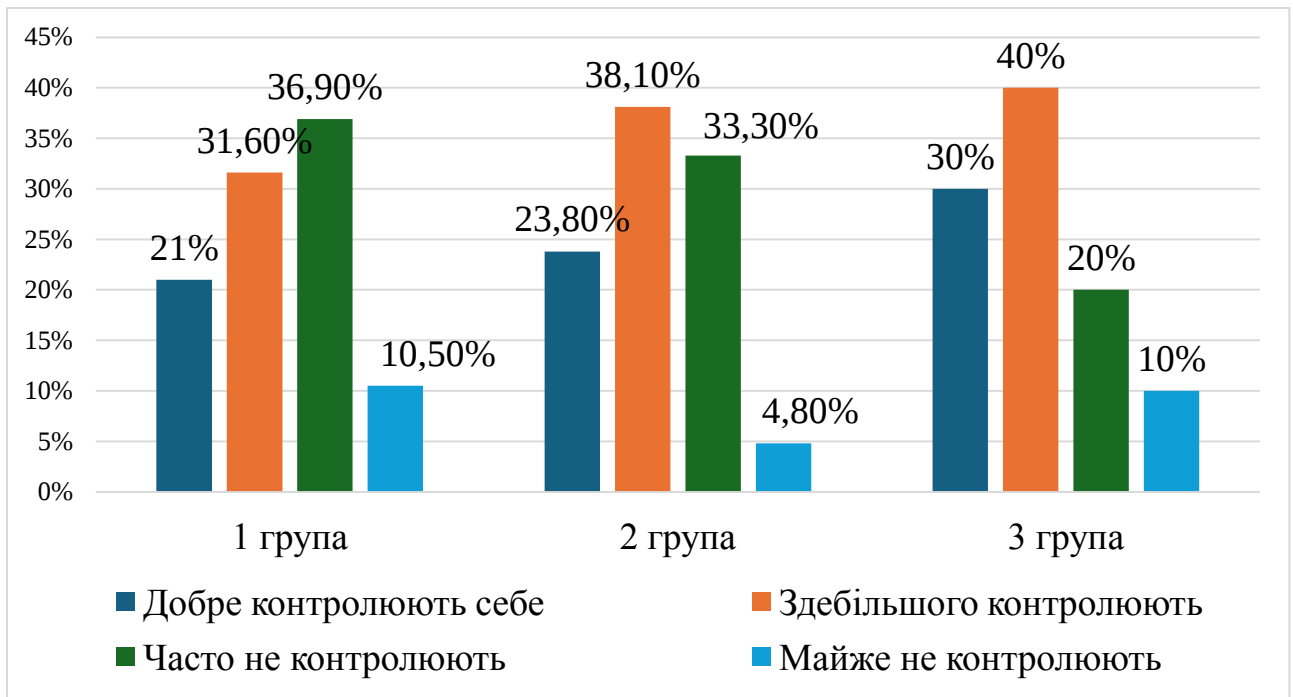


Рис. 2.3. Рівень контролю респондентками власних емоцій у стресових ситуаціях

У першій групі (служба чоловіка до 1 року) лише незначна частина жінок повідомила про впевнене володіння емоційним самоконтролем у стресових ситуаціях, тоді як дещо більша частка зазначила, що здебільшого здатна до саморегуляції. Водночас значна частина респонденток вказала на часті труднощі з контролем емоцій або майже повну відсутність такої здатності, що може свідчити про високий рівень емоційного напруження на ранніх етапах адаптації до служби чоловіка. Загалом, майже половина жінок цієї групи вказали на труднощі з регуляцією емоцій. Такий результат можна пояснити відсутністю достатнього досвіду адаптації до умов хронічного стресу, які супроводжують початкові етапи служби чоловіка, а також підвищеним емоційним навантаженням.

У другій групі, яка охоплює жінок зі стажем служби від одного до трьох років, спостерігається певне покращення ситуації. Значна частина респонденток добре або переважно контролює власні емоції, що свідчить про зростання рівня емоційної стабільності. Водночас помітна частка жінок усе ще стикається з труднощами у контролі над емоціями: дехто часто не справляється з ними, а

деякі майже не контролюють свої емоції. Це вказує на певні коливання рівня емоційного самоконтролю у цій групі, які можуть бути пов'язані з періодами емоційного виснаження, але при цьому помітна загальна тенденція до стабілізації емоційної регуляції.

Найвищі показники емоційного самоконтролю спостерігаються у третій групі, до якої належать жінки, чоловіки яких служать понад чотири роки. Більшість з них демонструють здатність добре або здебільшого впоратися зі стресовими ситуаціями, що свідчить про високий або помірно високий рівень емоційної стабільності. Лише невелика частина респонденток вказує на часті труднощі з контролем емоцій, а ще менше – майже не справляються з ними. Ці результати свідчать про високий рівень адаптації та емоційної стійкості, яка формується в умовах тривалої взаємодії з військовим способом життя. Водночас наявність 10% респонденток, які зізналися у майже повній відсутності контролю, свідчить про необхідність подальшого вивчення механізмів емоційного інтелекту навіть у досвідчених жінок.

Отже, можна констатувати, що здатність до емоційного самоконтролю зростає зі збільшенням тривалості військової служби чоловіка, що вказує на дію адаптаційних механізмів. Однак значна частина жінок у кожній з груп, особливо першої, відчуває труднощі з контролем емоцій у стресових ситуаціях, що свідчить про потребу в психологічному супроводі, навчанні технік саморегуляції та профілактиці емоційного виснаження.

Результати демонструють розбіжності у рівні самоконтролю залежно від тривалості служби (Рис. 2.4.).

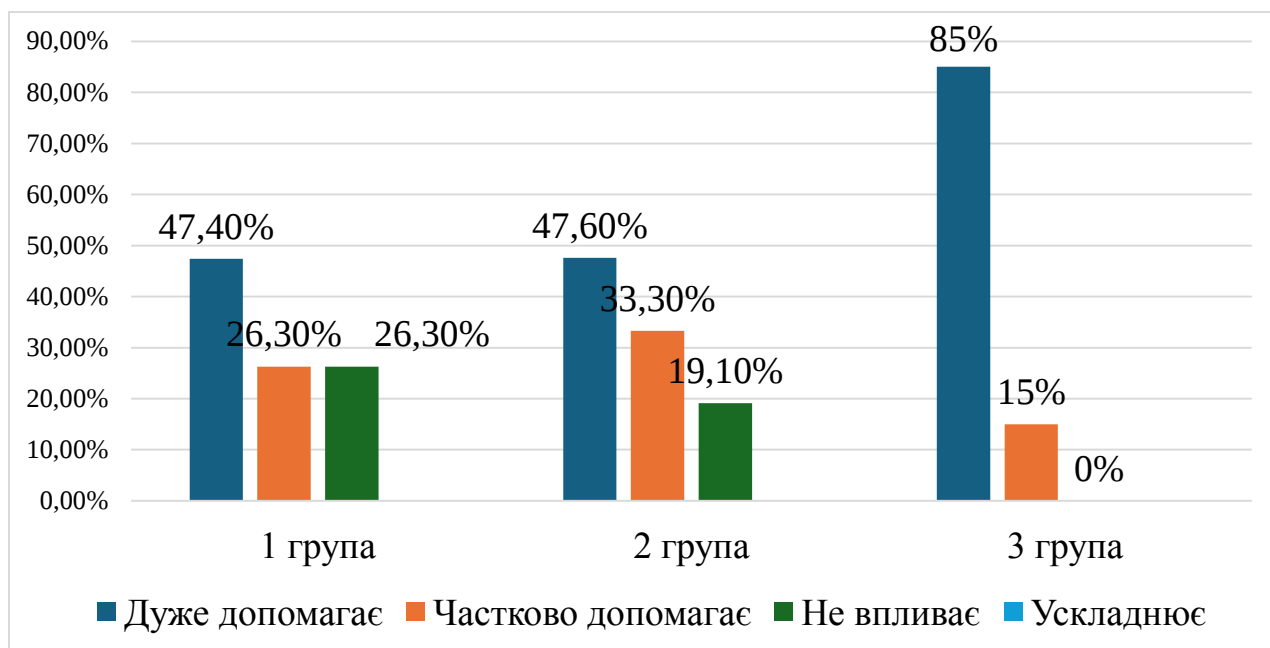


Рис. 2.4. Вплив розуміння власних емоцій на підтримку чоловіка

У першій групі майже половина респонденток вважає, що розуміння власних емоцій суттєво сприяє їхній здатності підтримувати чоловіка. Частина жінок зазначає, що це допомагає лише частково, тоді як інші не відчують жодного впливу цього чинника. Цей розподіл свідчить про невизначеність у сприйнятті жінками значущості емоційної самосвідомості у міжособистісній підтримці. Третина респонденток у цій групі, фактично, не пов'язує емоційну рефлексію із здатністю допомагати партнеру, що може бути пов'язано з початковим етапом формування емоційних стратегій або недостатньо розвиненими навичками самоспостереження.

У другій групі, до якої входять жінки зі стажем служби від одного до трьох років, кількість тих, хто вважає розуміння власних емоцій важливим чинником у підтримці чоловіка, залишається на рівні, подібному до першої групи. Водночас помітне зростання демонструє частка респонденток, які відзначають часткову користь цього вміння. Зменшується кількість жінок, які не пов'язують емоційне усвідомлення з підтримкою партнера. Ці дані свідчать про поступове усвідомлення ролі емоційної самосвідомості у подружній підтримці, а також про більшу готовність використовувати цю навичку на практиці.

Найбільш виразна позитивна динаміка простежується у третій групі, чоловіки яких служать понад чотири роки. Переважна більшість респонденток переконані, що розуміння власних емоцій суттєво сприяє їхній здатності підтримувати чоловіка. Решта учасниць дослідження зазначає, що це допомагає частково. Відсутність відповідей про відсутність впливу свідчить про зростання усвідомленості та важливості емоційної компетентності з досвідом. У цій групі відсутні відповіді, які б свідчили про відсутність впливу або ускладнення процесу підтримки. Це свідчить про високий рівень емоційної зрілості та інтеграцію емоційної рефлексії у практику подружньої взаємодії. Такі жінки не лише розуміють власні емоції, а й активно використовують це усвідомлення як інструмент для регулювання взаємин і підтримки свого партнера.

Узагальнюючи, можемо констатувати, що розуміння власних емоцій розглядається як дедалі важливіший ресурс для забезпечення емоційної підтримки, і ступінь усвідомлення цієї залежності зростає пропорційно до тривалості військової служби чоловіка. Найнижча чутливість до цього чинника спостерігається в жінок з найменшим досвідом адаптації (1 група), тоді як найвищий рівень розуміння і практичного використання – в респонденток з тривалим досвідом життя у шлюбі з військовослужбовцем (3 група). Це підтверджує, що емоційна самосвідомість не є вродженою здатністю, а формується через досвід, практику й адаптацію до складних життєвих умов.

Дослідження виявило, які методи саморегуляції респондентки використовують для управління стресом, особливо в складних ситуаціях. Розподіл відповідей представлено у Табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Методи саморегуляції у періоди стресу

Метод саморегуляції	1 група (n=19), у %	2 група (n=21), у %	3 група (n=20), у %
Фізична активність	36,8%	28,6%	45%
Спілкування з близькими	47,4%	42,9%	25%
Медитація, техніки дихання	5,3%	19%	25%
Інші методи	10,5%	9,5%	5%

Дослідження дозволило встановити специфіку використання методів емоційної саморегуляції жінками, які перебувають у шлюбі з військовослужбовцями. Адаптація до постійного емоційного навантаження в умовах невизначеності, тривалої розлуки та занепокоєння за безпеку партнера зумовлює необхідність застосування певних стратегій подолання стресу. Залежно від тривалості військової служби чоловіка, респондентки продемонстрували різний набір переважних методів саморегуляції.

У першій групі, яка охоплює жінок зі стажем служби чоловіка до одного року, найбільш поширеним способом зниження емоційної напруги є спілкування з близькими. Це свідчить про активне прагнення до соціальної підтримки на етапі первинної адаптації, коли зовнішній ресурс відіграє роль емоційного буфера. Досить велика частка респонденток також вдається до фізичної активності, використовуючи тілесно-орієнтовані методи для зменшення напруги. Застосування медитації та дихальних технік у цій групі є поодиноким, що може свідчити про ще не сформовану систему емоційного саморегулювання. Деякі жінки обирають індивідуальні стратегії, перебуваючи у процесі пошуку ефективних для себе способів підтримки внутрішнього балансу.

У другій групі, яка включає жінок із досвідом супроводу чоловіка у службі від одного до трьох років, зберігається пріоритет соціального контакту: спілкування залишається найпоширенішим методом досягнення емоційної стабільності. Однак спостерігається певне зниження частки тих, хто використовує фізичну активність, натомість зростає інтерес до медитації та дихальних практик. Це може свідчити про поступове розширення інструментів емоційної саморегуляції та формування більш усвідомлених внутрішніх ресурсів. Це свідчить про розширення арсеналу технік саморегуляції, що є ознакою зростання психологічної грамотності та гнучкості у виборі способів підтримки стабільного емоційного стану. Лише незначна частка респонденток

користуються іншими методами, що підтверджує фокус на соціальних і тілесно-усвідомлених стратегіях.

У третій групі, до якої належать жінки зі стажем служби чоловіка понад чотири роки, спостерігається найбільш відмінний розподіл способів емоційної саморегуляції. Провідним методом є фізична активність, що свідчить про сформовану звичку використовувати тілесну активізацію як ефективну стратегію стабілізації в умовах тривалого стресу. Спілкування з близькими, яке раніше домінувало, відходить на другий план, що може вказувати на зниження потреби в зовнішній підтримці та розвиток внутрішніх психологічних ресурсів. Значна частина жінок звертається до медитації та дихальних практик, демонструючи високий рівень усвідомленості та здатності до саморегуляції. Використання інших індивідуальних способів є поодиноким, що може свідчити про стабілізацію та визначеність у поведінкових стратегіях.

Узагальнюючи, можна констатувати, що зі зростанням досвіду перебування у шлюбі з військовослужбовцем відбувається зміна структури методів саморегуляції: зменшується домінування соціальної підтримки та зростає частка тілесно-усвідомлених та індивідуально-інтегрованих практик. Це свідчить про формування більш автономних, сталих і ефективних стратегій емоційної стабілізації. Найменш сформованим і найуразливішим у цьому контексті є профіль респонденток першої групи, що вказує на доцільність запровадження психологічної підтримки на початкових етапах військової служби партнера.

Для оцінки рівня та складників емоційного інтелекту дружин військовослужбовців було використано тест Н. Холла «Емоційний інтелект». Результати представляємо нижче (Рис. 2.5.).

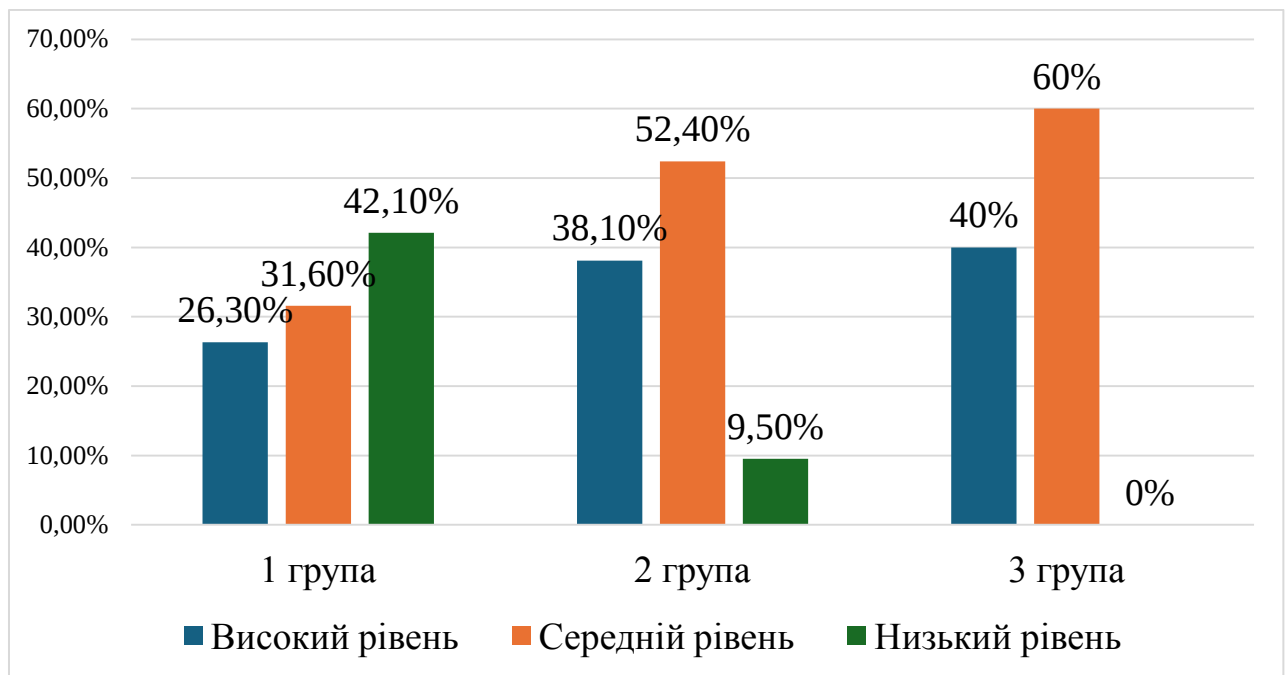


Рис. 2.5. Загальний рівень емоційного інтелекту дружин військовослужбовців

Отже, за підсумками дослідження, жінки першої групи, чиї чоловіки проходять службу менш як рік, демонструють найнижчі показники емоційного інтелекту порівняно з іншими групами. Лише незначна частина респонденток має високий рівень емоційної обізнаності, тоді як найбільша частка припадає на низький рівень, що вказує на складнощі з емоційним саморозумінням та регуляцією у період первинної адаптації. Помірний рівень емоційного інтелекту спостерігається у третини опитаних, що свідчить про певний потенціал до розвитку, але загалом емоційна зрілість у цій групі ще перебуває на початковому етапі формування. Ці результати можуть свідчити про наявність адаптаційного стресу, пов'язаного з нещодавною зміною життєвих умов. Жінки, чиї чоловіки лише нещодавно вступили на військову службу, можуть переживати емоційне напруження, невизначеність та недостатню емоційну стабільність, що безпосередньо впливає на їх здатність до емоційного саморегулювання, розуміння емоцій інших та ефективного міжособистісного спілкування.

Друга група, до якої належать жінки, чиї чоловіки проходять службу від одного до трьох років, демонструє чітке покращення емоційної адаптації.

Значна частина респонденток має середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про сформовані базові навички емоційного усвідомлення та регуляції. Помітно зростає частка жінок із високим рівнем емоційного інтелекту, що вказує на поступове зміцнення емоційної зрілості в умовах тривалого психологічного навантаження. Низький рівень фіксується лише в незначній кількості учасниць, що є позитивною динамікою порівняно з першою групою. У порівнянні з першою групою, спостерігається зменшення частки жінок із низьким рівнем емоційного інтелекту більш ніж у чотири рази. Це може свідчити про поступову адаптацію до умов життя у родині військовослужбовця, формування відповідних копінг-стратегій, підвищення емоційної стійкості та соціальної підтримки. Зростання частки жінок із середнім і високим рівнем емоційного інтелекту вказує на поступове набуття навичок емоційного самоконтролю та емпатії.

Третя група, до якої входять жінки, чиї чоловіки мають досвід служби понад чотири роки, характеризується найвищим рівнем емоційної зрілості. Значна частина респонденток демонструє високий рівень емоційного інтелекту, а решта має середній рівень, при цьому жодна учасниця не показала низьких показників. Це свідчить про сформованість ефективних навичок емоційного усвідомлення і регуляції, що є результатом тривалого адаптаційного процесу в умовах довготривалого стресу. Це свідчить про стабільну емоційну адаптацію жінок, наявність сформованих механізмів емоційної регуляції, здатність ефективно справлятися з психологічними труднощами, пов'язаними з військовою службою чоловіка. Можна припустити, що жінки з багаторічним досвідом подружнього життя з військовослужбовцем мають розвинені соціальні зв'язки, вищий рівень усвідомлення особливостей військової служби, що сприяє формуванню зрілого емоційного реагування.

Аналіз даних дозволяє констатувати наявність позитивної динаміки розвитку емоційного інтелекту у дружин військовослужбовців залежно від тривалості служби їхніх чоловіків. Найвищий рівень емоційної компетентності притаманний жінкам, чиї чоловіки мають довготривалий досвід військової

служби, тоді як найменші показники спостерігаються у жінок, які лише нещодавно зіткнулися з новими життєвими викликами. Це підкреслює важливість психологічної підтримки родин військовослужбовців, особливо на ранніх етапах адаптації, а також необхідність розвитку програм емоційної підтримки та тренінгів емоційної компетентності для дружин військових.

Загальний рівень емоційного інтелекту дружин військовослужбовців свідчить про поступове зростання емоційної компетентності із збільшенням тривалості служби чоловіка. Проте для більш глибокого розуміння структури емоційного інтелекту доцільним є аналіз його окремих складників. Методика Н. Холла дозволяє оцінити емоційний інтелект за п'ятьма ключовими шкалами, що відображають різні аспекти емоційної сфери особистості. Розглянемо детальніше результати дослідження за кожною з цих шкал.

Таблиця 2.5.

**Рівень сформованості складників емоційного інтелекту серед дружин
військовослужбовців різних груп (у %)**

Шкали емоційного інтелекту		1 група (n=19)	2 група (n=21)	3 група (n=20)
Емоційна обізнаність	Високий рівень	26,3%	38,1%	55%
	Середній рівень	42,1%	42,8%	40%
	Низький рівень	31,6%	19,1%	5%
Управління своїми емоціями	Високий рівень	21,1%	33,3%	60%
	Середній рівень	47,3%	47,6%	40%
	Низький рівень	31,6%	19,1%	0%
Самомотивація	Високий рівень	21,1%	28,6%	35%
	Середній рівень	36,8%	47,6%	50%
	Низький рівень	42,1%	23,8%	15%
Емпатія	Високий рівень	21,1%	33,3%	55%
	Середній рівень	47,3%	38,1%	40%
	Низький рівень	31,6%	28,6%	5%
Розпізнання емоцій інших людей	Високий рівень	15,8%	28,6%	35%
	Середній рівень	42,1%	38,1%	40%
	Низький рівень	42,1%	33,3%	25%

За результатами дослідження можна спостерігати чітку тенденцію до зростання рівня емоційної обізнаності у жінок пропорційно до збільшення досвіду військової служби їхніх чоловіків. У першій групі високий рівень емоційної обізнаності мають лише невелика частина респонденток, тоді як у другій і третій групах цей показник поступово зростає. Одночасно значно зменшується частка жінок із низьким рівнем обізнаності, що свідчить про покращення здатності усвідомлювати власні емоційні стани, ймовірно, завдяки процесу адаптації до складних життєвих обставин.

Схожа позитивна динаміка простежується в управлінні емоціями: частка жінок із високим рівнем цієї здатності зростає від першої до третьої групи, а у третій групі відсутні учасниці з низькими показниками, що може вказувати на формування досвіду ефективної емоційної саморегуляції в умовах тривалого стресу.

Рівень самомотивації також демонструє поступове підвищення. Високі показники зростають від першої до третьої групи, при цьому помітно знижується кількість жінок із низьким рівнем самомотивації. Це свідчить про зміцнення вольової саморегуляції та внутрішньої мотивації в процесі адаптації до життя з військовослужбовцем.

Показники емпатії відображають розвиток емоційної чутливості до інших. Найвищий рівень емпатії спостерігається у третій групі, де помітно більша частка жінок демонструє цю якість, а кількість учасниць із низьким рівнем суттєво знижується. Це вказує на посилення здатності розуміти та підтримувати емоційний стан інших, що є важливим фактором для підтримки сімейних і соціальних стосунків.

Найнижчі загальні показники виявлені у сфері розпізнання емоцій інших. Хоча і тут спостерігається зростання частки жінок із високим рівнем за досвідом служби, відсоток тих, хто має низькі показники, залишається порівняно значним, хоча й зменшується від першої до третьої групи. Це свідчить про поступовий розвиток здатності до емоційного впливу та регуляції міжособистісних стосунків.

Аналіз результатів свідчить, що респондентки, чиї чоловіки мають більший досвід військової служби, демонструють вищі показники сформованості емоційного інтелекту за всіма його складниками. Це може бути зумовлено як особистісною адаптацією до довготривалої напруженої ситуації, так і потребою розвивати емоційні навички для збереження психологічної рівноваги, підтримки стосунків та взаєморозуміння в сім'ї. Найбільші відмінності спостерігаються за шкалами емоційної обізнаності та управління емоціями, що підкреслює важливість розвитку внутрішньої емоційної саморефлексії та регуляції у кризових обставинах.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня емоційної саморегуляції, яка є ключовим складником емоційного інтелекту, відповідальним за здатність людини контролювати, управляти та адаптувати власні емоційні стани в умовах психологічної напруги. Для оцінки цього аспекту було використано методику О. Чебикіна, що охоплює три параметри: загальний рівень емоційної саморегуляції, рівень функціонування захисно-компенсаторних механізмів та рівень стійкості до стресу (Табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

**Середні показники за шкалами методики О. Чебикіна
серед дружин військовослужбовців**

Шкали емоційної зрілості	1 група (n=19)	2 група (n=21)	3 група (n=20)
Інтроекспресивність	2,9	3,2	3,6
Екстраекспресивність	2,8	3,0	3,4
Шкала експресивності (сума)	5,7	6,2	7,0
Інтросаморегуляція	3,1	3,5	3,8
Екстрасаморегуляція	2,9	3,2	3,5
Шкала саморегуляції (сума)	6,0	6,7	7,3
Інтроемпатія	3,0	3,3	3,6
Екстраемпатія	2,7	3,0	3,4
Шкала емпатії (сума)	5,7	6,3	7,0
Щирість	4,8	5,1	5,4

Інтегративний рівень ЕЗ	17,4	19,2	21,3
-------------------------	------	------	------

*Примітка: максимальний бал за інтегративною шкалою (експресивність + саморегуляція + емпатія) – 36.

Результати дослідження за методикою О. Чебикіна свідчать про диференційовані рівні емоційної зрілості в залежності від тривалості військової служби чоловіка.

У першій групі (чоловіки служать до 1 року) інтегративний рівень емоційної зрілості вказує на помірний рівень розвитку емоційної сфери. Найнижчі значення спостерігаються за шкалами емпатії та експресивності. Це може свідчити про емоційну закритість, обмежену здатність до зовнішнього вираження почуттів, а також про труднощі у розумінні емоційного стану інших.

За шкалою експресивності жінки демонструють відносну стриманість у вираженні емоцій. Це може бути зумовлено початковим періодом адаптації до умов військового побуту, в яких необхідно стримувати емоції через невизначеність і психологічну напругу. Саморегуляція також на середньому рівні. Це вказує на часткову здатність контролювати власні емоційні стани, однак механізми емоційної саморегуляції ще недостатньо сформовані.

Показник емпатії свідчить про помірну здатність до співпереживання. Можна припустити, що жінки цієї групи більше зосереджені на власних емоційних труднощах, що знижує рівень емпатійної чутливості.

У жінок першої групи показники інтро- та екстраекспресивності є помірними, що свідчить про часткову стриманість у прояві емоцій та обмежену емоційну відкритість. Підшкали саморегуляції також мають середні значення, що вказує на ще не до кінця сформовану здатність контролювати емоції як у внутрішньому, так і у зовнішньому плані. Емпатія представлена на середньому рівні: жінки співпереживають, однак поки що більше зосереджені на власних переживаннях.

Отже, жінки першої групи лише починають адаптуватися до нових життєвих обставин, а їхня емоційна зрілість перебуває на етапі формування.

У другій групі (1-3 роки служби) спостерігається зростання всіх ключових показників. Інтегративний рівень емоційної зрілості підвищується,

найбільш динамічне зростання відбувається за шкалою саморегуляції. Це може свідчити про нарощення психологічної стійкості та розвиток адаптаційних механізмів.

Експресивність підвищується, жінки стають більш відкритими у вираженні почуттів, що свідчить про зменшення внутрішніх бар'єрів і формування ефективнішої емоційної комунікації.

Саморегуляція вказує на активізацію внутрішніх механізмів контролю за емоційними реакціями. У жінок уже виробляються стратегії подолання стресу та підтримання психологічної рівноваги. Показник емпатії може свідчити про зростаючу здатність розуміти емоційний стан інших, зокрема дітей або чоловіка. Формується стійкий емпатійний зв'язок із близьким оточенням.

У другій групі жінок інтроекспресивність перебуває на помірно високому рівні, що свідчить про зростаючу здатність усвідомлювати та аналізувати власні емоції. Екстраекспресивність також підвищується, що вказує на більшу готовність до відкритого емоційного самовираження у міжособистісній взаємодії. Показники інтросаморегуляції й екстрасаморегуляції демонструють посилення емоційного контролю як у внутрішньому плані, так і в соціальних ситуаціях, що свідчить про поступове формування стабільних механізмів саморегуляції. Інтроемпатія зростає, жінки краще розуміють власні емоційні стани, тоді як екстраемпатія вказує на зростаючу чутливість до переживань інших.

Отже, для другої групи характерне посилення емоційної стабільності, що є наслідком тривалішої взаємодії з умовами військового побуту.

У третій групі, де чоловіки мають досвід служби понад чотири роки, спостерігається високий рівень інтегративної емоційної зрілості. Жінки цієї категорії демонструють покращені показники за всіма ключовими аспектами емоційного інтелекту, зокрема в сфері емпатії. Зростає також рівень щирості, що свідчить про більшу відкритість і довіру у міжособистісних стосунках.

Показники експресивності свідчать про вільне і впевнене вираження емоцій – жінки не лише відкрито діляться власними переживаннями, але й

здатні ефективно підтримувати інших емоційно. Рівень саморегуляції відображає сформовану здатність до контролю над внутрішніми реакціями, стримування імпульсивних дій і конструктивного реагування на стресові ситуації. Загалом, у цій групі простежується високий рівень емпатії, що підкреслює їхню здатність розуміти і відчувати емоції інших.

Жінки проявляють емоційне співпереживання, готовність до підтримки, глибше розуміння переживань оточення, що свідчить про зрілий рівень міжособистісної взаємодії.

У третій групі найвищі показники за всіма підшкалами. Жінки добре усвідомлюють власні емоції і вміють їх ефективно виражати. Здатність до саморегуляції є сформованою як у внутрішньому, так і в зовнішньому аспектах. Рівень емпатії свідчить про глибоке розуміння почуттів інших і готовність до підтримки.

Отже, жінки третьої групи демонструють найвищі результати за всіма шкалами, що свідчить про адаптацію до хронічного стресу, формування зрілої емоційної регуляції та психологічної стійкості.

Показники за шкалою щирості в усіх трьох групах перебувають у межах норми, що свідчить про загальну достовірність відповідей респонденток. Позаяк, результати демонструють тенденцію до зростання емоційної зрілості з досвідом перебування в ролі дружини військовослужбовця.

Отже, у межах емпіричного дослідження було вивчено особливості емоційного інтелекту дружин військовослужбовців залежно від тривалості військової служби їхніх чоловіків. Результати засвідчили, що емоційний інтелект є динамічним утворенням, яке змінюється під впливом життєвого досвіду, тривалості перебування в умовах хронічного стресу та наявності соціальної підтримки.

Встановлено, що дружини військовослужбовців, чоловіки яких перебувають на службі понад чотири роки, демонструють найвищі показники сформованості емоційного інтелекту. Це проявляється у вищому рівні емпатії, емоційної обізнаності, саморегуляції тощо. Навпаки, у жінок, які лише

нещодавно зіткнулися з викликами військового способу життя, спостерігається більше труднощів з розпізнаванням та вираженням емоцій, а також із регуляцією емоційного стану в стресових ситуаціях.

Проаналізовано й специфіку міжособистісної взаємодії в подружніх парах. Жінки з більшим досвідом життя з військовослужбовцем продемонстрували вищий рівень емоційної відкритості у спілкуванні, здатність до розпізнавання емоційного стану чоловіка, а також конструктивні стратегії реагування у напружених ситуаціях. Такі жінки рідше уникають обговорення проблем, частіше надають підтримку та мають розвинуті навички створення безпечного емоційного середовища для партнера.

Також виявлено поступовий перехід від зовнішніх форм підтримки (наприклад, спілкування з близькими) до більш автономних стратегій емоційної саморегуляції – таких як фізична активність, медитація, дихальні техніки. Це свідчить про зростання психологічної зрілості та ресурсності з досвідом адаптації до військової дійсності.

Окрему увагу було приділено емоційній самосвідомості як передумові ефективної підтримки партнера. У жінок із тривалим досвідом військового шлюбу спостерігається чітке усвідомлення зв'язку між розумінням власних емоцій та здатністю підтримувати чоловіка, що є показником інтегрованої емоційної компетентності.

Отже, результати дослідження підтверджують, що емоційний інтелект дружин військовослужбовців не є фіксованою характеристикою, а формується в процесі адаптації до складних життєвих обставин. Найвразливішою у психологічному плані є група жінок, які лише нещодавно зіткнулися з реаліями військової служби своїх чоловіків. Вони демонструють нижчий рівень емоційного інтелекту та його складників, що вказує на потребу в цілеспрямованих програмах психологічної підтримки.

Загалом емоційний інтелект дружин військовослужбовців відіграє ключову роль у забезпеченні психологічної стабільності в умовах війни. Він зумовлює здатність до підтримки партнера, адаптації до стресу та збереження

емоційної рівноваги. Розвиток цього ресурсу є важливою умовою не лише для збереження сімейної єдності, а й для запобігання емоційному вигоранню жінок, які щодня стикаються з тривалими викликами та невизначеністю.

2.3. Програма розвитку емоційного інтелекту дружин військовослужбовців як засіб адаптації

Програма розвитку емоційного інтелекту є важливим інструментом для адаптації дружин військовослужбовців до стресових умов, що виникають через службу чоловіків у зонах бойових дій або під час тривалих військових відряджень. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє ефективно справлятися з емоційними труднощами, зберігати емоційну стабільність, а також підтримувати здорові соціальні зв'язки в умовах стресу [13]. Програма має на меті розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту, таких як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички.

Зазначимо, що програма розвитку емоційного інтелекту – це загальний концептуальний опис, який можна адаптувати для різних категорій дружин військовослужбовців, залежно від їхніх індивідуальних особливостей, рівня емоційного інтелекту та потреб у підтримці. Тобто, програма може бути як універсальною для всіх жінок, так і модифікованою для конкретних груп, з урахуванням ступеня їх емоційної зрілості, досвіду адаптації та інших факторів.

Програма не є авторською розробкою, а є узагальненням сучасних підходів і практик розвитку емоційного інтелекту, які застосовуються у психологічній роботі з різними групами населення, зокрема з дружинами військовослужбовців. Програма може бути детальніше розроблена і адаптована фахівцями з урахуванням конкретних досліджень і потреб цільової аудиторії.

Мета програми:

- Підвищити рівень емоційного інтелекту у дружин військовослужбовців.
- Сприяти кращій адаптації до стресових ситуацій, пов'язаних із військовою службою чоловіків.

- Покращити емоційну стабільність та соціальні взаємодії серед респонденток.
- Знизити рівень тривоги та стресу через розвиток ефективних стратегій емоційного самоконтролю та управління емоціями.

Структура програми

Програма розвитку емоційного інтелекту складається з кількох етапів, кожен з яких спрямований на розвиток певної складової емоційного інтелекту. Кожен етап програми триває 4 тижні, і в результаті її проходження учасниці повинні досягти значних змін у своєму емоційному сприйнятті та здатності адаптуватися до стресових ситуацій.

Етап 1: Розвиток самосвідомості

Мета: Підвищити рівень самосвідомості щодо власних емоцій та їх впливу на поведінку і прийняття рішень. Завдання:

1. Журнал емоцій – учасниці ведуть щоденник, де фіксують свої емоції протягом дня, оцінюючи їх інтенсивність та причини виникнення. Це допомагає розпізнавати патерни емоційних реакцій.
2. Рефлексія на емоційний досвід – щотижневі заняття, де учасниці обговорюють свої емоційні переживання та їх вплив на поведінку, аналізують, як емоції впливають на рішення та взаємодії з іншими людьми.
3. Практика усвідомленості – медитація та техніки глибокого дихання для покращення усвідомлення емоційного стану, зниження рівня стресу та підвищення здатності до самоспостереження.

Інструменти: Щоденник емоцій, медитації, вправи на усвідомленість.

Етап 2: Розвиток саморегуляції емоцій

Мета: Сформувати здатність до ефективного контролювання емоцій та реакцій в стресових ситуаціях. Завдання:

1. Техніки емоційної регуляції – навчання різноманітним технікам, таким як когнітивна перебудова (зміна негативних переконань на більш здорові), глибоке дихання, техніки релаксації.

2. Вправи на відновлення після стресу – застосування методик для швидкого відновлення емоційного стану після стресових ситуацій, таких як розслаблення, візуалізація спокійних сцен.

3. Робота з імпульсивними реакціями – тренування здатності затримати реакцію в моменти сильного емоційного збудження, розпізнавання імпульсів і контроль їх прояву.

Інструменти: Техніки когнітивної перебудови, вправи на релаксацію, методики відновлення емоційного стану.

Етап 3: Розвиток емпатії

Мета: Покращити здатність розуміти емоції інших людей та реагувати на них з підтримкою та співчуттям. Завдання:

1. Активне слухання – навчання слухати інших без переривання, з повним фокусом на співрозмовника.

2. Ідентифікація емоцій у інших – тренування на розпізнавання емоцій співрозмовників за їхніми словами, мімікою, тоном голосу.

3. Емоційна підтримка – вивчення способів надання емоційної підтримки іншим, як через слова, так і через фізичні жести підтримки.

Інструменти: Тренування на активне слухання, вправи на емоційне розпізнавання.

Етап 4: Розвиток соціальних навичок

Мета: Покращити соціальні взаємодії та знизити соціальну ізоляцію, підвищити здатність до здорових комунікацій та співпраці [4]. Завдання:

1. Техніки асертивної комунікації – навчання вираженню власних емоцій та потреб у такий спосіб, щоб це не призводило до конфліктів.

2. Підтримка здорових соціальних зв'язків – тренування на підтримку зв'язків з друзями, родиною та іншими членами спільноти, навіть коли чоловік перебуває на відстані.

3. Командні вправи – рольові ігри та вправи, які сприяють розвитку співпраці, розв'язування конфліктів у сімейних і соціальних ситуаціях.

Інструменти: Тренінги асертивної комунікації, рольові ігри, вправи на співпрацю.

Етап 5: Розвиток мотивації

Мета: Підвищити здатність до самомотивації та використання емоцій для досягнення позитивних результатів. Завдання:

1. Постановка цілей – навчання як правильно ставити досяжні, але амбіційні цілі для себе.
2. Мотиваційні техніки – розвиток стратегій для подолання труднощів та знаходження позитивного в складних ситуаціях.
3. Позитивне мислення – тренування на збереження позитивного настрою, навіть в умовах стресу.

Інструменти: Техніки постановки цілей, методи позитивного мислення, вправи для підвищення мотивації.

Оцінка ефективності програми:

Після кожного етапу програми буде проведено оцінювання за допомогою:

- Анкетування та тестування для вимірювання змін у рівні емоційного інтелекту та саморегуляції.
- Інтерв'ю та групові дискусії, де учасники поділяться своїм досвідом і відчуттями.
- Аналіз змін в емоційному стані за допомогою контрольних тестів, таких як тест емоційного інтелекту Н. Холла.

Програма розвитку емоційного інтелекту допоможе дружинам військовослужбовців не тільки підвищити свою емоційну стійкість і здатність адаптуватися до стресових ситуацій, але й сприятиме поліпшенню взаємодії з оточуючими, підтримці соціальних зв'язків і підвищенню загальної психологічної стійкості.

Висновки до другого розділу

Вищевикладене дозволяє зробити наступні висновки. Результати дослідження показали, що рівень емоційного інтелекту у дружин

військовослужбовців є різним залежно від тривалості служби чоловіка. Жінки, чий чоловіки мають невеликий стаж служби, демонструють вищий рівень емоційної відкритості, емоційної виразності та здатності до емоційної підтримки.

Дані представленої дослідження засвідчили, що тривала служба чоловіка в умовах війни може сприяти накопиченню стресу у жінок, що впливає на зниження їхньої емоційної стійкості. Водночас частина респонденток, що мали досвід тривалої адаптації до воєнного способу життя, продемонструвала більш розвинуті навички емоційної регуляції та здатність ефективно використовувати емоції у вирішенні проблемних ситуацій. Це вказує на наявність компенсаторних механізмів, які можуть розвиватися під впливом життєвих обставин.

Отримані результати підтверджують, що емоційний інтелект дружин військовослужбовців є чутливим до соціально-психологічних умов, а тривалість військової служби чоловіка виступає важливим чинником, який впливає на його формування. Ці дані стали підґрунтям для розробки програми психологічної підтримки та розвитку емоційного інтелекту серед дружин військовослужбовців, спрямованих на збереження їхнього психологічного здоров'я та емоційного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичне та емпіричне вивчення особливостей емоційного інтелекту дружин військовослужбовців в умовах воєнного стану. Розкрито поняття емоційного інтелекту як інтегральної особистісної характеристики, що охоплює здатність усвідомлювати, розпізнавати, регулювати власні емоції та емоції інших людей. Проаналізовано основні моделі емоційного інтелекту, а також чинники, що впливають на його розвиток – психологічні, соціальні та культурні. Окрему увагу приділено аналізу психоемоційного стану жінок, чиї чоловіки перебувають у зоні бойових дій: зокрема, йдеться про підвищену тривожність, емоційне виснаження, депресивні прояви та труднощі в адаптації до нових життєвих обставин.

Емпірично встановлено, що дружини військовослужбовців, чоловіки яких перебувають на службі понад чотири роки, демонструють найвищі показники сформованості складників емоційного інтелекту. Це проявляється у вищому рівні емпатії, емоційної обізнаності, саморегуляції тощо. Навпаки, у жінок, які лише нещодавно зіткнулися з викликами військового способу життя, спостерігається більше труднощів з розпізнаванням та вираженням емоцій, а також із регуляцією емоційного стану в стресових ситуаціях.

Аналіз специфіки міжособистісної взаємодії в подружніх парах показав, що жінки з більшим досвідом життя з військовослужбовцем продемонстрували вищий рівень емоційної відкритості у спілкуванні, здатність до розпізнавання емоційного стану чоловіка, а також конструктивні стратегії реагування у напружених ситуаціях. Такі жінки рідше уникають обговорення проблем, частіше надають підтримку та мають розвинуті навички створення безпечного емоційного середовища для партнера.

Результати дослідження підтверджують, що емоційний інтелект дружин військовослужбовців не є сталою, фіксованою характеристикою, а формується в процесі адаптації до складних життєвих обставин. Найвразливішою у психологічному плані є група жінок, які лише нещодавно зіткнулися з реаліями

військової служби своїх чоловіків в умовах реальної війни. Вони демонструють нижчі показники емоційного інтелекту та його складників, що вказує на актуальну потребу в цілеспрямованих програмах психологічної підтримки.

Отримані результати підтверджують, що емоційний інтелект дружин військовослужбовців є чутливим до соціально-психологічних умов, а тривалість військової служби чоловіка виступає значущим чинником, який впливає на його формування.

Розроблена програма розвитку емоційного інтелекту допоможе дружинам військовослужбовців не тільки підвищити свою емоційну стійкість і здатність адаптуватися до стресових ситуацій, але й сприятиме поліпшенню взаємодії з оточуючими, підтримці соціальних зв'язків і підвищенню загальної психологічної стійкості.

Однією з перспектив подальших досліджень є розробка та впровадження спеціалізованих програм підтримки, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту дружин військовослужбовців. Такі програми можуть значно покращити їхню адаптацію до стресових умов, сприяючи емоційній стабільності та зміцненню сімейних відносин. Це відкриває нові можливості для психологічної допомоги у військовому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 8. С. 3-9.
2. Августюк М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2021. Том 32 (71). № 1. С. 81-86.
3. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 2. С. 11-15.
4. Денисевич Н. Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології*. 2017. №5 (19). С. 33-42.
5. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
6. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с. (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966- 942-827-1).
7. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології : Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 124-151.
8. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. № 2. С. 19-22.
9. Зарицька В. В., Козарик О. С. Вплив соціальних чинників на розвиток емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 115-119.

10. 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.
11. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : авто-реф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 38 с.
12. Клименко А. Шляхи розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу. *ЛЮГОС. ОНЛАЙН.* 2020. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/2663-4139/article/view/6130> (дата звернення: 13.02.2025).
13. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : Друкарня 7bc, 2023. 175 с.
14. Колісник Р. Я. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна).* 2023. № 2. С. 49-57.
15. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2017. № 39. С. 79-90.
16. Лозова О. М., Шинкарьова Л. В. Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій: фактори підтримки в умовах війни. *Věda a perspektivy.* 2025. № 1 (44). С. 185-192.
17. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Психологічні науки: збірник наукових праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 46 (70). С. 210-216.
18. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології.* 2013. № 22. С. 324-335.

19. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348-355.
20. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362-369.
21. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
22. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
23. Радченя В. Д., Сургунд Н. А. Чинники фрустраційного стану членів сімей військовослужбовців. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIV Всеукр. наук.- практ. конф. (м. Хмельницький, ХНУ, 28 листопада 2024 р.). С. 245-249.
24. Рибик Л. А. Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій. *Юридична психологія*. 2016. № 2 (19). С. 148-157.
25. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. № 3 (56). С. 40-44.
26. Стрес як ресурс: інструменти для підтримки психічного здоров'я. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. URL: <https://phc.org.ua/news/stres-yak-resurs-instrumenti-dlya-pidtrimki-psikhichnogo-zdorovya> (дата звернення: 22.05.2025).

27. Сургунд Н. А., Радченя В. Д. Фрустрація та толерантність фрустраційного стану членів сімей військовослужбовців. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/issue/view/12> (дата звернення: 15.03.2025).
28. Торік 87% українців пережили стрес. URL: <https://salo.li/08108d2> (дата звернення: 19.02.2025).
29. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
30. Фрунзе Н. Ш. Психоемоційний стан дружин учасників бойових дій. *Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*. Чернівці. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6616/educ_2023_130.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 22.05.2025).
31. Шараєва О. І., Малина О. Г. Особливості психоемоційних станів дружин військовослужбовців. *Молода наука-2024 Запорізького національного університету*, Запоріжжя, 2024. № 1. С. 486.
32. Шиделко А. В., Мірик Ю. В. Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту як психологічного феномену. *The 1 st International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects»* (October 10-12, 2021) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2021. С. 337-345.
33. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с.
34. Burkalo N. Psychological features of emotional intelligence. *Psychological journal*. 2019. № 5 (7) С. 34-49.
35. Mayer J., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (3). P. 197-215.

36. Predko V. V., Somova O. O. The influence of the war on the stress level and the strategies for preserving the hardiness of ukrainians. *Scientific notes of taurida national V.I. vernadsky university, series psychology*. 2022. № 4. С. 89-98.

ДОДАТОК А

Шановна респондентко!

Ця анкета створена для дослідження психологічних особливостей сучасної людини, яка перебуває в умовах тривалої війни. Ваші відповіді є анонімними та будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Будь ласка, оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашій думці.

1. Ваш вік:

- ☐ до 25 років
- ☐ 26–35 років
- ☐ 36–45 років
- ☐ 46 років і старше

2. Чи маєте Ви дітей?

- ☐ Так
- ☐ Ні

3. Як довго Ваш чоловік перебуває на військовій службі?

- ☐ Менше 1 року
- ☐ 1–3 роки
- ☐ 4–7 років
- ☐ Понад 7 років

4. Як часто Ви відкрито висловлюєте свої емоції перед чоловіком?

- ☐ Завжди
- ☐ Часто
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

5. Чи легко Вам розпізнавати емоційний стан чоловіка, навіть коли він цього не говорить?

- ☐ Так, майже завжди
- ☐ Часто

☐ Іноді

☐ Важко визначити

6. Як Ви зазвичай реагуєте, якщо чоловік повертається додому у напруженому стані?

☐ Намагаюся його підтримати та вислухати

☐ Відволікаю його на позитивні теми

☐ Чекаю, поки він сам захоче поговорити

☐ Уникаю обговорення його проблем

7. Чи вважаєте Ви, що можете керувати власними емоціями у стресових ситуаціях?

☐ Так, добре контролюю себе

☐ Здебільшого так, але інколи це важко

☐ Часто емоції беруть гору

☐ Майже не контролюю

8. Чи допомагає Вам розуміння власних емоцій у підтримці чоловіка?

☐ Так, дуже допомагає

☐ Частково допомагає

☐ Не впливає

☐ Навпаки, ускладнює

9. Які методи саморегуляції Ви найчастіше використовуєте у періоди хвилювання чи стресу?

☐ Фізична активність (спорт, прогулянки тощо)

☐ Спілкування з близькими

☐ Медитація, техніки дихання

☐ Інше (укажіть) _____

