

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК-
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
ВОЄННОГО ЧАСУ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

ЛІСТРАТЕНКО ГАЛИНИ ВОЛОДИМИРІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
«26» січня 2026 р.

Науковий керівник:
Коняєва Л.Д.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Рецензент:
Зубіашвілі І.К.,
кандидат психологічних наук,

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано**до захисту**

Л. Д. Коняєва

підпис наукового
керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

Н.В. Волинець

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

С.А. Палій

підпис

ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис

ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

Д.В. Бур'ян

підпис

ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV (*бакалаврат*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Лістратенко Галини Володимирівни

Тема роботи: **«Особливості емоційного інтелекту жінок-
військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу».**

1. Цільова установка: жінки-військовослужбовці; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

2. Перелік графічного матеріалу 9 табл., 1 рис.

3. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Коняєва Л.Д.		
Розділ 2	Коняєва Л.Д.		

4. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження особливостей емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу

Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____
 Науковий керівник _____

(Коняєва Л.Д.)

Завдання прийняв(ла)
 до виконання
 здобувач(ка) _____

(Лістратенко Г.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 75 с. (основного тексту), 9 табл. 1 рис, 73 джерела, 8 додатків.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – особливості емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу.

Мета роботи – дослідити особливості емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу та розробити практичні рекомендації з його вдосконалення.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;
- емпіричні: психологічне тестування за допомогою 3-х психодіагностичних методик: методика оцінки рівня і структури емоційного інтелекту особистості М. Манойлової в україномовній адаптації В. Барка, В. Остаповича, П. Олешка; шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12; Intolerance of Uncertainty Scale) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової); опитувальник професійної життєстійкості О.М. Кокуна;
- методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт парної кореляції Пірсона).

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЖІНКИ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ,
ІНТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, ПРОФЕСІЙНА
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ**

**EMOTIONAL INTELLIGENCE, WOMEN MILITARY,
INTOLERANCE TO UNCERTAINTY, PROFESSIONAL HARDINESS**

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	11
1.1. Поняття емоційного інтелекту та його компоненти	11
1.2. Особливості переживання людиною невизначеності в ситуації війни...	18
1.3. Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу.....	27
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	36
2.1. Організація та методи дослідження емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців.....	36
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу.....	45
2.3. Практичні рекомендації з вдосконалення емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу.....	63
Висновки до другого розділу	73
ВИСНОВОК.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах військової служби, що характеризується високим рівнем стресу, невизначеністю та екстремальними викликами, роль емоційного інтелекту стає дедалі важливішою, особливо для жінок-військовослужбовців. Станом на 1 січня 2025 року в Збройних силах України проходить службу близько 70 000 жінок, з яких 48 000 є військовослужбовцями. Жінки не лише виконують бойові завдання, а й дедалі частіше обіймають лідерські посади, демонструючи високий рівень професійної компетентності. Однак специфіка військової служби в умовах війни в Україні, що супроводжується постійними загрозами, психологічним тиском і необхідністю швидкого прийняття рішень, вимагає від жінок-військовослужбовців не лише фізичної витривалості, а й високого рівня емоційної стійкості та адаптивності. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у здатності адаптуватися до невизначеності, ефективно управляти стресом, підтримувати міжособистісну взаємодію та забезпечувати психологічне благополуччя в екстремальних умовах.

Дослідження емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців має стратегічне значення для підвищення їхньої професійної ефективності, психологічної резильєнтності, професійної життєстійкості та інтеграції в армійське середовище. Воно сприяє не лише індивідуальному розвитку, а й загальному вдосконаленню функціонування Збройних сил України, особливо в контексті сучасних збройних конфліктів і зростаючої ролі жінок у військовій сфері. Актуальність теми також зумовлена гендерними особливостями, адже жінки-військовослужбовці стикаються з унікальними викликами, такими як упередження, стереотипи чи поєднання військової служби з сімейними обов'язками, що вимагає додаткових психологічних ресурсів. У контексті війни в Україні, де невизначеність і травматичні події є частиною повсякденності, емоційний інтелект стає важливим фактором виживання, ефективного лідерства та згуртованості військових підрозділів.

У психології, освіті, менеджменті та військовій сфері емоційний інтелект розглядається як ключовий фактор психологічної стійкості, ефективного прийняття рішень і подолання негативних стереотипів.

Зарубіжні вчені, такі як Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Д. Карузо, Р. Купер, Дж. Майєр, П. Саловей, а також українські дослідники, зокрема Г. Березюк, Н. Коврига, Е. Носенко, В. Романова, М. Фетискін, О. Філатова, В. Барко, Н. Агаєв, О. Лящ, С. Марчук, О. Холох, І. Євсєєв, присвятили свої праці вивченню емоційного інтелекту та його впливу на різні аспекти життя людини. Особливо важливими є дослідження емоційного інтелекту у військовому контексті, які підкреслюють його роль у формуванні психологічної стійкості, зниженні конфліктності та підвищенні ефективності командної роботи (В. Лагодзінський, G. Zea, K. Boyd, S. Krishnakumar, M. Payne, U. Ghani, A. Piotrowski, O. Boe, J. King).

Проте, незважаючи на значний обсяг досліджень емоційного інтелекту, у цій сфері залишаються прогалини, особливо стосовно жінок-військових в Україні, оскільки сучасний український соціокультурний контекст, зумовлений війною та трансформацією суспільства, підкреслює необхідність поглибленого аналізу психологічних особливостей емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності, спричиненої війною. Ця проблема є соціально значущою, а результати її дослідження можуть бути використані для створення тренінгових програм, спрямованих на вдосконалення емоційних компетентностей, збереження психологічного благополуччя та вдосконалення психологічної підготовки жінок-військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – особливості емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу.

Мета роботи – дослідити особливості емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу та розробити практичні рекомендації з його вдосконалення.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літератури визначити основні складові емоційного інтелекту та його роль у професійній діяльності військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу.
2. Емпіричним шляхом виявити особливості емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців та характер його взаємозв'язків з їх професійною життєстійкістю та толерантністю до невизначеності.
3. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців для підвищення ефективності їх професійної взаємодії в умовах невизначеності воєнного часу.

Методи дослідження:

1. *Теоретичні*: аналіз, порівняння та узагальнення наукової літератури з питань, присвячених поняттю емоційного інтелекту, його структури і функцій, ролі у професійній діяльності військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу, а також особливостей переживання людиною невизначеності в ситуації війни.
2. *Емпіричні*: психологічне тестування з використанням таких **психодіагностичних методик**: методика з визначення рівня та структури емоційного інтелекту «MEI» М. Манойлової у україномовній адаптації В. І. Барка, В. П. Остаповича, П. С. Олешка; опитувальника професійної життєстійкості О.М. Кокуна та шкали інтолерантності до невизначеності (IUS-12; Intolerance of Uncertainty Scale) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової).
3. Математико-статистична обробка та якісна інтерпретація отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності жінок-військовослужбовців. Це сприятиме підвищенню їхньої професійної життєстійкості, ефективності командної роботи, лідерських якостей і здатності справлятися зі стресом у екстремальних умовах.

Результати також можуть бути застосовані для вдосконалення системи психологічного відбору та підготовки військовослужбовців.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні прийняло участь 35 жінок-військовослужбовців віком від 27 до 59 років, з такими військовими званнями як старший сержант, майстер-сержант, лейтенант, старший лейтенант, капітан, майор, підполковники та полковники. Стаж військової служби досліджуваних жінок – від 1 до 31 року: 8 жінок – до 10 років, 10 жінок – від 10 до 20 років, 17 жінок – від 20 до 31 року.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (73 найменування) та 8 додатків. Загальний обсяг роботи становить 94 сторінки, основний зміст викладено на 75 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Поняття емоційного інтелекту та його компоненти

Проблематика емоційного інтелекту активно досліджується з 1990-х років, коли Пітер Саловей і Джон Майєр запропонували першу теоретичну модель емоційного інтелекту, а Деніел Гоулман популяризував цю концепцію, підкресливши її значення для професійного успіху та міжособистісної взаємодії.

У статті “Emotional Intelligence” (Imagination, Cognition and Personality) Пітер Саловей і Джон Д. Майєр в 1990 році ввели термін “емоційний інтелект” (EI) і запропонували першу теоретичну модель, у якій EI визначався як: 1) сприйняття емоцій (розпізнавання емоцій у собі та інших через вирази обличчя, голос тощо); 2) використання емоцій для полегшення мислення (спрямування емоцій на вирішення завдань); 3) розуміння емоцій (аналіз причин і наслідків емоційних станів); 4) керування емоціями (регуляція власних емоцій і вплив на емоції інших) [37]. Тобто, ця модель базувалася на ідеї, що EI – це набір здібностей, які можна виміряти, подібно до IQ. У 1997 році вони уточнили модель, зробивши її з чотирьох компонентів, що стала основою для “здатнісного” підходу до EI [69].

Етап популяризації та розширення концепції емоційного інтелекту пов’язаний із масовим поширенням ідеї EI та її адаптацією до практичних сфер. У книзі Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ Деніел Гоулман в 1995 році популяризував EI, спираючись на роботи Саловея і Майєра, але розширивши концепцію. Він запропонував “змішану модель”, яка включала: 1) самосвідомість (розпізнавання власних емоцій); 2) саморегуляцію (контроль імпульсів і емоцій); 3) мотивацію (спрямованість на досягнення цілей); 4) емпатію (розуміння емоцій інших); 5) соціальні навички

(вміння будувати стосунки) [2]. Гоулман стверджував, що ЕІ важливіший за IQ у професійному успіху та особистому житті, що викликало широкий резонанс. Його підхід критикували за змішування здібностей із рисами особистості, але він зробив ЕІ популярним у менеджменті, освіті та психології. У 1990-х роках з'явилися перші інструменти для оцінки ЕІ, наприклад, Emotional Quotient Inventory (EQ-i) Рувена Бар-Она (1997), який фокусувався на емоційних компетентностях [26; 57]. У 2000-х роках Бар-Он розвинув свою модель ЕІ, що включала п'ять сфер: інтраперсональну, міжособистісну, адаптивність, управління стресом і загальний настрій. Його EQ-i став популярним у клінічній психології [56].

Останні оновлення теорії ЕІ (2020–2025 роки) підкреслюють глобальний trait ЕІ – це концепція, що описує сприйняття людиною власних емоційних здібностей та її переконання щодо того, наскільки добре вона може розуміти, регулювати та використовувати свої емоції. На відміну від академічного емоційного інтелекту як когнітивної здатності, trait ЕІ стосується особистісних якостей і вимірюється через опитувальники та шкали самооцінки. Trait ЕІ складається з чотирьох факторів: самоконтроль, благополуччя, емоційність та соціальність [59]. У контексті глобалізації та технологій акцент робиться на ЕІ 2.0, з фокусом на самоусвідомленні, самостійному менеджменті, соціальній усвідомленості та управлінні стосунками, що підвищує психологічну життєстійкість у кризах [61].

Емоційний інтелект як предмет вивчення в українській психології розвивався під впливом зарубіжних теорій, але з урахуванням локальних соціокультурних особливостей, специфіки пострадянського простору та сучасних викликів, таких як війна та економічна нестабільність.

На межі ХХ–ХХІ століть в Україні почали з'являтися перші роботи, присвячені ЕІ. Цей етап характеризується теоретичним аналізом зарубіжних підходів і спробами їхньої інтеграції в український контекст. Модель Саловея-Майєра (здатнісний підхід) і змішана модель Гоулмана стали основою для більшості ранніх досліджень. Українські психологи аналізували, як ці

концепції можна застосувати до місцевих реалій. У 1990-х роках переклад і популяризація книги Гоулмана “Емоційний інтелект” сприяли зростанню інтересу до теми серед науковців і практиків. Е. Носенко досліджувала емоційні процеси та їхній зв’язок із когнітивними здібностями, акцентуючи на ролі емоцій у регуляції поведінки. Н. Коврига аналізувала ЕІ у контексті педагогічної психології, наголошуючи на його значенні для розвитку особистості в освітньому процесі [36]. О. Власова розглядала ЕІ як фактор адаптації особистості до соціальних змін, що було особливо актуально в умовах трансформації українського суспільства [8].

У 2010-х роках українська психологія почала активніше впроваджувати емпіричні методи для вивчення ЕІ. Цей період збігся з ростом інтересу до практичного застосування ЕІ у різних сферах – освіті, управлінні, клінічній психології. Так, С. Дерев’янка досліджувала вплив психологічних тренінгів на розвиток ЕІ у студентів і педагогів, доводячи, що цілеспрямоване навчання може підвищувати емоційні компетентності. І. Аршава аналізувала ЕІ у контексті лідерства та професійної ефективності, зокрема серед менеджерів і держслужбовців. І. Андрєєва досліджувала гендерні відмінності в ЕІ, виявивши, що жінки в Україні частіше демонструють вищий рівень емпатії та емоційної обізнаності. Незважаючи на прогрес, дослідження стикалися з проблемами: відсутністю єдиної концептуальної рамки, фрагментарністю емпіричних даних і недостатньою координацією між науковцями [3; 27].

Сьогодні дослідження ЕІ в Україні набуло нового значення через вплив війни, що почалася у 2014 році та посилилася у 2022 році. Цей контекст підкреслив важливість ЕІ для психологічної стійкості, адаптації та соціальної взаємодії. Так, Т. Березовська, вивчає, як ЕІ допомагає справлятися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у військових і цивільних [6].

Дослідження емоційного інтелекту у дітей з особливими потребами, наприклад, роботи А. Панкратової, показують його роль у соціалізації та регуляції поведінки. В. Зарицька аналізує вплив ЕІ на адаптивність особистості в умовах соціальних криз. З. Огороднійчук досліджує зв’язок ЕІ з

тривожністю та агресією у підлітків. М. Журавльова акцентує на необхідності інтеграції ЕІ у структуру психічної діяльності, спираючись на вітчизняні традиції психології. Розробляються також тренінгові програми для розвитку ЕІ у школярів, студентів, держслужбовців і військових [17].

Існує множинність визначень поняття емоційного інтелекту (ЕІ). Так, Н.Ю. Діомідова вказує, що П. Саловей і Дж. Майер визначають емоційний інтелект як форму соціального інтелекту, що включає здатність відображати власні і чужі емоції і почуття, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для регуляції людського мислення та дій. До емоційного інтелекту вони відносять такі якості психіки як здібності розбиратись у власних почуттях, розуміти настрої інших людей, управляти своїми емоціями. А модель Р. Бар-Она дає дуже широке трактування поняття емоційний інтелект, він розуміє його як усі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями [15].

І. Андрєєва запропонувала співставлення структури ЕІ в зарубіжних моделях, що наочно представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Структура ЕІ відповідно до його зарубіжних моделей за І. Андрєєвою

Модель здібностей	«Змішані» моделі	
Модель Дж. Мейера, П. Саловея, Д. Карузо	Модель Р. Бар-Она	Модель Д. Гоулмана
Ідентифікація та вираження емоцій у лицьовій експресії, музиці, малюнках	Самопізнання (внутрішньо особистісний ЕІ)	Самосвідомість
Здібність використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності	Навички міжособистісного спілкування (міжособистісний ЕІ)	Самоконтроль
Розуміння емоцій та їх значень	Здібність до адаптації	Самотивація
Свідома регуляція власних емоцій та емоцій інших людей	Керування стресовими ситуаціями	Емпатія
	Переважаючий настрій	Соціальні навички

Українські науковці Н. Коврига і Е. Носенко термін «емоційний інтелект» запропонували перекласти на українську мову: «розумність не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатись з наших переваг, талантів та добродійності». Вчені стверджують, що саме це значною мірою пов'язано зі змістом емоційного інтелекту, серед аспектів виявлення якого спроможність людини долати власні пристрасті, підійматись над ними; користатись перевагами, талантами [36].

Автор інформаційно-перероблюваного емоційного інтелекту Е. Носенко розглядає ЕІ як емоційну розумність, що виконує стресозахисну та адаптивну функції й через них визначає успіх життєдіяльності людини. Це відбувається залежно від емоційного ставлення людини до світу, інших людей та самої себе. Серед аспектів прояву ЕІ фігурує здатність людини долати власні пристрасті та підійматись над ними; користуватися перевагами, талантами та чеснотами, тобто активізувати себе на виявлення власного особистого потенціалу. ЕІ характеризує людину як особистість і виявляється в єдності його внутрішніх та зовнішніх характеристик. Внутрішнє в ЕІ взаємодіє із зовнішнім в актах життєдіяльності. Провідною ознакою цього процесу є внутрішня мотивація емоційного реагування, де ініціюючим і регулюючим чинником виступає Я людини, а результуючим – поведінка. Звідси опосередковування ЕІ з боку онтології та феноменології. Е. Носенко відзначає існування ієрархічної структури рівнів сформованості ЕІ, яка виявляється залежно від характеру його внутрішніх опосередковуючих компонентів [37].

М. Шпак визначає емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості, яка забезпечує здатність розуміти емоції та управляти ними, підпорядковує емоції розуму і волі, спонукає до самопізнання через збагачення емоційного та соціального досвіду [53].

О. Власова сформулювала основний принцип розвитку емоційного потенціалу людини, який схематично може бути виражений наступним чином: виражена емоційна реактивність – розвиток емпатичних властивостей та засвоєння емоційних еталонів (дошкільне дитинство) – диференціація

емоційної міміки людського обличчя (початково шкільне дитинство) – системна діагностика емоцій на основі засвоєння відповідних еталонів (підлітковий вік) – диференціація власних емоцій при їх високій вираженості, зниження несвідомих емпатійних реакцій (юнацький вік) – управління емоціями та відповідальність за їхню якість, загальне зниження вираженості емоцій (дорослий вік) [55].

Екстенсивне управління емоціями передбачає розподіл емоцій на ширший діапазон ситуацій, зосередження для концентрації емоцій у виконанні певної діяльності, перемикання на нейтральну ситуацію. Емоційний інтелект забезпечує гнучку благополучну адаптацію і ефективність життєдіяльності людини. Близьким поняттям до емоційного інтелекту є емоційна зрілість. Емоційна зрілість визначається як інтегративна якість особистості, яка характеризується ступенем розвитку емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування за певних соціокультурних умов. Вона проявляється у емоційній експресивності, саморегуляції та емпатії. На відміну від емоційної зрілості емоційний інтелект містить компоненти, що дозволяють розуміти, прогнозувати та управляти емоціями інших людей. Українські науковці О. Чебикін та І. Павлова розглядають становлення емоційної зрілості на особистісному та міжособистісному рівнях. Особистісний рівень емоційної зрілості є результат внутрішньої діяльності особистості, спрямованої на оволодіння собою, на перетворення внутрішнього світу, за якої мимовільне вираження емоційних станів є дією, спрямованою на організацію внутрішньої активності. Міжособистісний рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, яка спрямована на перетворення зовнішнього світу і проявляється у спілкуванні, зокрема в здатності до управління власними реакціями, станами і процесами відповідно до ситуації або доцільності. Складові емоційного інтелекту внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI) та міжособистісний емоційний інтелект (MEI) передбачають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, що взаємопов'язані між собою [49]. Так, Н.Ю. Діомідова зазначає, що до внутрішньоособистісного компоненту емоційного

інтелекту Д. Майером та П. Саловеем відноситься здатність встановити взаємозв'язки між своїми думками, вчинками та почуттями, а до міжособистісного – здатність налаштуватись на інших людей, навчитись співчувати, надихати та спонукати їх до тих чи інших дій [15; 29].

Аналізуючи підхід Д. Гоулмана до емоційного інтелекту та його компонентів, Н.Ю. Діомідова зауважує, що цей вчений виділив чотири структурні елементи ЕІ, виходячи із свого бачення його сутності: емоційна самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість, управління стосунками. Ці компоненти об'єднують у собі групу знань, умінь та здатностей. Так, емоційна самосвідомість передбачає здатність прислуховуватись до своїх внутрішніх відчуттів і усвідомлювати вплив власних почуттів на свій психологічний стан, а також відчувати свої головні цінності та інтуїтивно вибирати кращий спосіб поведінки у складних ситуаціях, сприймаючи завдяки своїй чутливості картину того, що відбувається в цілому. Самоконтроль передбачає впевненість у собі, здатність стримувати емоції, відкритість, адаптивність, волю до перемоги, ініціативність, оптимізм. Соціальна чутливість – це співпереживання (емпатія), тобто здатність прислухатися до чужих переживань, здатність налаштуватися на широкий діапазон емоційних сигналів. Управління стосунками передбачає наявність таких здатностей як: натхнення, вплив, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота і співпраця [15].

Таким чином, емоційний інтелект (ЕІ) як концепція виник у 1990-х роках завдяки моделям Саловея-Майєра (здатнісний підхід) та Гоулмана (змішана модель), які описують його як здатність розпізнавати, розуміти та керувати емоціями, з подальшим розвитком у *trait* ЕІ, що включає фактори самоконтролю, благополуччя, емоційності та соціальності, і акцентує на адаптації та професійному успіху. В українській психології ЕІ вивчається з урахуванням локальних реалій, починаючи від теоретичного аналізу зарубіжних ідей у 2000-х (Е. Носенко, Н. Коврига, О. Власова) до емпіричних досліджень у 2010-х і сучасного фокусу на психологічній стійкості в умовах

війни, де він розглядається як інтегральна властивість особистості для саморегуляції, емпатії та соціальної адаптації.

1.2. Особливості переживання людиною невизначеності в ситуації війни

В сучасній Україні люди існують в просторі невизначеності. Стрімкість, глибина та непередбачуваність змін призводять до того, що глобальною проблемою розвитку особистості стає постійне розширення масштабів особистісних змін, необхідних для успішної адаптації та виживання в умовах середовища проживання, що змінюється щосекунди. В Україні під час війни, в рамках одного людського життя присутній досвід існування не тільки в різних соціально-економічних формаціях (часто з діаметрально протилежними ціннісними орієнтирами), але й у різних цивілізаціях. Таким чином, характерним ознакою нашого часу є постійне перебування людини в стані зростаючої зовнішньої та внутрішньої невизначеності.

Емоційним фоном переживання невизначеності стає пролонгований стрес, висока тривога, психологічна втома і виснаження, апатія та безпорадність. Тому важливим завданням психології є осмислення переживання ситуації невизначеності як внутрішньої активності по трансформації ціннісно-сислової сфери та всього внутрішнього світу особистості [4].

У західній психології існує два поняття невизначеності: «uncertainty» і «ambiguity». Хоч ці два поняття пов'язані між собою досить схожими феноменами, але слід дати їм більш чіткі визначення і докласти зусиль, щоб знайти аналоги у рідній мові. Так «ambiguity» це ситуації, де відомі альтернативи і є кілька їх інтерпретацій. «Uncertainty» це ситуації, в яких невідомі альтернативні варіанти дії і відсутня інтерпретація. Якщо перше поняття можна перекласти, як «неясність», то друге – «невизначеність». Невизначеність, як правило, розглядається як усвідомлення того, що наші

переконавання та уявлення про світ не можуть точно передбачити майбутні події в нашому середовищі. У поведінкових та пізнавальних науках невизначеність визначається, головним чином, у межах сфери прийняття рішень, і, отже, стосується труднощів передбачати події, які є наслідками наших дій. Впливова теорія Yuand Dayan запропонувала існування двох основних видів невизначеності: очікувана та несподівана невизначеність. Перша стосується середовищ, в яких наявна інформація є слабким прогностичним фактором майбутніх подій. Однак ця ненадійність є стабільною і відома [43].

На думку De Luca Picione, невизначеність, взагалі, притаманна оточуючому нас світу, зазвичай, але не завжди, люди прагнуть до зниження невизначеності. Невизначеність розуміється як афективно-когнітивний стан людського досвіду, який характеризується кризою передбачуваності очікуваного майбутнього, прийняття рішень, ідентичності, свободи волі. Невизначеність вимагає інтенсивних зусиль, щоб відновити світогляд як упорядкований і передбачуваний. З одного боку, невизначеність є природним станом людського досвіду, з іншого боку, це винятковий стан розриву/поворотного моменту, породжений порушенням здорового глузду, звичок повсякденного життя та кризою смислових рамок світогляду [39].

Відомий психолог Ю. Швалб зауважує, що коли життя людини стає визначеним, то це переживається теж дуже важко. Бо визначеність життя означає, що попереду нас нічого не чекає, життя втратило своє різноманіття. Наше життя завжди має у своїй власній структурі певні елементи невизначеності. Саме у невизначеності є наші очікування, сподівання, життєві проєкти та цілі. Тому невизначеність не є власне негативним чинником. Невизначеність може ставати негативним чинником нашого життя, якщо вона набуває особливих рис. Невизначеність, як вважає цей автор, тісно пов'язана з досвідом, який дозволяє нам розпізнавати певні конструкти середовища, чи наші внутрішні, які роблять ситуацію для нас більш-менш зрозумілою, визначеною. Структура досвіду дає можливість розпізнати, де з'являються нові елементи невизначеності, а де ми добре орієнтуємось і є програми наших

дій. Український науковець І. Данилюк зазначає, що людині в умовах невизначеності доводиться приймати деякі події без достатнього пояснення. Невизначеність поволі виснажує ресурс далекоглядності, підважує здатність ухвалювати рішення та опановувати власні почуття. Невизначеність, вважає психолог, це виключне явище, воно спонукає людину шукати інформацію, яка наповнить думки про майбутнє визначеністю, дозволить людині відчувати певність та відносну стабільність. Невизначеність може бути настільки нестерпною, що людина прагне отримати швидку відповідь за будь-яку ціну. Покладаючи надію на певний прогноз в умовах невизначеності, ми ризикуємо завдати власному «Я» болю, адже якщо прогноз не справдиться, то разом з цим помилковим прогнозом може зазнати руйнування наша надія [39].

Ситуації невизначеності в умовах воєнного часу – це періоди високої нестабільності, коли неможливо передбачити майбутні події, а наявна інформація суперечлива чи неповною. Це стан, коли майбутнє є незрозумілим, а прийняття рішень ускладнюється через відсутність достовірних даних та потенційні зміни в оточенні. Ситуації невизначеності в умовах воєнного часу охоплюють: зміни у робочих місцях, вимушені додаткові обов'язки, що призводить до стресу та труднощів з адаптацією, нездатність планувати майбутнє, страх за власну безпеку та безпеку близьких, зміни доходів, втрата роботи, труднощі з доступом до фінансових ресурсів, втрата житла, необхідність шукати нове, адаптація до нових умов життя, а також постійна загроза обстрілів, бомбардувань, що вимагає адаптації до життя в умовах ризику.

Дослідження, проведене МОЗ України, ГО «Безбар'єрність» та Gradus Research Company щодо особливостей ментального здоров'я українців під час повномасштабної війни, у розділі «Аспекти війни, які викликають стрес або сильну знервованість» дослідники отримали такі результати: безпека близьких – 63%; втрата джерела доходу/роботи – 42%; ризик втрати майна – 37%; ризик померти під час бойових дій – 37%; розлуки з рідними, сім'єю – 32%; ризик отримати поранення – 24%; страх перед тим, що чекає в новому населеному

пункті в Україні – 16%; проблеми зі зв'язком із друзями/близькими – 16%; відсутня можливість покинути країну – 14%; проблеми із доступом до медикаментів – 10%; отримані під час війни поранення – 9%; проблеми із доступом до продуктів – 9%; відсутність можливості покинути своє місто у разі можливих бойових дій/окупації – 9%; страх перед тим, що чекає за кордоном – 7%. Аналіз цих результатів свідчить, що більшість стресорів пов'язані саме із впливом умов невизначеності, більшість наведених аспектів починаються зі слів «страх» і «ризик». При цьому одним із найбільш вразливих є фактор психологічного благополуччя «управління середовищем», адже за умов невизначеності зменшуються можливості людини компетентно керувати обставинами свого життя і контролювати ситуацію внаслідок непрогнозованості подій, досвід подолання яких відсутній [16].

Війна та супутні кризи створюють значний тиск на психіку, особливо для працівників критичних галузей. Умови воєнного стану характеризуються нестабільністю, підвищеним ризиком для життя, фізичними та психологічними травмами, що можуть призводити до зниження професійної ефективності, розвитку тривожних і депресивних розладів.

1. Підвищений рівень стресу. Працівники в умовах війни часто перебувають під постійним тиском, що зумовлено як небезпекою для власного життя, так і відповідальністю за інших (наприклад, медики, соціальні працівники, педагоги). Це призводить до підвищення рівня стресу, який негативно впливає на психічний стан і здатність ефективно працювати.

2. Емоційне вигорання. Постійний стрес і напруженість можуть призводити до емоційного вигорання, яке характеризується втратою мотивації, втомою, розчаруванням і зниженням продуктивності. В умовах воєнного стану це особливо актуально для медичних працівників, які стикаються з високими фізичними і психологічними навантаженнями.

3. Посттравматичні стресові розлади (ПТСР). Ті працівники, які безпосередньо стикаються з наслідками бойових дій, можуть розвинути посттравматичний стресовий розлад, що проявляється у формі підвищеної

тривожності, депресивних станів, порушень сну та нав'язливих спогадів про травматичні події.

4. Труднощі в адаптації до нових умов праці. В умовах воєнного стану багато працівників вимушені змінювати робочі місця, виконувати додаткові обов'язки або працювати в умовах фізичної небезпеки. Це може викликати труднощі з адаптацією до нових вимог і посилювати почуття невпевненості. [9; 32].

Різні вчені висловлюють думку про те, що нагальною необхідністю в умовах невизначеності є розвиток такої особистісної властивості як толерантність до невизначеності (ТН) як основи виживання біологічної системи під назвою «людина». Для жінок-військовослужбовців в Україні, які стикаються з підвищеною тривожністю в умовах війни, а також із соціальними та гендерними викликами, розвиток ТН є важливим для забезпечення їх професійної життєстійкості та ефективності.

Дослідження толерантності до невизначеності започатковані Е. Френкель-Брунсвік, а згодом цей феномен досліджували такі зарубіжні дослідники, як С. Баднер, Р. Бріслін, Н. Нортон, Р. Халлман та українські автори Л. Бурлачук, А. Гусєв, С. Литвин, Е. Носенко, І. Томаржевська. Дослідники зазначають, що толерантність до невизначеності є інтегральною характеристикою особистості, багаторівневим та багатовимірним особистісним конструктом.

Щодо розуміння психологічної сутності толерантності та інтолерантності, то наведений нижче ретроспективний огляд досить повно відображає всю різноманітну палітру значень цих феноменів.

У 1948 році Е. Френкель-Брунсвік визначає ТН як «індивідуальну (особистісну) змінну (personality variable), що грає істотну роль при оцінці ймовірнісних результатів прийняття рішення і опосередковує емоційний фон». У 1949 році Е. Френкель-Брунсвік вводить поняття «інтолерантності до невизначеності», що розуміється як «тенденція вдаватися (звертатися) до

суджень за типом «чорне-біле», робити поспішні висновки, часто відірвані від реальності» [25].

У 1962 р. С. Буднер, позначаючи слідом за Е. Френкель-Брунсвік ТН як «індивідуальну змінну», визначає її як «індивідуальну схильність (схильність) розглядати (оцінювати) невизначені ситуації як бажані, або (у разі прояву інтолерантності до невизначеності) як загрозливі». Р. Нортон у 1975 р. визначив інтолерантність до невизначеності як «тенденцію сприймати невизначену інформацію як різновид психологічного дискомфорту або загрози» [28].

Hallman (1976), ґрунтуючись на дослідженнях різних авторів, представляє ТН, як: «здатність приймати конфлікт і напругу, які виникають у ситуації подвійності, протистояти не пов'язаності та суперечливості інформації, приймати невідоме і не відчувати себе незручно перед невизначеністю». Brislin (1981) розуміє під толерантністю до невизначеності здатність міркувати над проблемою, навіть якщо не відомі всі факти та можливі наслідки прийнятого рішення. У крос-культурних дослідженнях G. Hofstede (1984) дана характеристика розглядається як культурна складова, що визначає ставлення до ризику та неоднозначності. Д. МакЛейн (1993) описує ТН як «розкид реакцій, від відкидання до привабливості, при сприйнятті невідомих, складних, динамічно невизначених або таких, що мають суперечливі інтерпретації стимулів» [14].

Болгарська дослідниця К. Stoycheva (2000) розуміє під ТН «характеристику індивідуальної саморегуляції в невизначених ситуаціях, що базується на креативних здібностях особистості». Вчена зазначила, що ми маємо лише обмежений контроль над природними і соціальними умовами нашого життя. Коли ми не можемо цілком контролювати свою поведінку та її вплив на навколишнє, на інших людей та й на нас самих, ми говоримо, що наше життя наповнене ситуаціями невизначеності. Це ті ситуації, в яких ми змушені діяти в умовах недостатньої ясності, відсутності інформації, а також це абсолютно нові і незнайомі нам ситуації в яких вивірені, випробувані,

вивчені нами способи мислення і способи дій не можуть розв'язати проблем, що виникають [73].

У цілому, західні вчені-психологи пояснюють, що більшість людей відчують страх і навіть «відразу» перед невідомим, новим та неясним, прагнуть ухилитися від різних неприємних ситуацій. Бажання уникати конфліктів і хвилювань є яскравим бажанням саме тих, хто менш толерантний до невизначеності. Ті особистості, які мають меншу толерантність до невизначеності є більш схильними до догматизму і консерватизму. Такі люди віддають перевагу більш підтвердженій і менш об'єктивній інформації. Вважається, що ті хто прагне до визначеності, мають стереотипність мислення, перебільшену повагу до влади, невміння розуміти людей і аналізувати їхні вчинки, а також характеризуються наявністю серйозних особистісних проблем [7].

Згідно з поглядами таких українських вчених як В. Семиченко та К. Артюшиної, толерантність до невизначеності є біполярним виміром, на одному полюсі якого знаходиться толерантність до невизначеності, а на іншому – нездатність переносити невизначеність. Толерантність до невизначеності розглядається дослідницями як якість особистості, яка визначає здатність людини позитивно реагувати на ситуації невизначеності, діяти в умовах нечітко визначених цілей і завдань, неповної наявності вихідної інформації, долати її недостатність активними діями. На їхню думку, люди, толерантні до невизначеності, спокійно ставляться до нечітко сформульованих ідей, невизначених стимулів і ситуацій і навіть прагнуть до них [44].

Характеристики толерантної до невизначеності людини містять такі ознаки: невизначені ситуації не відчуються як загрозливі, конфлікти і напруження в подібних ситуаціях приймаються конструктивно, присутнє розуміння того, що не всі фактори відомі, подібні ситуації не викликають великого дискомфорту. Звичайно, треба зважити на всі умови, що характеризують ситуацію невизначеності у воєнний час, особливо на ступінь екстремальності подій. Але загалом тенденція особистості оцінювати

навколишній світ за принципом «біле-чорне», зосереджуватися тільки на негативних аспектах загострює перебіг переживання як кризових ситуацій, сповнених екстремальних ознак, так і таких, що можна назвати лише невизначеними [16].

На думку А. Гусєва, ТН є властивістю особистості, яка дозволяє їй витримувати пов'язані з невизначеністю смислових підвалин власного буття кризові прояви, що виникають під час переходу до нової ідентичності. Толерантність до невизначеності є багаторівневим та багатовимірним особистісним конструктом, який може бути віднесений до інтегральних характеристик особистості [45].

Своє визначення ТН дають українські вчені Е. Носенко і М. Шаповал: «Толерантність до невизначеності – це здатність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозові, а як такі, що містять виклик» [38].

Онтологізація невизначеності навколишнього світу зумовила геометричне зростання психологічних досліджень на тему інтолерантності до невизначеності (ІТН) як здатності жити і діяти в умовах, де мало точок стабільності. Відомо, що низький рівень толерантності до невизначеності робить людей більш чутливими до ситуацій, де багато суперечливої, складної інформації, невідомості та несподіванок, викликає та підтримує високий рівень тривоги бажання контролювати ситуацію або уникати невизначених обставин, що певною мірою обмежує можливість людини проявляти себе та свої здібності. Травматична подія зазвичай – це щось несподіване, неочікуване або очікуване, але таке, що «пішло» не так, як планувалося. Або це може бути хронічний стрес, так звана травма з маленької літератури «т», як у дитинстві, коли, наприклад, батьки зловживають алкоголем. Дитина привчається бути насторожі й очікувати від майбутнього і невідомості тільки поганого – бо це постійний стан невідомості (коли прийде батько, чи буде він тверезим, чи вдасться піти на кухню поїсти і т. ін.). Якщо такого досвіду забагато, важко

сподіватися, що від невизначеності людина буде очікувати якихось приємних вражень чи розглядати її як імовірність того, що трапиться щось добре. [11].

Натомість інтолерантність (intolerance) до нереалістичного досвіду проявляється в опорі пізнавальному досвіду, якщо цей досвід містить дані, які суперечать набутим знанням; в індивідуальній тенденції сприймати й інтерпретувати ситуацію невизначеності як загрозу, джерело дискомфорту, що є однією з характеристик авторитарної особистості. Інтollerантність до невизначеності корелює з ригідністю, схильністю застрягати на обраній лінії поведінки, важкістю прояву негативних емоційних станів, бар'єрами в комунікації та ознаками ПТСР [46].

Г.М. Громова зазначає, що інтолерантність до невизначеності є властивістю особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність світу як небажану, загрозливу і реагувати на неї підвищеною невпевненістю, тривогою, ступором, розгубленістю [12].

Дослідження різних вчених показали, що люди, які інтолерантні до невизначеності, як правило, сприймають ситуації невизначеності як джерело психологічного дискомфорту та загрози. При зустрічі з невизначеністю, такі люди відчують сильні негативні емоції, такі як тривога і стрес. Їхня реакція виявляється у прийнятті позиції захисту, дезорганізації і блокаді механізмів пристосування до сформованої ситуації. Якщо ж говорити про ІТН людей, то вони схильні виражати категоричні судження, як, наприклад – «чорне і біле», та зводити свою думку про ситуацію як набір зауважень та стереотипної поведінки. Така позиція не дозволяє оптимально розв'язати та вирішити проблему [14].

Люди, які ж толерантні до невизначеності, в більшій мірі здатні переносити почуття тривоги і невпевненості, які викликані невизначеністю. Їх реакції є менш напруженими і більш різноманітними. Вони сприймають ситуації невизначеності більш адекватно, реалістично, не заперечуючи їх складових. Такі люди схильні виробляти в більшій мірі скоординовану поведінку. Вони здатні досить довго протистояти дискомфорту, який

спричиняють такі ситуації для того, щоб пристосуватися і виробити найбільш придатну і гнучку реакцію на сформовану ситуацію.

Дослідження ряду українських вчених показало: в умовах невизначеності на роботі жінки відчують більше тривоги, ніж чоловіки. Але, в той же час дослідження показують, що якщо жінка робить те саме, що і чоловік, інші, у випадку фіаско осудять її сильніше і трактують провал, як результат некомпетентності, а не невдачі [23].

Отже, толерантність до невизначеності виступає ключовим чинником трансформації травматичного досвіду особистості, дозволяючи сприймати непередбачуваність світу нейтрально або позитивно, зменшуючи прояви посттравматичних станів, тривоги та депресії, особливо через емоційно-поведінковий компонент, тоді як інтолерантність посилює негативні реакції та пов'язана з дитячим травматичним досвідом і незбалансованою часовою перспективою. Травматичні події дитинства знижують толерантність до невизначеності сильніше, ніж події дорослого життя, і слугують медіатором у розвитку посттравматичних симптомів, що робить розвиток цієї властивості важливим для психологічної адаптації в умовах невизначеності, таких як війна чи пандемія.

1.3. Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу

У сучасних умовах воєнного часу, коли невизначеність, стрес і екстремальні ситуації стають невід'ємною частиною професійної діяльності військовослужбовців, емоційний інтелект набуває особливого значення як ключовий фактор ефективного виконання службових обов'язків. Здатність розпізнавати, регулювати власні емоції та розуміти емоційний стан інших дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до динамічних і непередбачуваних обставин, підтримувати психологічну стійкість і забезпечувати ефективну взаємодію в команді, що є критично важливим для

успішного виконання бойових завдань і збереження психологічного благополуччя в умовах війни.

Надзвичайно важлива значущість розвитку емоційного інтелекту. особистості в процесі її професійної підготовки простежується у виявлених вченими загальних закономірностях будь-якої професійної діяльності, найбільш суттєвими серед яких в контексті нашого дослідження можна назвати такі: 1) закономірні зв'язки між діяльністю індивіда і діяльністю суспільства, які мусять сприйматися особистістю емоційно позитивно як необхідні для професійної діяльності в даному суспільстві; 2) закономірні зв'язки між тенденціями до змін професійної спрямованості суб'єкта праці та факторами, що їх зумовлюють (інтереси, потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, особистісні установки, воля та ін.), в задоволенні яких важливу роль відіграють емоції та розумне використання їх суб'єктом праці; 3) закономірні зв'язки між змінами у прояві психічних процесів (сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та ін.), на які суттєво впливає емоційний стан людини, та її здатність контролювати і регулювати емоційні прояви; 4) індивідуально-типологічна своєрідність ставлення до діяльності і її емоційне забарвлення, що знаходить своє відображення в поведінці людини. Зміст виокремлених закономірностей ґрунтується на психологічних знаннях суб'єкта професійної діяльності, дотримання яких є обов'язковим в процесі виконання роботи [18].

На відміну від інших професій, професійна діяльність військовослужбовців характеризується екстремальністю умов, високим рівнем ризику втратити здоров'я, власне життя або отримати травму. Тому, у структурі психологічної готовності військовослужбовців як представників небезпечних професій досить важливе місце займає готовність до ризику, яка є потенційною властивістю, що базується на окремих особистісних, психофізіологічних і фізичних якостях. Психологічну готовність до ризику вносять до списку професійно важливих якостей для визначення під час проведення професійного психологічного відбору в кандидатів на посади військовослужбовців. В екстремальних умовах фахівці ризиконебезпечних

професій залежно від своєї готовності до ризику поведуться по-різному. Одних об'єктивно існуюча небезпека може позбавити волі, змусити відмовитися від дій, інших же, навпаки, вона мобілізує, дає додатковий приплив сил. Готовність до ризику в широкому використанні – це певне відношення переваги до певного виду дій, результат вибору, ситуаційного або незалежного від ситуації. Але виділяють також і вимушену готовність, яку визначають установкою лише у загальному, а конкретно – факторами і результатами об'єктивації. Коли ціна успіху висока або плата за неуспіх невелика, суб'єкт, як правило, готовий ризикувати. Тому для того, щоб якось прогнозувати наслідки діяльності працівника в екстремальних ситуаціях, важливим є визначення його надійності, ступеня готовності до ризику. Готовність до ризику військовослужбовців вказує, що ризикова ситуація є різновидом невизначеності, а ризик виникає за умови, коли професійне рішення прийняте в умовах невизначеності. Звідси, невизначеність – це неоднозначність та відсутність в повній мірі знання та впевненості у вирішенні певної ситуації. Отже, професія військовослужбовця пов'язана з роботою в ситуації невизначеності. Здатність справлятися з невизначеністю є одним з ключових умінь в діяльності військового і пов'язана з професійною соціалізацією і професійним саморозвитком [40].

Т. Храбан зауважує, що нагальною необхідністю у забезпеченні успішної підготовки та виконання бойових завдань військовослужбовцями є їх емоційний інтелект. Завдання, які базуються на спільній та міждисциплінарній командній роботі, диктують необхідність наявності у військовослужбовців емоційного інтелекту, що дозволяє ефективно синхронізуватися, співпрацювати один з одним для вирішення конфліктних проблем, робити свій внесок як члени міжпрофесійних команд для забезпечення успішних результатів діяльності та більш позитивного ставлення до виконання повсякденних та бойових (спеціальних) завдань. Емоційний інтелект стає фундаментальним компонентом успіху та ефективності виконання завдань, поставлених перед збройними силами, оскільки він зачіпає

емоційні, особистісні, соціальні аспекти інтелекту та аспекти виживання, що є більш важливим для повсякденного функціонування, ніж традиційні когнітивні аспекти інтелекту. У військових операціях успіх місій часто залежить від здатності військовослужбовців справлятися зі стресовими факторами довкілля, для чого необхідно розуміти свої емоції, а також емоції інших людей [47].

Професія військового належить до категорії стресогенних. Навіть у повсякденній діяльності військовослужбовця існує чимало стресорів, які можуть зумовлювати виникнення негативних психічних станів. Аналіз сучасних умов військової служби показує, що в більшості військовослужбовців служба проходить у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за діяльністю. А в бойовій обстановці ця напруженість зростає в геометричній прогресії. Успішність військово-професійної діяльності залежить не тільки від рівня спеціальних знань та навичок військового фахівця, а й вимагає від нього психологічної стійкості, швидкої концентрації уваги, пам'яті, мислення, позитивної мотивації та певних особистісних якостей [22].

Т. Храбан зауважує, що у ситуаціях ведення бойових дій використання ефективних стратегій управління емоціями має вирішальне значення для ефективного виконання завдань, поставлених перед збройними силами. Сучасні військові конфлікти вимагають від військовослужбовців адаптації до мінливих ролей та умов, у яких емоційний інтелект сприяє міжособистісним відносинам, регулюванню стресу та концентрації уваги для оптимізації прийняття рішень [47].

У процесі наукового пошуку встановлено, що гнучкі навички загалом охоплюють широкий спектр надпрофесійних характеристик, що сприяють ефективній взаємодії в колективі, адаптації до умов невизначеності, розвитку комунікативних здібностей, самоконтролю та прийняття рішень у нестандартних ситуаціях.

А. Сердюк вважає, що soft skills – це універсальні якості, що не прив’язані до конкретної професії, але відіграють важливу роль у досягненні успіху в будь-якому робочому середовищі. Вони є ключовими для професійного зростання та кар’єрного розвитку. Науковці відзначають понад 50 навичок, які входять до переліку soft skills, серед них: комунікативні здібності, уміння працювати в команді, формування згуртованого колективу, розв’язання проблемних ситуацій, критичне мислення, гнучкість, ефективне управління часом, креативність, емоційний інтелект, емпатія, навички ведення переговорів, переконлива аргументація, самомотивація, стресостійкість, міжособистісна взаємодія, культурна обізнаність, ініціативність тощо. У військовому контексті soft skills мають критичне значення, оскільки успішність виконання майбутніх бойових завдань та загальна ефективність військового підрозділу значною мірою залежить від спроможності швидко адаптуватися, довіряти побратимам та діяти скоординовано [41].

Аналіз наукових підходів дає підстави виділити три ключові групи soft skills: особистісні, комунікативні та професійні. Перша група містить гнучкість, саморегуляцію, креативне мислення, інтуїцію, емоційну стійкість, тайм-менеджмент тощо. Ці навички сприяють швидкій адаптації до змін і допомагають досягати поставлених цілей. Друга група охоплює ефективне спілкування, навички активного слухання, аргументоване висловлювання думок, здатність розв’язувати конфлікти та вміння працювати в команді. Третя група – професійні soft skills – містить лідерство, уміння організовувати робочі процеси, стійкість до стресових ситуацій, оперативне прийняття рішень та відповідальність за результати роботи.

Основною характеристикою сучасних досліджень емоційного інтелекту в ракурсі військової перспективи є їх прикладний характер, тобто спрямованість на застосування результатів досліджень у практичній діяльності. При цьому особливо активно розвиваються напрямки, що вивчають переваги використання потенціалу емоційного інтелекту у сфері 1) військового лідерства, включаючи створення спільного бачення, побудову

відносин та стимулювання ефективної роботи команди; 2) політики та практики управління людськими ресурсами, спрямованого на максимально повну реалізацію військовослужбовцями свого потенціалу як в армії, так і за її межами; 3) ефективності виконання бойових та повсякденних військових завдань, що реалізується через групову згуртованість групи, психологічний добробут, організаційну відданість. Але існує недостатня розробленість проблеми залучення потенціалу емоційного інтелекту в сфері військової освіти. У перспективі, задіяння концепції емоційного інтелекту у військовому контексті може бути основою для: 1) розробки ефективної військово-кадрової політики; 2) збереження та реалізації кадрового потенціалу збройних сил шляхом пошуку методів запобігання розірванню контрактів та звільненню військовослужбовців, а також підвищення ефективності їх роботи; 3) управління конфліктами серед військового керівництва та членів команд; 4) подолання тих труднощів, з якими військовослужбовці стикаються при реінтеграції у життя. Т. Храбан вважає, що військовим установам корисно впроваджувати програми з розвитку та зміцнення емоційного інтелекту військовослужбовців, що сприятиме забезпеченню конкурентної переваги Збройних сил України [47].

У військовому контексті дослідження показують, що ЕІ лідерів забезпечує ефективне управління кризами під час війни, сприяючи резилієнсу та надії серед військових.

Важливим напрямом підвищення ефективності діяльності ЗС України є психологічне дослідження ЕІ військовослужбовців, особливо жінок-військовослужбовців. Емоційний інтелект відіграє важливу роль у розвитку лідерських навичок. Жінки-військові, які займають командні позиції, можуть використовувати ЕІ для ефективного управління підлеглими, вирішення конфліктів та створення згуртованої команди. Військова служба пов'язана з високим рівнем стресу, травматичними подіями та необхідністю швидко адаптуватися до змін. Високий рівень ЕІ допомагає краще справлятися з

емоційним вигоранням, тривожністю та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

В Україні жінки-військовослужбовці, як і їхні колеги-чоловіки, діють в умовах крайньої небезпеки, що може посилювати стрес і тривогу. Дослідження показують, що жінки частіше відчують тривогу в таких ситуаціях, що може впливати на їхнє психологічне благополуччя [58].

В умовах війни та невизначеності поєднання військової служби з сімейними обов'язками може створювати додаткове навантаження у жінок-військових. Дослідження гендерного впливу війни вказують, що ЕІ допомагає жінкам адаптуватися до змін гендерних ролей, але вимагає спеціальних програм підтримки. Жінки у збройних силах можуть стикатися з упередженнями, стереотипами чи дискримінацією. Емоційний інтелект дозволяє їм ефективніше реагувати на такі ситуації, зберігати впевненість і будувати позитивні міжособистісні взаємини. У військовому середовищі, де співпраця є критично важливою, ЕІ сприяє кращому розумінню потреб і мотивацій колег, що підвищує ефективність спільної роботи [65].

Можна підкреслити ще такий гендерний аспект: у післявоєнний період військовий досвід впливає на відновлення соціального середовища, з жінками, що демонструють вищий ЕІ в емпатії, але стикаються з травмами [72].

Отже, емоційний інтелект відіграє ключову роль у професійній підготовці та діяльності військовослужбовців, особливо в умовах воєнного часу, сприяючи розвитку лідерських якостей, стресостійкості, ефективній командній взаємодії та адаптації до невизначеності, що є критичним для успішного виконання бойових завдань і збереження психологічного здоров'я. Військові установи повинні впроваджувати програми з розвитку емоційного інтелекту, включаючи коучинг і soft skills, з урахуванням гендерних аспектів, аби підвищити ефективність Збройних сил України та підтримати реінтеграцію військовослужбовців у мирне життя.

Висновки до першого розділу

Аналіз та узагальнення даних наукової літератури показали, що емоційний інтелект є багатогранною психологічною категорією, що охоплює здатність розпізнавати, розуміти, використовувати та регулювати емоції як власні, так і інших людей. Ключові компоненти ЕІ включають самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички, які є критично важливими для ефективної взаємодії в соціальних і професійних контекстах, зокрема у військовій сфері. Традиційно вченими також виділяється внутрішньоособистісний (здатність встановити взаємозв'язки між своїми думками, вчинками і почуттями) та міжособистісний (здатність налаштуватись на інших людей, навчитись співчувати, надихати та спонукати їх до тих чи інших дій) компоненти емоційного інтелекту.

Встановлено, що професія військового належить до категорії стресогенних та пов'язана з роботою в ситуації невизначеності. Ситуації невизначеності в умовах воєнного часу – це періоди високої нестабільності, коли неможливо передбачити майбутні події, а наявна інформація суперечлива чи неповною. Це стан, коли майбутнє є незрозумілим, а прийняття рішень ускладнюється через відсутність достовірних даних та потенційні зміни в оточенні. Здатність справлятися з невизначеністю є однією з ключових умінь в діяльності військовослужбовця, яка пов'язана з такою особистісною властивістю як толерантність до невизначеності, під якою розуміється якість особистості, яка визначає її здатність позитивно реагувати на ситуації невизначеності, діяти в умовах нечітко визначених цілей і завдань, неповної наявності вихідної інформації, долати її недостатність активними діями.

Толерантність до невизначеності та емоційний інтелект є ключовими психологічними ресурсами, які відіграють вирішальну роль у формуванні психологічної стійкості та адаптивності військовослужбовців в умовах воєнного часу, характеризуючись високим рівнем стресу, травматичними подіями та непередбачуваністю. Толерантність до невизначеності дозволяє

особистості сприймати складні та неоднозначні ситуації нейтрально або навіть позитивно, що сприяє трансформації травматичного досвіду, зниженню тривожності, депресивних проявів і посттравматичних симптомів, особливо тих, що пов'язані з дитячим травматичним досвідом, який значно знижує цю толерантність і виступає медіатором у розвитку психологічних розладів. Емоційний інтелект, зі свого боку, забезпечує ефективне розпізнавання та регулювання власних емоцій, розуміння емоційного стану інших, що є критично важливим для розвитку лідерських якостей, стресостійкості та підтримки згуртованості команди в екстремальних умовах військової служби.

З'ясовано, що особливу увагу при вивченні емоційного інтелекту військовослужбовців слід приділяти гендерним аспектам, оскільки жінки-військовослужбовці, які частіше зазнають тривоги та стикаються з додатковими викликами, такими як упередження чи поєднання військової служби з сімейними обов'язками, можуть ефективніше адаптуватися за допомогою розвиненого емоційного інтелекту. У цілому, розвинений емоційний інтелект дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до динамічних і непередбачуваних обставин, підтримувати психологічну стійкість і забезпечувати ефективну взаємодію в команді, що є критично важливим для успішного виконання бойових завдань і збереження психологічного благополуччя в умовах війни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та методи дослідження емоційного інтелекту жінок- військовослужбовців

Дослідження емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців ґрунтувалося на детальному аналізі всіх аспектів об'єкта нашого дослідження – емоційного інтелекту особистості. Основною метою емпіричного дослідження було отримання комплексних емпіричних даних, які дозволили б визначити рівень розвитку емоційного інтелекту серед жінок-військовослужбовців, а також їх професійної життєстійкості та інтолерантності до невизначеності.

Ми проводили дослідження розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту в жінок-військових, використовуючи комплексний підхід, що базується на ключових методологічних принципах психологічної науки. При формуванні вибірки учасників дослідження ми враховували, що жінки часто стикаються з додатковими бар'єрами: гендерними стереотипами, дискримінацією, балансуванням між службою та материнством, вищим ризиком емоційного вигорання. Це ставило перед нами конкретні завдання щодо розробки методів психологічної підтримки цього процесу. Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів: 1) підготовчого; 2) діагностичного; 3) аналітичного.

На підготовчому етапі ми здійснили аналіз літератури, визначили об'єкт дослідження, вибрали модель та емпіричні методи для проведення комплексного дослідження, сформулювали ціль дослідження, залучили групу респондентів для проведення дослідження, розробили Гугл форми для опитування.

На діагностичному етапі ми організували та провели констатувальний експеримент в он-лайн форматі за допомогою Гугл форми із застосуванням трьох стандартизованих методик.

На аналітичному етапі нами була здійснена математико-статистична обробка, кількісний і якісний аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.

У дослідженні, яке проводилось у листопаді–грудні 2025 року, прийняло участь 35 жінок-військовослужбовців віком від 27 до 59 років, з такими військовими званнями як старший сержант, майстер-сержант, лейтенант, старший лейтенант, капітан, майор, підполковники та полковники. Стаж військової служби досліджуваних жінок – від 1 до 31 року: 8 жінок – до 10 років, 10 жінок – від 10 до 20 років, 17 жінок – від 20 до 31 року. Необхідно зазначити, що деякі жінки з вислугою до 29 років, мають вищу військову освіту, що також зараховується в стаж військової служби.

Проаналізувавши літературу, ми вибрали три стандартизовані україномовні методики для проведення дослідження:

- 1) Методика оцінювання рівня і структури емоційного інтелекту особистості (MEI) М. Манойлової в україномовній адаптації В. І. Барка, В. П. Остаповича, П. С. Олешка;
- 2) Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12; Intolerance of Uncertainty Scale) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової);
- 3) Опитувальник професійної життєстійкості О.М. Кокуна.

Перед початком опитування жінкам було запропоновано заповнити анкету з особистими даними про себе, а саме вік, військове звання, стаж професійної діяльності.

Методика оцінювання рівня і структури емоційного інтелекту особистості (МЕІ) М. Манойлової в україномовній адаптації В. І.

Барка, В. П. Остаповича, П. С. Олешка

Методика діагностики емоційного інтелекту МЕІ розроблена М. Манойловою у 2004–2005 роках. На її думку, емоційний інтелект – це здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів як інших людей, так і своїх власних. У структурі емоційного інтелекту існують два аспекти: внутрішньо особистісний і міжособистісний.

Виходячи із цих визначень, емоційний інтелект описується автором як регуляція внутрішньої та зовнішньої психічної діяльності людини; ЕІ – це здатність до розуміння своїх емоцій і емоційних станів партнерів по спілкуванню; управління своїми діями стосовно свідомо поставленої мети завдяки регулюванню внутрішніх станів. Мета ЕІ – це трансформація та прогресивний розвиток емоційної сфери суб'єкта. Засобами ЕІ виступають: а) внутрішній аспект – емоційний потенціал особистості (накопичується з досвідом); б) зовнішній аспект – операції реалізації «технічної» сторони (розвивається в процесі тренінгу). Ця методика була *адаптована українською мовою В. І. Барком, В. П. Остаповичем, П. С. Олешком у 2019 році*, і у проведеному ними дослідженні отримані ними дані, в цілому, відповідали показникам, наведеним автором оригінального опитувальника – М. Манойловою. На основі цього *В. І. Барко, В. П. Остапович та П. С. Олешко зробили висновок, що адаптований опитувальник МЕІ можна використовувати як психодіагностичний інструмент для оцінки рівня і структури ЕІ [5].*

Ця методика діагностики ЕІ є опитувальником, що складається з 40 тверджень. Обстежуваному пропонується оцінити міру своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою. Опитувальник містить 4 субшкали і 3 інтегральні індекси: загального рівня ЕІ, вираженості внутрішньо-особистісного та міжособистісного його аспектів. У цілому, цей опитувальник базується на змішаній моделі емоційного інтелекту, що розглядає останній як комплекс некогнітивних здібностей і навичок (*Додаток А*)

Усвідомлення своїх емоцій – це одна з ключових складових емоційного інтелекту, яка означає здатність людини ідентифікувати свої почуття, розуміти, що їх викликає, і як вони впливають на думки та поведінку [5]. У контексті військовослужбовців це може бути особливо важливим, адже вміння контролювати емоції в стресових ситуаціях впливає на ефективність виконання завдань.

Управління своїми емоціями та почуттями – це ще одна ключова складова емоційного інтелекту, яка відображає здатність людини контролювати свої емоційні реакції, регулювати їх інтенсивність і проявляти їх у соціально прийнятний спосіб. [5]. Для військовослужбовців, зокрема жінок, це може бути критично важливим у стресових ситуаціях, під час виконання завдань або в командній взаємодії.

Усвідомлення емоцій інших – це складова емоційного інтелекту, яка відображає здатність людини розпізнавати, інтерпретувати та розуміти емоційні стани інших людей. Ця навичка включає емпатію, спостережливість і вміння “читати” невербальні сигнали (міміку, тон голосу, жести) [5]. Для жінок-військовослужбовців це може бути важливим у командній роботі, управлінні конфліктами чи підтримці бойового духу.

Управління емоціями інших – це складова емоційного інтелекту, яка відображає здатність людини впливати на емоційні стани інших людей, допомагати їм справлятися з почуттями, мотивувати, заспокоювати чи спрямовувати їхню енергію в конструктивне русло [5]. У контексті жінок-військовослужбовців це може бути ключовою навичкою для лідерства, підтримки команди чи розв’язання конфліктів у стресових умовах.

Норми для оцінки результатів за окремими шкалами та загальним показником емоційного інтелекту для нашої вибірки були отримані шляхом математико-статистичної обробки результатів за відповідною методикою 35 досліджуваних жінок-військових. Ми підраховали середнє арифметичне в групі досліджуваних та стандартне відхилення за кожним показником ЕІ та отримали наступні норми для нашої вибірки (табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Норми для оцінки шкал емоційного інтелекту (EI) та його інтегральних показників у жінок-військовослужбовців

Назва показників	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Усвідомлення своїх емоцій та почуттів	0 і менше балів	1-9 балів	10 і більше балів
Управління своїми емоціями та почуттями	1 і менше балів	2-8 балів	9 і більше балів
Усвідомлення емоцій і почуттів інших людей	1 і менше балів	2-7 балів	8 і більше балів
Управління емоціями і почуттями інших людей	-2 і менше балів	-1 - 6 балів	7 і більше балів
Внутрішньо-особистісний аспект EI	3 і менше балів	4 - 16 балів	17 і більше балів
Міжособистісний аспект EI	1 і менше балів	2-13 балів	14 і більше балів
Інтегральний показник EI	7 і менше балів	8-26 бали	27 і більше балів

Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12; Intolerance of Uncertainty Scale) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12; Intolerance of Uncertainty Scale) – це короткий, просто сформульований скринінговий інструмент для вимірювання саме несприйняття невизначеності та тривоги щодо можливих подій майбутнього. Він набув популярності у західних дослідженнях останніх років, присвячених розробці трансдіагностичної моделі розвитку афективних розладів. Використовується для дорослих осіб віком від 18 років.

Інтолерантність (нетерпимість) до невизначеності – це схильність індивіда вважати неприпустимою можливість виникнення негативної події, незалежно від її ймовірності. Це ключовий компонент занепокоєння, стану тривоги та пов'язаних із цим тривожних патологій. Цей конструкт має значущий зв'язок з проявами депресивного стану, навіть є одним із чинників, що ускладнюють лікування депресії. Інтолерантність до невизначеності є характеристикою індивідуальних відмінностей, пов'язана з надмірним

занепокоєнням, тривожним станом. Вона має сильні зв'язки з такими тривожними розладами, як генералізований тривожний розлад (ГТР), обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) та панічний розлад [12].

Люди, які нетерпимі до невизначеності, схильні інтерпретувати всю неоднозначну інформацію як загрозливу, що сприяє значним соматичним стресовим реакціям (наприклад, підвищенню частоти серцевих скорочень і кров'яного тиску). Крім того, висока інтолерантність до невизначеності може погіршити навички вирішення проблем, що призводить до бездіяльності та уникнення неоднозначних ситуацій. IUS-12 (Шкала інтолерантності до невизначеності) має двохфакторну модель: шкала прогностичної тривоги та шкала гнітючої тривоги [52].

Вибір цієї методики у нашому дослідженні пояснюється тим, що для жінок-військовослужбовців, які здійснюють свою професійну діяльність в умовах невизначеності воєнного часу, важливим показником їх стійкості до стресу є толерантність до невизначеності.

Опитувальник може бути заповнений приблизно за 5-10 хвилин. Кількість питань – 12. Даний опитувальник не є єдиною підставою для встановлення діагнозу, але дозволяє чітко визначити наявні ознаки несприйняття невизначеності та тривоги та визначити певні занепокоєння респондента (Додаток Б).

Інтерпретація результатів. Опис вираженості симптомів представлений на основі сирих балів для загального показника та окремо двох субшкал. Діапазон можливих отриманих балів залежить від шкали. Основний показник, який аналізується – це сумарний сирий бал, який описує загальний рівень *інтолерантності до невизначеності* (діапазон можливих балів від 12 до 60).

Діапазон 12 – 27 балів – низький рівень інтолерантності до невизначеності. Діапазон 28 - 42 балів – середній рівень. Діапазон 43 – 60 балів – високий рівень [10].

Для додаткового аналізу надаються норми за двома субшкалами інтолерантності до невизначеності.

Прогностична тривога (діапазон балів від 7 до 35):

7 - 16 балів – низький рівень; 17 - 26 балів – середній рівень; 27 - 35 балів – високий рівень.

Гнітюча тривога (діапазон балів від 5 до 25):

5 - 10 балів – низький рівень; 11 - 17 балів – середній рівень; 18 - 25 балів – високий рівень.

Прогностична тривога або тривога очікування відповідає потребі в завершеності, потребі у передбачуваності, потребі в ясності. Цей компонент корелює з високим рівнем занепокоєння і тривоги, а також з obsесивно-компульсивною симптоматикою. Гнітюча тривога або активація невпевненості має кореляції з агорафобією, панічними атаками, депресією та соціофобією. Також «гнітюча тривога» визначає соматичний компонент негативних переконань щодо невизначеності – появу негативних емоцій та переживань у ситуації невизначеності. У цих моделях поведінку, яку демонструє людина у відповідь на зіткнення із чимось новим або незрозумілим, трактують як наслідок, що витікає зі сприйняття ситуації, її інтерпретації та емоційної реакції на неї [10].

Шкала прогностичної тривоги описує когнітивний компонент ставлення до невизначеності (усвідомлені очікування та переконання щодо майбутнього та невизначеності), а запитання шкали гнітючої тривоги більш стосуються тілесно-емоційних реакцій на ситуації невизначеності та несподіваних подій. Тому шкала гнітючої тривоги має міцний значущий зв'язок і з особистісною тривогою, і з ситуативною, так як соматичні прояви тривоги (складності з концентрацією, розгубленість і т.п.) є однаковими незалежно від її джерела [10].

Опитувальник професійної життестійкості О.М. Кокуна

Життестійкість (або стійкість до стресу) має велике значення як для окремої людини, так і для всього суспільства, а також для всіх сфер професійної діяльності та освіти. Численні дослідження підтверджують її важливість для успішності в навчанні та кар'єрі. Ця риса пов'язана з

мотивацією, адаптивністю, креативністю, сумлінністю та іншими важливими якостями особистості. Крім того, життестійкість відіграє превентивну роль, допомагаючи запобігати розвитку різних патологічних і деструктивних станів, таких як посттравматичні стресові розлади, депресія, тривога, адиктивна поведінка та професійне вигорання.

О. М. Кокуном життестійкість розуміється як стійка багатовимірна особистісна властивість, що являє собою сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність та мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровим та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу [21].

Життестійкість є інтегральною особистісною характеристикою людини, особистісним ресурсом, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності [51]. У цьому контексті вона є професійно-важливою здатністю військовослужбовців, і особливо в умовах пролонгованого стресу під час війни в Україні.

Життестійкість складається з трьох ключових елементів:

Залученість (Commitment) – означає активну участь у житті та пошук у ньому сенсу. Вона допомагає людям відчувати мету, формувати міцні соціальні зв'язки та залишатися відданими власним цінностям. Люди з високим рівнем залученості знаходять інтерес і користь у повсякденних речах, уникаючи апатії чи нудьги.

Контроль (Control) – це глибоке переконання у власній здатності впливати на події та ситуації за допомогою своїх дій і зусиль. Такі люди не вважають себе жертвами обставин, вони беруть відповідальність за своє життя та активно працюють над зміною несприятливих умов на свою користь.

Прийняття ризику (Challenge) – це сприйняття змін як нормальної та корисної частини життя, а не як загрози. Люди з цією якістю бачать у змінах

можливості для розвитку й особистісного зростання. Це знижує потребу в надмірній стабільності, зменшує страх помилок і робить людину гнучкішою та краще адаптованою до стресових і непередбачуваних ситуацій.

Поняття *професійної життєстійкості*, яку О. М. Кокун розуміє як системну особистісно-професійну властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні залученості у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання [21].

Опитувальник професійної життєстійкості ґрунтується на трьох основних взаємопов'язаних складових, які є ключовими для життєстійкості особистості: професійний контроль (control); професійна залученість (commitment) та професійне прийняття ризику (challenge). Крім того, у кожній із цих складових автор опитувальника визначив ще чотири компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний.

Таким чином, інструмент дозволяє комплексно оцінити загальний рівень професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості як трьох основних складових, так і чотирьох додаткових компонентів (*Додаток В*).

Для оцінки результатів даного опитувальника ми обрахували норми для нашої вибірки, як окремими складовими професійної життєстійкості, так і за загальним її рівнем, шляхом математико-статистичної обробки результатів за відповідною методикою 35 досліджуваних жінок-військових. Ми підрахували середнє арифметичне для групи жінок-військовослужбовців і стандартне відхилення за кожним компонентом професійної життєстійкості та отримали наступні норми для нашої вибірки (табл. 2.2)

Таблиця 2.2

Норми для оцінки компонентів професійної життєстійкості та її загального рівня у жінок-військовослужбовців

Назва показників	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Рівень професійної включеності	12 і менше балів	13-25 балів	26 і більше балів
Рівень професійного контролю	16 і менше балів	17-26 балів	27 і більше балів
Рівень професійного прийняття ризику	14 і менше балів	15-26 балів	27 і більше балів
Емоційний компонент професійної життєстійкості	9 і менше балів	10 - 19 балів	20 і більше балів
Мотиваційний компонент професійної життєстійкості	12 і менше балів	13- 21 балів	22 і більше балів
Соціальний компонент професійної життєстійкості	11 і менше балів	12-19 балів	20 і більше балів
Професійний компонент професійної життєстійкості	9 і менше балів	10 - 18 балів	19 і більше балів
Загальний рівень професійної життєстійкості	45 і менше балів	46-76 бали	77 і більше балів

Комплексне застосування обраних нами вищезазначених психодіагностичних методик дозволило визначити як рівень сформованості емоційного інтелекту і його складових у жінок-військових, так і рівень їх інтолерантності до невизначеності і професійної життєстійкості, а також значущі взаємозв'язки між ними.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу

Отримані дані за всіма психодіагностичними методиками, що були використані нами у дослідженні, ми обробили математично, обрахувавши кількість жінок-військовослужбовців з різними рівнями прояву досліджуваних нами показників.

Аналіз результатів дослідження за окремими шкалами *методики М. Манойлової в україномовній адаптації В. І. Барка, В. П. Остаповича, П. С. Олешка*, показав, що усі складові емоційного інтелекту переважної більшості досліджуваних жінок-військовослужбовців знаходяться на середньому рівні (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Особливості прояву різних складових емоційного інтелекту (ЕІ)
у жінок-військовослужбовців

Шкали емоційного інтелекту	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Усвідомлення своїх емоцій та почуттів	5	14,3%	25	71,4%	5	14,3%
Управління своїми емоціями та почуттями	5	14,3%	24	68,6%	6	17,1%
Усвідомлення емоцій і почуттів інших людей	4	11,4%	28	80%	3	8,6%
Управління емоціями і почуттями інших людей	5	14,3%	24	68,6%	6	17,1%

Середній рівень здатності до усвідомлення власних емоцій і почуттів у більшості жінок (71,4%) (табл. 2.3), свідчить про достатнє розвинене у них вміння розпізнавати та розуміти більшість своїх емоційних переживань у повсякденному житті, проте вони можуть відчувати труднощі у розумінні амбівалентних почуттів, а також складних емоційних станів, що виникають у кризових ситуаціях. Це може ускладнювати прийняття цими жінками зважених рішень у складних ситуаціях їх професійної діяльності. Жінки-військовослужбовці з високим рівнем зазначеної здатності (14,3% осіб) (табл. 2.3), як правило, дуже добре розуміють весь спектр своїх емоційних переживань, в тому числі і неоднозначних, що дозволяє їм усвідомлено реагувати на зміни свого емоційного стану, розуміти його причини, що є

важливим для ефективної його саморегуляції, навіть у непередбачуваних ситуаціях. Натомість жінки-військовослужбовці з низьким рівнем прояву здатності до усвідомлення своїх емоцій і почуттів (14,3% осіб) (табл. 2.3) мають значні труднощі у розпізнаванні і розумінні своїх емоційних переживань, що знижує їх здатність до адекватного вираження своїх емоцій та може спричиняти накопичення негативних переживань, а також створювати труднощі у спілкуванні та загострювати взаємини з оточуючими.

Середній рівень *здатності до управління власними емоціями і почуттями* у більшості жінок (68,6%) (табл. 2.3), свідчить про те, що їх здатність до саморегуляції є функціональною, але не ідеальною, вони володіють достатніми базовими навичками для регулювання своїх почуттів, але можуть стикатися з труднощами в певних, особливо складних ситуаціях. Ці жінки, як правило, вміють розпізнавати, коли вони відчують сильні емоції (наприклад, гнів, страх, тривогу) і можуть застосовувати базові стратегії для їх контролю (наприклад, глибоке дихання, короткочасне відсторонення від ситуації). Вони не є повністю імпульсивними, але й не мають досконалого контролю. В умовах високого стресу, непередбачуваності або кризових ситуацій, що є типовим для військової служби, їхні звичайні механізми регуляції можуть бути недостатньо ефективними. Вони можуть відчувати складнощі з підтриманням емоційної рівноваги, що може впливати на їхню здатність приймати швидкі та зважені рішення. Емоції можуть впливати на їхні когнітивні процеси. Хоча вони можуть бути раціональними у звичайних умовах, під тиском емоційний стан може частково заважати об'єктивній оцінці ситуації та вибору оптимального рішення. Середній рівень управління емоціями зазвичай дозволяє підтримувати адекватну комунікацію, але можливі періоди емоційної напруги або невеликі конфлікти через недостатню здатність повністю стримувати негативні реакції.

Серед жінок-військовослужбовців існує помітна частка осіб на обох полюсах шкали управління власними емоціями – як тих, хто має значні труднощі з саморегуляцією (14,3% осіб) (табл. 2.3), так і тих, хто володіє цими

навичками на дуже високому рівні (17,1% осіб) (табл. 2.3). Так, 14,3% мають значні труднощі у свідомому контролі та регулюванні своїх емоційних переживань. Вони можуть часто діяти імпульсивно під впливом сильних емоцій (гніву, страху, роздратування). Їхні емоційні реакції можуть бути надмірними або невідповідними до ситуації. Нездатність ефективно управляти негативними переживаннями може призводити до їхнього накопичення, що з часом може спричиняти хронічний стрес, емоційне вигорання або навіть психосоматичні проблеми. Низький рівень самоконтролю може створювати серйозні труднощі у взаєминах з колегами, командирами або підлеглими, загострювати конфлікти та знижувати загальну згуртованість підрозділу. В екстремальних військових умовах така нездатність до саморегуляції є фактором ризику, який може перешкоджати виконанню службових обов'язків та прийняттю критичних рішень.

А 17,1% жінок, навпаки, дуже добре володіють мистецтвом саморегуляції. Вони вміють усвідомлено реагувати на зміни свого емоційного стану, розуміють його причини та можуть цілеспрямовано змінювати свій емоційний фон задля досягнення поставлених цілей. Вони використовують різноманітні здорові механізми управління стресом і негативом, що дозволяє їм швидко відновлюватися після складних подій і зберігати працездатність. Їх емоційна стабільність часто позитивно впливає на загальний морально-психологічний клімат у колективі, слугуючи прикладом та опорою для інших. Вони можуть допомогти більшості жінок у колективі опанувати себе та ефективно діяти в стресовій ситуації.

Аналіз вираженості інтегральних показників емоційного інтелекту у жінок-військовослужбовців показав, що *внутрішньо-особистісний аспект емоційного інтелекту*, який відображає здатність жінок розпізнавати і розуміти власні емоційні переживання та регулювати свій емоційний стан, у більшості досліджуваних (65,7%) (табл. 2.4) сягає середнього рівня. Високий рівень зазначеного аспекту ЕІ відображає добре розвинену здатність 17,1% жінок-військових усвідомлювати власні емоційні переживання, ефективно їх

регулювати, навіть в кризових ситуаціях професійної діяльності, що підвищує їх стресостійкість та життєстійкість. Водночас, 17,5% досліджуваних жінок з низьким рівнем внутрішньо-особистісного аспекту ЕІ (табл. 2.4) мають значні труднощі розпізнавання і розуміння власних емоцій та знижену здатність до їх саморегуляції, що може спричиняти серйозні проблеми у їх взаємодії з іншими людьми, особливо в кризових ситуаціях їх професійної діяльності, а також ускладнювати їх адаптацію до стресових ситуацій.

Таблиця 2.4

Особливості прояву інтегральних показників емоційного інтелекту
у жінок-військовослужбовців

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Внутрішньо-особистісний аспект емоційного інтелекту	6	17,1%	23	65,8%	6	17,1%
Міжособистісний аспект емоційного інтелекту	8	22,9%	22	62,9%	5	14,2%
Інтегральний показник емоційного інтелекту	6	17,2%	25	71,4%	4	11,4%

Отримані дані стосовно *міжособистісного аспекту емоційного інтелекту* жінок-військовослужбовців демонструють класичний розподіл, де більшість (62,9%) (табл. 2.4) має середній рівень розвитку цього інтелекту. Це свідчить про стабільну, але специфічну картину соціальної взаємодії у військовому середовищі. Майже дві третини опитаних володіють базовими навичками розуміння чужих емоцій та управління стосунками. Це «фундамент» підрозділу, який забезпечує нормальне функціонування та виконання наказів. Для жінок-військовослужбовців такий показник є ознакою професійної адаптації. Вони вміють тримати дистанцію, дотримуватися субординації та адекватно реагувати на емоції колег, проте не схильні до глибокого емпатичного занурення. Це дозволяє зберігати працездатність у

стресових умовах, не перевантажуючи власну психіку чужими переживаннями. Цей жіночий військовий колектив є переважно керованим та стабільним.

Перевага низького рівня над високим (22,9% проти 14,2%) (табл. 2.4) показує, що кількість жінок, які мають труднощі у спілкуванні, у півтори рази перевищує кількість тих, хто має високу емоційну компетентність. Кожна п'ята жінка-військовослужбовець (22,9%) має труднощі з розпізнаванням підтексту в спілкуванні або не вміє конструктивно впливати на емоційний стан оточуючих. В умовах військової служби це може проявлятися як зайва різкість, замкнутість або нездатність працювати в команді. Невелика частка жінок із високим показником (14,2% осіб) вказує на те, що «природних медіаторів» – тих, хто здатний гасити конфлікти та згуртовувати колектив на емоційному рівні, в цьому військовому колективі небагато. Це може бути пов'язано з тим, що надмірна емпатія часто стає завадою при виконанні жорстких бойових завдань, тому такі якості не стимулюються середовищем.

Значний відсоток жінок з низьким рівнем міжособистісного аспекту емоційного інтелекту (22,9%) (табл. 2.4) створює ризик непорозумінь між командуванням та підлеглими, а також може призводити до швидкого емоційного вигорання через неможливість вибудувати якісну підтримку в групі.

Аналіз даних за *інтегральним показником емоційного інтелекту* жінок-військовослужбовців (табл. 2.4) свідчить про достатню адаптованість більшості жінок, що характерно для професійних середовищ із жорсткою регламентацією. Військова служба сприяє вирівнюванню емоційних реакцій до певного стандарту – стриманості та функціональності. Так, серед опитаних жінок-військових переважає середній рівень інтегрального показника емоційного інтелекту (у 71,4% осіб) (табл. 2.4), що свідчить про те, що емоційна сфера більшості жінок-військовослужбовців є стабільною та збалансованою. В них сформована здатність розуміти свої та чужі емоції на рівні, достатньому для виконання службових обов'язків. Такі жінки здатні

дотримуватися емоційної дистанції, що є критично важливим для профілактики ПТСР та вигорання в умовах війни. Вони не мають надмірної емпатії, але й не демонструють емоційної глухоти. Військовий колектив, де присутня така кількість жінок з середнім показником емоційного інтелекту буде дуже стійким і передбачуваним, такі жінки забезпечують виконання завдань без зайвих емоційних коливань.

Невеликий відсоток жінок з високим рівнем інтегрального показника емоційного інтелекту (11,4% осіб) (табл. 2.4) відповідає потребам мілітарної структури, де логіка та виконання статутів часто превалюють над емоційною рефлексією. Високий інтегральний показник передбачає глибоку інтуїцію, гнучкість і здатність до тонкого управління станами інших. У військовому середовищі може сприйматися, що такі якості заважають швидкому прийняттю наказів. Але, це потенційні лідери або неформальні командири, здатні підтримувати моральний дух підрозділу в критичні моменти.

Кількість жінок із труднощами в емоційній саморегуляції (17,2%) (табл. 2.4) є відносно невеликою, що вказує на ефективність професійного відбору, оскільки ці жінки, яким важко розпізнавати свої емоційні стани або контролювати імпульсивні реакції у стресових ситуаціях, найбільш схильні до афективних розладів та дезадаптації.

Результати за *шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12; Intolerance of Uncertainty Scale) Н. Карлемона в україномовній адаптації Г. Громової* засвідчили наявність у переважної частини досліджуваних жінок-військових середнього рівня інтолерантності до невизначеності та двох її складових (табл. 2.5).

Наведені дані дають змогу зробити аналіз психологічних особливостей даної вибірки, зосереджуючись на тому, як жінки у військовій сфері сприймають та реагують на стрес і непередбачуваність.

Таблиця 2.5

Особливості прояву різних складових та загального показника
інтелерантності до невизначеності у жінок-військовослужбовців

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Шкала прогностичної тривоги	4	11,4%	27	77,2%	4	11,4%
Шкала гнітючої тривоги	12	34,3%	23	65,7%	0	0%
Інтолерантність до невизначеності	5	14,3%	28	80%	2	5,7%

Аналізуючи *шкалу прогностичної тривоги* зауважимо, що прогностична тривога пов'язана з очікуванням майбутніх загроз та плануванням наперед. Середній рівень (у 77,2% жінок) (табл. 2.5) є оптимальним показником для військовослужбовця. Він вказує на достатню пильність, здатність оцінювати ризики та готуватися до можливих негараздів, але без переростання цього очікування в паніку чи паралізуючий страх. Це є нормальною обережністю.

Низький та високий рівні прогностичної тривоги мали по 11,4% жінок (табл. 2.5). Жінки з низьким рівнем можуть бути схильними до недооцінки ризиків або ж мають дуже високу стійкість до стресу та непередбачуваних ситуацій. Група з високим рівнем постійно перебувають у стані "бойової готовності" на психологічному рівні, що може призводити до швидшого емоційного виснаження. Але ці групи жінок врівноважують одна одну, що збалансовує військовий колектив в цілому.

Шкала гнітючої тривоги відображає рівень нинішнього дискомфорту. Повна відсутність високого рівня гнітючої тривоги (табл. 2.5) є важливим позитивним результатом, що означає, що у вибірці немає жінок, які перебувають у стані нестерпного емоційного страждання чи афекту. Це підтверджує, що жінки, які проходять військову службу, мають розвинену здатність до емоційної саморегуляції.

Значна частина жінок (34,3%) мала низький рівень гнітючої тривоги (табл. 2.5), що вказує на те, що третина жінок добре справляються з поточним стресом, це є цінним ресурсом для підрозділу, особливо під час виконання завдань. Але в той же час дві третини жінок-військовослужбовиць (65,7%) (табл. 2.5) відчують певний рівень внутрішнього дискомфорту або напруги, але цей рівень не є критичним чи паралізуючим. Вони зберігають високу працездатність та здатність виконувати службові обов'язки, незважаючи на стресові фактори військової служби. Середній рівень свідчить про наявність у більшості жінок достатніх, хоча й не ідеальних, навичок саморегуляції. Вони можуть справлятися з актуальною тривогою, не допускаючи її переростання у важкі, гнітючі стани, які б вимагали негайного психологічного втручання.

Отже, більшість жінок у нашій вибірці є емоційно стійкими в умовах війни, що є позитивним показником для військового колективу.

За загальним показником *інтолерантності до невизначеності*, більшість жінок (80%) мають середній її рівень (табл. 2.5), який свідчить про те, що вони повністю прийняли військову службу, де планування та дотримання інструкцій є ключовими. Вони не люблять хаос, але можуть функціонувати, коли не мають всієї інформації. Лише у 5,7% жінок був високий рівень інтолерантності до невизначеності (табл. 2.5), а отже вони схильні до підвищеної тривоги в непередбачуваних обставинах, гостро реагують на будь-яку неясність, схильні до чорно-білого мислення, поспішні у прийнятті рішення, не узгоджуючи їх з реальним станом речей. Це найбільш вразливі жінки, які потребують індивідуальної підтримки. Невелика частина жінок (14,3% осіб) з низьким рівнем інтолерантності до невизначеності (табл. 2.5) є більш спокійними, емоційно стабільними, гнучкими, швидше адаптуються до мінливих умов бойової обстановки, добре переносять невизначені та непередбачувані ситуації, досить легко змінюють плани при необхідності.

У цілому, жінки-військовослужбовці є психологічно стійкою групою, здатною підтримувати функціональний рівень тривожності та толерантності

до невизначеності. Це свідчить про високий ступінь їхньої професійної адаптації. Військова служба, ймовірно, вирівнює емоційні реакції до певного рівня функціональної стійкості. Більшість жінок є достатньо врівноваженими, щоб ефективно виконувати накази та працювати в умовах, де потрібна емоційна стриманість, а не надмірна чутливість чи надмірний ризик.

Основний психологічний ризик існує у незначній частини жінок-військових з високим рівнем прогностичної тривоги та інтолерантності до невизначеності, які потребують додаткової психологічної підтримки.

Аналіз результатів дослідження за *опитувальником професійної життєстійкості О.М. Кокуна* показав, що домінування середнього рівня за всіма шкалами *професійної життєстійкості* (табл. 2.6), *різних її компонентів* (табл. 2.7) та *загального її рівня* (рис. 2.1) у жінок-військовослужбовців. Це свідчить про те, що саме поміркованість, збалансованість та функціональна стійкість є характерною рисою цієї вибірки жінок.

Таблиця 2.6

Особливості прояву шкал професійної життєстійкості жінок-
військовослужбовців

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Рівень професійної залученості	5	14,3%	27	77,1%	3	8,6%
Рівень професійного контролю	4	11,4%	27	77,1%	4	11,4%
Рівень професійного прийняття ризику	2	5,7%	29	82,9%	4	11,4%

За шкалою *професійної залученості* у більшості жінок спостерігається середній рівень її прояву (у 77,1% осіб) (табл. 2.6). а отже переважна більшість жінок-військових відчують себе залученими до своєї професійної діяльності на достатньому, функціональному рівні. Вони ідентифікують себе з роботою, мають мету та відчують свою цінність у військовому колективі. Проте,

присутність низького рівня залученості у 14,2% жінок (табл. 2.6) свідчить про їхнє відчуження, байдужість до служби або сумнівається у важливості своєї професійної ролі. Це може бути ознакою емоційного вигорання або невідповідності особистих цінностей цінностям організації. І лише 8,6% жінок мали високий рівень професійної залученості (табл. 2.6), що свідчить про їхню високу професійну активність, максимальну відданість, ентузіазм та глибоку зануреність у професійну діяльність. Це найбільш професійно мотивовані учасниці вибірки.

Щодо рівня професійного контролю, то 77,1% жінок-військовослужбовців мали середній його рівень (табл. 2.6), тобто більшість жінок вважають, що вони у цілому контролюють події свого професійного життя та можуть впливати на результати своєї роботи. Вони почуваються суб'єктами, а не об'єктами обставин, що є ключовим для їхньої стійкості. І лише по 11,4% жінок (табл. 2.6) мали низький та високий рівень професійного контролю. Низький рівень вказує на відчуття безпорадності цих жінок у професійній діяльності, сумнівах у здатності контролювати події, тоді як високий рівень професійного контролю свідчить про впевненість у своїх силах контролювати різні події свого професійного життя.

За шкалою *професійного прийняття ризику* домінує середній його рівень у 82,9% жінок (табл. 2.6), тобто переважна більшість жінок-військовослужбовців здатні адекватно оцінювати ризики, приймати виважені рішення та діяти в умовах невизначеності. Вони не є надмірно обережними, але й не схильні до безрозсудної ризикованої поведінки. Високий рівень професійного прийняття ризику має 11,4% жінок (табл. 2.6), які рішучі, здатні приймати професійні виклики, брати на себе відповідальність у невизначених ситуаціях своєї професійної діяльності, що в армійських умовах може бути корисним, наприклад, для спецпризначенців. Низький рівень професійного прийняття ризику був зафіксований лише у 5,7% жінок (табл. 2.6). Такі жінки, ймовірно, уникають будь-яких ризикованих ситуацій, що може обмежувати їхню професійну ефективність у бойових умовах.

Більшість жінок-військовослужбовців мають також середній прояву різних компонентів професійної життєстійкості, при цьому найбільша частка жінок з високим рівнем спостерігається за мотиваційним та професійним її компонентах (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Особливості прояву різних компонентів професійної життєстійкості жінок-військовослужбовців

Компоненти професійної життєстійкості	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Емоційний компонент	3	8,6%	28	80%	4	11,4%
Мотиваційний компонент	4	11,4%	26	74,3%	5	14,3%
Соціальний компонент	4	11,4%	27	77,1%	4	11,4%
Професійний компонент	5	14,3%	25	71,4%	5	14,3%

80% жінок мають середній рівень прояву емоційного компоненту професійної життєстійкості (табл. 2.7), що вказує на їхню здатність до базової емоційної саморегуляції в умовах стресу. Високий рівень за цим компонентом був лише у 11,4% жінок, а 8,6% жінок мали низький рівень цього компоненту професійної життєстійкості, а отже і знижену здатність до саморегуляції свого емоційного стану. Умови розміщення військових підрозділів, насамперед, впливають на емоційну регуляцію, і жінки можуть бути більш схильними до тривожності та депресії після служби, ніж чоловіки.

Мотивація професійної діяльності є важливим аспектом психологічної підготовки та стійкості військовослужбовців, і її високий рівень позитивно корелює з успішністю діяльності. При аналізі даних за мотиваційним компонентом професійної життєстійкості виявлено, що 74,3% жінок мають середній його рівень (табл. 2.7). Тобто, у більшості жінок-військовослужбовців проявляється помірний рівень професійної мотивації, яка може знижуватись у складних обставинах їхньої професійної діяльності. І лише, у 14,3% жінок спостерігалась висока внутрішня професійна мотивація,

яка є рушійною силою для подолання кризових ситуацій. Проте, у 11,4% жінок був знижений рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості, що може свідчити про появу у них симптомів емоційного виснаження та професійного вигорання.

Сприйняття соціальної підтримки є важливим ресурсом для життєстійкості, і її зниження може призводити до зростання професійного вигорання та травматичного стресу. *Соціальний компонент* професійної життєстійкості був виражений на середньому рівні у 77,1% жінок (табл. 2.7), що свідчить про достатньо розвинені у них соціальні контакти з колегами, вміння взаємодіяти з ними достатньо конструктивно, проте в складних ситуаціях професійної взаємодії у таких жінок можуть виникати непорозуміння з колегами. По 11,4% жінок-військових мали високий та низький рівень вираженості соціального компоненту. Для жінок з високим рівнем характерна добре розвинена здатність налагоджувати контакти з колегами та підлеглими у своєму професійному середовищі, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в колективі. Проте, жінки з низьким рівнем вираженості цього компоненту мають серйозні труднощі в соціальній адаптації та взаємодії в військовому середовищі, вони погано встановлюють контакт з колегами та підлеглими, схильні до суперечок і конфліктів з ними.

Професійний компонент професійної життєстійкості був середньо виражений у 71,4% жінок (табл. 2.7), а отже більшість військовослужбовців володіють базовими навичками протистояння несприятливим обставинам у роботі, але є у них простір для зростання професійної стійкості. А по 14,3 % жінок мали високий (для них властивий високий рівень професійної компетентності, впевненості у своїй спроможності на належному рівні виконувати професійні обов'язки та долати труднощі) та низький (які відчувають невпевненість у своїй спроможності на належному рівні виконувати свої професійні обов'язки та долати виклики у складних умовах професійної діяльності) рівень вираженості професійного компоненту професійної життєстійкості.

У цілому, переважна кількість жінок-військовослужбовців (80% осіб) з нашої вибірки мають середній рівень *професійної життєстійкості*, що є типовим показником для фахівців соціономічних професій. Такі жінки володіють базовими навичками подолання стресу, але можуть бути вразливими до інтенсивних або тривалих стресових чинників, характерних для військової служби, що вказує на потребу в додаткових психологічних ресурсах для роботи в екстремальних умовах.

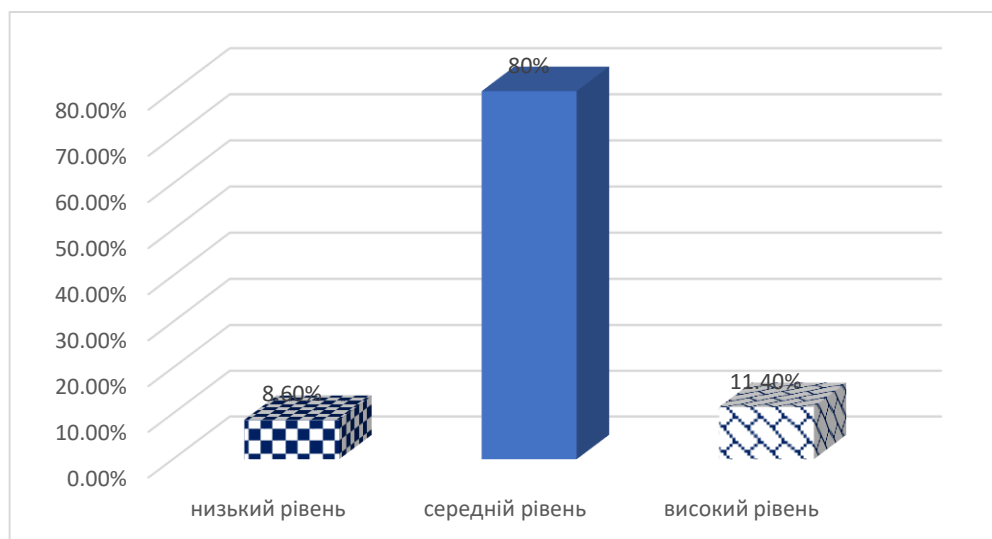


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл досліджуваних жінок-військовослужбовців за загальним рівнем професійної життєстійкості

Високий рівень професійної життєстійкості має 11,4% жінок (рис. 2.1), що вказує на наявність у них стійких, добре розвинених психологічних ресурсів, які забезпечують ефективність дій навіть в умовах війни. На життєстійкість жінок в умовах війни суттєво впливають рівень особистісної зрілості, ставлення до свого «Я», мотивація досягнення та обрана стратегія подолання стресу. Навіть місце дислокації військовослужбовців може впливати на окремі аспекти життєстійкості, зокрема емоційну стійкість та соціальну підтримку. У свою чергу, професійна життєстійкість є ключовою системною властивістю, яка допомагає фахівцям протистояти несприятливим обставинам у роботі та запобігає професійній дезадаптації та розладам здоров'я.

А 8,6% жінок-військовослужбовців (рис. 2.1) мали низький рівень професійної життєстійкості, що свідчить про їхню знижену здатність протистояти стресовим чинникам у професійній діяльності, недостатню професійну активність, невпевненість у можливості контролювати складні та несподівані ситуації військової служби.

Отже, результати дослідження підтверджують загальну тенденцію до помірного рівня професійної життєстійкості серед жінок-військовослужбовців і наголошують на необхідності розвитку емоційної саморегуляції, зміцненні соціальної підтримки в колективі та підвищенні загального рівня життєстійкості.

Надалі ми здійснили кореляційний аналіз за критерієм Пірсона (програма IBM SPSS Statistics 19) між показниками емоційного інтелекту, інтолерантністю до невизначеності та показниками професійної життєстійкості досліджуваних жінок (табл. 2.9). Аналіз значущих взаємозв'язків між показниками всіх застосованих нами методик показав, що інтегральний показник емоційного інтелекту прямо взаємопов'язаний з загальним рівнем професійної життєстійкості ($r=0,358$) та такими її складовими як професійне прийняття ризику ($r=0,429$), професійна залученість ($r=0,372$), мотиваційний компонент професійної життєстійкості ($r=0,428$) та соціальний її компонент ($r=0,358$) (табл. 2.8). Тобто, жінки-військовослужбовці з більш розвиненим емоційним інтелектом мають вищий рівень професійної життєстійкості, і особливо професійного прийняття ризику, залученості у професійну діяльність, а також більш виражений мотиваційний та соціальний компоненти професійної життєстійкості. Уміння керувати емоційними станами сприяє прийняттю більш зважених рішень у ситуаціях професійного ризику. Жінки з розвиненим ЕІ, як правило, більш мотивовані та залучені до своєї професійної діяльності, оскільки краще розуміють свої цілі та цінності. Емоційний інтелект допомагає жінкам-військовослужбовцям «не вигорати» і залишатися залученими в робочий процес, що є критично важливим для військової професії. Фахівець розуміє, які емоції приносить йому робота, і вміє отримувати від неї задоволення, що тримає його в тонусі. Крім того, ЕІ покращує емпатію та

комунікативні навички, що зміцнює соціальні зв'язки та підтримку в колективі. Це сприяє ефективній взаємодії з колегами та командуванням, що є ключовим для успіху військових підрозділів. Отже, ЕІ діє як потужний внутрішній ресурс, який дозволяє жінкам-військовослужбовцям адаптуватися, ефективно взаємодіяти та реалізовувати свій потенціал в умовах своєї професійної діяльності. Тобто, розвиток емоційної сфери жінок є предиктором активної позиції в роботі. Водночас, емоційний інтелект допомагає жінкам відчувати живий зв'язок зі своєю справою, роблячи роботу частиною повноцінного життя, а не просто способом заробітку.

Таблиця 2.8

Кореляційні взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту (ЕІ), інтолерантності до невизначеності та професійної життєстійкості

жінок-військовослужбовців

	Шкала прогност. тривоги	Шкала гнітючої тривоги	Інтюлерантність до невизначеності	Заг. рівень проф. життєстійкості	Проф. залученість	Проф. прийняття ризиків	Мотиваційний компонент проф. життєстійкості	Соц. компонент проф. життє- стійкості
Усвідомлення своїх емоцій	-,381*	-,636**	-,531**	0,321	0,308	,335*	,422*	,473**
Управління своїми емоціями	-,497**	-,708**	-,636**	,349*	,475**	0,328	,427*	0,286
Управління емоціями інших людей	-0,152	-0,223	-0,198	0,196	0,159	,367*	0,173	0,145
Інтегральний показник ЕІ	-,426*	-,615**	-,550**	,358*	,372*	,429*	,428*	,358*

Примітка: ** – рівень значущості при $p \leq 0,01$; * – рівень значущості при $p \leq 0,05$

Водночас, жінки-військові з більш розвиненим емоційним інтелектом мають нижчий рівень гнітючої тривоги ($r = -0,615$), прогностичної тривоги ($r = -0,426$) та інтолерантності до невизначеності ($r = -0,550$) (табл. 2.8). Це означає, що жінки з більш розвиненим емоційним інтелектом мають нижчий рівень гнітючої та прогностичної тривоги, тобто вони не схильні до занепокоєння, надмірних переживань, а також вони краще переносять ситуації невизначеності, що критично важливо в умовах військової служби. Це можна пояснити тим, що жінки-військові

з більш розвиненим емоційним інтелектом володіють кращими навичками саморегуляції, які дозволяють їм виділяти свій страх, не даючи йому перерости в деструктивну форму. Здатність розуміти природу свого страху та вчасно застосовувати техніки заспокоєння знижує рівень цієї гнітючої тривоги. Крім того, емоційний інтелект включає когнітивний компонент – здатність тверезо аналізувати ситуацію, тому жінки з вищим його рівнем замість того, щоб піддаватися катастрофічним фантазіям, фокусуються на своїх актуальних ресурсах, що допомагає їм переключити увагу з «жахливого майбутнього» на конструктивне «теперішнє». А зворотній взаємозв'язок ЕІ та інтолерантності до невизначеності означає, що розвинений ЕІ дозволяє жінкам-військовим сприймати невизначеність не як хаос, а як робоче середовище. Вони довіряють своїй здатності адаптуватися до будь-яких емоцій, що виникнуть у мінливих обставинах, що дозволяє зберігати їм високу боєздатність та адекватність реагування у ситуаціях високого ризику, а це є важливим фактором для військової служби.

Цікавим виявився той факт, що серед складових емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців найбільшу кількість значущих взаємозв'язків з показниками інтолерантності до невизначеності та професійної життєстійкості утворили показники, що відносяться до внутрішньоособистісного аспекту ЕІ. Так, здатність до усвідомлення своїх емоцій обернено взаємопов'язана з гнітючою тривогою ($r=-0,636$), прогностичною тривогою ($r=-0,381$) та інтолерантністю до невизначеності ($r=-0,531$), а також прямо взаємопов'язана з професійним прийняттям ризику ($r=0,335$), мотиваційним компонентом професійної життєстійкості ($r=0,422$) та соціальним її компонентом ($r=0,473$) (табл. 2.8). Отже, внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту є потужним предиктором психологічного благополуччя та професійної ефективності жінок-військовослужбовців. Розвиток здатності усвідомлювати свої емоції не тільки захищає від тривоги та стресу, але й активно сприяє формуванню ключових ресурсів життєстійкості.

У свою чергу, здатність до управління своїми емоціями обернено взаємопов'язана з гнітючою тривогою ($r=-0,708$), прогностичною тривогою ($r=-0,497$) та інтолерантністю до невизначеності ($r=-0,636$), а також прямо

взаємопов'язана з загальним рівнем професійної життєстійкості ($r=0,349$), професійною включеністю ($r=0,475$) та мотиваційним компонентом професійної життєстійкості ($r=0,427$) (табл. 2.8). Тобто, здатність до управління своїми емоціями є критично важливим психологічним ресурсом, який знижує рівень тривожності та інтолерантності до невизначеності, і, водночас, підвищує професійну життєстійкість та професійну мотивацію жінок-військовослужбовців, оскільки емоційна саморегуляція сприяє більшій активності, залученості та ініціативності в роботі. Це не просто навичка, а фундаментальний психологічний механізм, який безпосередньо впливає на здатність військовослужбовців справлятися зі стресом, адаптуватися до невизначеності та залишатися мотивованими та включеними у свою професійну діяльність.

Серед показників міжособистісного аспекту емоційного інтелекту жінок-військових лише здатність до управління емоціями інших людей прямо взаємопов'язана з таким показником професійної життєстійкості як професійне прийняття ризику ($r=0,367$) (табл. 2.8). Тобто, жінки-військовослужбовці, які мають краще розвинену здатність управляти емоційним станом інших людей водночас володіють більш сформованою готовністю брати відповідальність за потенційні несприятливі, часто непередбачувані, наслідки, пов'язані з професійною діяльністю. Здатність управляти емоціями інших є ключовою лідерською навичкою. Керівники з високим ЕІ можуть створювати відкритий діалог у команді, підвищувати довіру та залученість, що, своєю чергою, сприяє ухваленню якісніших стратегічних рішень. Прийняття ризику часто є частиною управлінського або стратегічного рішення, особливо в умовах військової служби. Люди з високим емоційним інтелектом краще розпізнають і пом'якшують когнітивні упередження, які можуть викривляти сприйняття ризику. Здатність впливати на емоційний стан інших може допомагати лідеру або члену команди підтримувати ситуаційну обізнаність та ухвалювати більш обґрунтовані рішення, а не діяти імпульсивно під впливом негативних емоцій. Військові з вищим рівнем ЕІ будують вищий рівень довіри в команді та встановлюють гуманістичні відносини співпраці. Це сприяє формуванню

сильної соціальної підтримки, яка є важливим ресурсом життєстійкості та допомагає фахівцям краще справлятися з робочим стресом та невизначеністю, що опосередковано підвищує готовність брати на себе відповідальність та ризики. У процесі прийняття рішень існує баланс між логічними та емоційними компонентами. Жінки, які вміють регулювати емоції інших, можуть бути більш здатними до досягнення цього балансу, що дозволяє їм не тільки враховувати раціональні фактори ризику, а й емоційні чинники, які впливають на загальну ситуацію.

Отже, результати нашого емпіричного дослідження чітко вказують, що емоційний інтелект є потужним психологічним ресурсом для жінок-військовослужбовців. Високий рівень ЕІ не тільки знижує рівень тривожності та інтолерантності до невизначеності, але й прямо сприяє формуванню всіх ключових компонентів професійної життєстійкості, роблячи їх більш адаптованими та стійкими до стресу, навіть в кризових ситуаціях військової служби.

2.3. Практичні рекомендації з вдосконалення емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу

Провівши дослідження особливостей рівня емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах тривалого впливу воєнної невизначеності в сучасних умовах прийшли до висновку, що ЕІ є основою внутрішньої опори, можливостей та потенціалу особистості, необхідних для подолання стресу, криз та адаптації. Дослідження різних складових емоційного інтелекту жінок-військових військової частини показало, що в переважної більшості показники знаходяться на середньому рівні. Тому, існує потреба у вдосконаленні ЕІ жінок-військовослужбовців.

Проведене дослідження показало, що в більшості жінок-військових не досить розвинене усвідомлення власних емоцій, вони не можуть повністю їх регулювати, вивільнити негатив, який наповнює, повністю виразити себе, що зменшує їхню стресостійкість та життєстійкість. Дієвий та простий

інструмент, який рекомендують психологи для розуміння своїх почуттів і зниження тривоги, це записувати в щоденник. Він може допомогти жінкам-військовим краще усвідомлювати свої емоції, структурувати думки та поліпшувати самопочуття. Ведення такого щоденника допомагає мозку обробляти складні емоції. Через описання своїх емоцій знижується рівень стресу, жінки зможуть краще розуміти себе і це допоможе більш ефективно знаходити шляхи вирішення проблем. Є такі види щоденників: емоційний – записують те, що відчували протягом дня, що спричинило емоції та як з ними впоралися; вдячності – допомагає сфокусуватися на позитивних моментах; експресивне письмо – пишуть про складні переживання, щоб зрозуміти їх та знайти рішення; щоденник емоцій (*Додаток Г*) [1].

Ще одним із методів, для покращення розуміння власних потреб та емоцій в жінок-військовослужбовців може бути терапія мистецтвом. Це експресивна терапія, до якої відносяться: терапія творчим самовираженням, музична терапія, ігрова терапія, драмотерапія, казкотерапія, бібліотерапія, танцювальна терапія, тілесно-рухова терапія, арт-терапія.

Арт-терапія дає змогу проникати у внутрішній світ та сприяє його вираженню в творчості. Як самостійний напрям в лікувально-коректувальній і профілактичній роботі, вона використовується з кінця 1930-х років, зокрема, для реабілітації солдат після другої світової війни. Арт-терапія розглядається для розвитку та зміни свідомих та несвідомих сторін психіки, зокрема, жінок-військових, за допомогою різних форм та видів мистецтва, як метод, в якому творча діяльність використовується як засіб впливу на стан та самопізнання особистості. Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, знаходити певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій. Арт-терапію можливо проводити як з психологом, так і для самостійної роботи. Для

самостійної роботи виділяють 30-40 хв в день з використання спеціальних технік (*Додаток Д*) [19].

Паралельно з тим, щоб вміти розпізнавати та регулювати власні емоції психологи рекомендують оволодіти базовими навичками розпізнавати емоції інших. Проведене нами дослідження показало, що дві третини опитаних володіють базовими навичками розуміння чужих емоцій та управління стосунками. Але це також вказує на те, що в них є певні труднощі з розпізнаванням підтексту в спілкуванні або у вмінні конструктивно впливати на емоційний стан оточуючих. Однією з рекомендацій для розвитку емпатії в жінок-військовослужбовців – їм можна рекомендувати ознайомитися зі словником емоцій та словником почуттів. Це допоможе розібратися у різних емоціях та почуттях людей, зрозуміти чим вони відрізняються, підібрати до них антоніми та синоніми, наведені приклади речень допоможуть зрозуміти, коли людина відчуває певні емоції.

Також, для покращення розуміння емоцій інших та зняття стресу, науковцями рекомендовано використовувати кінотерапію та бібліотерапію, які є досить ефективними методами, що дають інструменти боротьби з тривожністю та розпізнання психологічних і духовних особливостей інших. Дослідження щодо впливу кінематографії та читання на емоційний стан показали, що перегляд фільмів та читання художньої літератури сприяють розвитку емпатії, саморефлексії, критичному мисленню та розумінню власних емоцій, допомагають усвідомити життєві пріоритети. Після перегляду фільму або прочитання художньої літератури рекомендується обговорення їх зі знайомими або родичами, що допомагає проаналізувати побачене або прочитане та покращити емпатію. (*Додаток Е*) [71].

Тренінги та психологічна підготовка також є важливими складовими в процесі формування емоційної компетентності у військовослужбовців. Вони дозволяють не лише підвищити рівень емоційної свідомості, але й розвивати навички ефективного управління емоціями, взаємодії з іншими людьми та розпізнавання емоційних сигналів, що надходять від оточуючих. Спеціально

організовані тренінгові заняття допомагають військовослужбовцям навчитися адаптуватися до стресових ситуацій і розвивати здатність реагувати на складні емоційні виклики. Психологічні тренінги сприяють розвитку емоційної самосвідомості, що є основою для подальшого розвитку емоційного інтелекту. За таких тренінгів учасники вчаться розпізнавати власні емоції, відстежувати їх вплив на поведінку та прийняття рішень, а також коригувати свої емоційні реакції в різних ситуаціях. Це дає змогу підвищити рівень емоційного самоконтролю та уникати імпульсивних рішень, які можуть мати негативні наслідки для особистої ефективності або взаємодії з іншими. Крім того, тренінги є важливим інструментом для розвитку соціальних навичок, таких як емпатія та здатність до активного слухання. Під час тренувань військовослужбовці вчаться взаємодіяти з колегами, краще розуміти їхні емоції та потреби, що сприяє покращенню командної роботи та ефективності групових завдань. Навички емпатії є особливо важливими в умовах військової служби, де взаємодія з іншими людьми є не лише повсякденним аспектом діяльності, а й ключовим елементом для досягнення загальних цілей [13].

В екстремальних умовах війни, в яких перебувають жінки-військові, критично важливими стають інструменти, що дозволяють швидко стабілізувати емоційний стан і зберегти внутрішню стійкість. Техніки майндфулнес, які вчать фокусувати увагу на теперішньому моменті ("тут і зараз"), є одним із найбільш перспективних методів саморегуляції для військовослужбовиць. Вони допомагають опанувати реакції на стресові подразники, покращують концентрацію в бойових умовах та сприяють відновленню після виконання завдань. З огляду на специфіку служби, дослідження ефективності практик усвідомленості саме для жінок-військових є вкрай актуальним завданням сучасної військової психології.

Майндфулнес – це практичний психологічний підхід, що полягає у свідомому спостереженні за власними думками, відчуттями та навколишньою обстановкою без передчасних оцінок чи осуду. Хоча цей метод походить із давніх медитативних практик, сьогодні він повністю адаптований до потреб

доказової медицини та військової підготовки, пропонуючи дієвий алгоритм для зміцнення психологічного "бронежилета" українським захисникам. Основна мета майндфулнес для жінок-військовослужбовиць полягає в тому, щоб навчитися помічати власні думки, емоції та тілесні відчуття під час виконання завдань чи відпочинку, не заглиблюючись у негативні переживання, пов'язані з бойовою обстановкою чи стресом. Регулярне практикування технік усвідомленості сприяє зниженню стресу в екстремальних умовах, розвитку емоційної стійкості, покращенню когнітивних функцій (таких як концентрація уваги та швидкість прийняття рішень) та загальному психічному благополуччю, що є критично важливим для збереження боєздатності [35].

Повнота усвідомлення є особливим видом навмисного зосередження уваги на поточному бойовому завданні чи теперішньому моменті, що виконується без суб'єктивної оцінки чи засудження ситуації. У військовому контексті майндфулнес вже зарекомендував себе як дієва практика, що допомагає захисникам стати більш стресостійкими та ефективно справлятися зі своїми службовими обов'язками. Фундаментальна сила цієї практики полягає саме у постійному тренуванні ментальної витривалості та регулярному застосуванні цих навичок у повсякденній службі.

Методика тактичної стійкості на основі майндфулнес, включає тактичне дихання як один із базових інструментів для саморегуляції в умовах високого стресу. Жінки мають вищу схильність до соматизації тривоги саме у зоні грудної клітки та діафрагми. Це пов'язано як з особливостями будови дихальної системи, так і з гормональним впливом на чутливість до вуглекислого газу. В умовах тривалого військового стресу, втоми від співчуття та втоми від війни, жінки-військові та цивільні часто ігнорують ці симптоми, вважаючи їх проблемами з серцем. Розуміння того, що це дихальний спазм, який піддається контролю через техніку тактичного дихання та м'яку соматичну підтримку, дозволяє швидше відновлювати працездатність та емоційний фон. Ця техніка зберігає когнітивні функції, допомагає уникнути

«тунельного зору» та зберігати здатність до аналізу ситуації під вогнем. Покращує дрібну моторику: зниження тремору рук, що важливо для точної стрільби або надання медичної допомоги. Тактичне дихання також відоме як «дихання по квадрату» або «бойове дихання» залишається золотим стандартом підготовки військових та фахівців екстрених служб (*Додаток Ж*).

В ході проведеного дослідження було виявлено, що три чверті з опитаних жінок мають високий та середній рівень прогностичної тривоги. Для більш ефективного виконання бойових задач жінками-військовими, психологи рекомендують знижувати рівень тривоги за майбутнє, в цьому допомагає фокусування на теперішньому моменті («тут і зараз»), тактичне дихання, фізична активність, зниження інформаційного навантаження, обмеження перегляду новин і соцмереж та складання списку справ на день. Для фіксування на теперішньому моменті можна використовувати методику «5-4-3-2-1»: назвати 5 речей, які можна в даний момент побачити; 4, які можна зараз торкнутися; 3 звуки, які можна в даний момент почути; 2 запахи, які відчутно зараз; 1, що можна в даний момент скуштувати. Для фізичної активності жінки-військові можуть використовувати пішохідні переходи, ранішні пробіжки, заняття в спортивному залі.

Дослідженням було виявлено, що 2/3 опитаних жінок-військових певним чином відчують гнітючу тривогу. Якщо в умовах військових дій захисниця почне відчувати надто сильну тривогу, близьку до панічного нападу в певний момент, необхідно звернутися до психолога підрозділу. Для того, щоб жінки справлялися з актуальною тривогою, не допускаючи її переростання у важкі, гнітючі стани спеціалісти рекомендують зосереджуватися лише на тому, що можна контролювати в даний момент, зменшити кількість перевірок новин, щоб уникнути перевантаження інформацією, мати фізичну активність та дотримуватись розпорядку дня.

Провівши дослідження, можна зазначити, що середній загальний показник інтолерантності до невизначеності у третини опитаних жінок показує, що їм необхідно справлятися з хаосом та планувати своє життя. Для

підвищення толерантності до невизначеності психологи рекомендують створювати мікро-визначеності, у ситуації хаосу планувати лише на найближчий період, фокусуючись на дрібних, контрольованих кроках, дотримуватись інформаційної гігієни, скоротити час перегляду новин та використання соцмереж, особливо перед сном, щоб зменшити тривожність. Також рекомендується фокусуватися на теперішньому моменті та проводити тренування спонтанності, спеціально робити щось не за планом: змінювати маршрути слідування до місця служби, відвідувати нові місця або готувати незнайомі страви.

Дослідивши професійну життестійкість жінок військовослужбовців, нами було визначено, що дві треті з них мають середній рівень професійної залученості, що вказує, що є ще можливості розвиватись в цьому напрямку. На думку науковців, підвищення професійної життестійкості досягається через створення військовим керівництвом певних умов на роботі, таких як прозоре робоче середовище, налагодження регулярного зворотного зв'язку, їх інвестиції в навчання особового складу, визнання досягнень та турботу про добробут військовослужбовців. Основні методи в роботі включають створення для особового складу гнучкого графіку, створення можливостей для кар'єрного росту, автоматизацію рутини, а також залучення до керівної ланки для прийняття рішень, що підвищує відповідальність та мотивацію.

В дослідженні така сама кількість жінок показала середній рівень професійного контролю, що вказує на те, що можна продовжити процес професійного розвитку жінок та їх роботи над собою. На думку фахівців для цього їм потрібно займатися самоосвітою та розвитком, регулярно читати фахову літературу, пресу, знайомитись з досвідом колег. Керівництво підрозділу має організовувати для жінок-військових навчання та підвищення їх кваліфікації: залучати їх до участі у семінарах, майстер-класах, вебінарах, тренінгах та направлення їх на стажуваннях в інші підрозділи для поглиблення знань, а також організовувати для підлеглих жінок-військовослужбовців

вивчення актуальних законів та нормативних документів, що регулюють професійну діяльність, проводити моніторинг їх діяльності.

Переважає більшість опитаних жінок має середній рівень професійного прийняття ризику, ключового компоненту життєстійкості, що відображає їх певну готовність сприймати професійні виклики, зміни та стресові ситуації певною мірою як можливості для розвитку, а не як загрозу. Для підвищення рівня професійного прийняття ризику в жінок-військовослужбовців фахівці рекомендують змінити фокус і почати сприймати професійні труднощі як необхідний досвід. Разом з психологом підрозділу рекомендується підвищувати здатність до конструктивного ризику задля професійного зростання та ефективності діяльності та підвищувати готовність до прийняття ризику, що допомагає долати професійне емоційне виснаження.

Згідно проведеного нами дослідження, більшість респонденток мають середній рівень прояву емоційної, мотиваційної, соціальної та професійної компонентів професійної життєстійкості, що може свідчити про їх здатність до протистояння професійному вигоранню. Для покращення цих компонентів, разом з психологом підрозділу, рекомендується вдосконалювати здатність жінок зберігати продуктивність та емоційну стабільність в умовах виконання бойових завдань. Також, разом з психологом, розвивати здатність спокійно ставитися до змін, невизначеності та відповідальності за результати діяльності, знаходити позитивні способи долати труднощі, розвивати позитивне ставлення до себе та своєї роботи. Керівництву підрозділу рекомендується вмотивовувати підлеглих жінок-військовослужбовців до їх залученості у професійну діяльність.

Програма "Global Peacemaking and Emotional Resilience" від UNITAR, адаптована до сучасних реалій, є ключовим інструментом для жінок-лідерок у військовій та миротворчій сферах. Вона інтегрує високу стратегію з глибинною психологічною стійкістю та є частиною глобальних тренінгових ініціатив ООН з розвитку миру, стійкості та емоційної готовності до роботи в кризових умовах. Особливу увагу приділено розвитку емоційної стійкості,

керуванню конфліктами та стресом у глобальному й міжкультурному контекстах. У межах курсу проводяться воркшопи з ненасильницької комунікації, тренінги з медіації та переговорів, що інтегрують елементи емоційної компетентності. Ненасильницька комунікація в армійському середовищі – це адаптація методу Маршалла Розенберга для військового контексту (*Додаток К*) [33].

Одним з центральних понять ненасильницької комунікації є повага. Адже обидва партнери мають вагомі причини відстоювати свою думку і свої дії, навіть, якщо опонент цього не розуміє. Якщо партнери поважають один одного, їх висловлювання стають щирими і чіткими. Учасники спілкування розуміють не лише власні, а й чужі потреби, відповідають увагою на співпереживання. При розмові увага зосереджується на тому, що бачимо, відчуваємо, чого хочемо. А не на оцінці інших. Цей метод може бути досить ефективним для запобігання та профілактики професійного вигорання, оскільки надає інструменти для моніторингу власного психоемоційного стану та алгоритм пошуку способів підтримки власного ресурсного стану через відслідковування рівня задоволеності власних потреб та упередження критичних станів [20].

З врахуванням результатів нашого емпіричного дослідження та проаналізованих нами вище порад психологів, ми розробили практичні рекомендації для підвищення рівня емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців:

1. Ведення щоденника емоцій. Регулярний запис своїх почуттів і переживань допоможе краще усвідомлювати емоції, структурувати думки та знижувати рівень тривоги.
2. Застосування дихальних вправ. Використання техніки глибокого дихання є швидким і ефективним способом стабілізації нервової системи під час стресу.

3. Мати регулярну фізична активність, займатися спортом, робити пробіжку, займатися йогою або ходьбою в безпечному місці, це допоможе краще контролювати тривожність.
4. Застосовувати практику усвідомленості (mindfulness) та медитації. Ці інтроспективні практики сприяють самоусвідомленню та допомагають швидше зрозуміти зв'язок між тим, що жінки відчують і чому це відбувається.
5. Разом з психологом підрозділу приймати участь в тренінгах для розвитку самоконтролю та саморегуляції, навчитися контролювати імпульсивні реакції та діяти конструктивно в умовах високого тиску також підвищувати готовність до прийняття ризику задля професійного зростання та ефективності діяльності.
6. Жінкам-військовим рекомендується зосередитися на тих моментах свого життя, які вони здатні контролювати в умовах невизначеності під час війни. У стресових ситуаціях важливо думати про те, що вони можуть контролювати, і приймати те, на що вони не можуть вплинути.
7. Підтримувати соціальні зв'язки, спілкуватися з друзями, сім'єю або колегами, обговорювати переглянуті фільми та художню літературу, це покращує емпатію жінок-військових і забезпечує необхідну підтримку.
8. Налагодити розпорядок дня, режим сну та харчування, підтримувати здоровий спосіб життя, також скоротити кількість перегляду новин та соцмереж, це допоможе знизити рівень стресу та підвищить толерантність до невизначеності.
9. Регулярно звертатися до психолога підрозділу, для діагностування професійного вигорання та визначення рівня емоційної стійкості.
10. Звертатись до керівництва підрозділу для створення умов по підвищенню ефективності в роботі особового складу, а саме, запровадження гнучкого графіку, створення можливостей для кар'єрного росту, автоматизацію рутини, а також залучення до керівної

ланки для прийняття рішень, що підвищить відповідальність та мотивацію.

Запропоновані нами практичні рекомендації допоможуть покращити здатності до емоційної саморегуляції, усвідомленості жінок-військовослужбовців, зниженню рівня їхньої тривожності, підвищенню толерантності до невизначеності та професійної життєстійкості, що у цілому зменшить ризик їх професійного вигорання та сприятиме збереженню їх професійного здоров'я.

Висновки до другого розділу

Під час емпіричного дослідження нами була сформована досліджувана вибірка, підібраний методичний інструментарій, спрямований на вивчення рівня емоційного інтелекту та його складових, професійної життєстійкості та інтолерантності до невизначеності у жінок-військовослужбовців, а також організований та проведений констатувальний експеримент.

Емпіричне дослідження показало, що емоційний інтелект більшості досліджуваних жінок-військових сягав середнього рівня. Зокрема, більше половини жінок мали середній рівень як внутрішньоособистісного, так і міжособистісного аспектів емоційного інтелекту, що свідчить про помірну здатність більшості жінок-військовослужбовців розпізнавати і розуміти власні емоційні переживання та інших людей, а також регулювати свій емоційний стан та управляти емоційними реакціями інших людей. У кризових і непередбачуваних обставинах такі жінки можуть відчувати труднощі у розумінні амбівалентних почуттів, складних емоційних станів (своїх та інших людей), у регулюванні свого емоційного стану та здатності впливати на емоційний стан інших людей. Це може ускладнювати прийняття ними зважених рішень у складних ситуаціях їх професійної діяльності та спричиняти деякі проблеми у їх взаємодії з іншими людьми (керівництвом та особовим складом) та вказує на обмеженість адаптаційного ресурсу їх емоційного інтелекту в екстремальних обставинах. Водночас, майже у п'ятої

частини досліджуваних був низький рівень емоційного інтелекту, і особливо міжособистісного його аспекту, що вказує знижену їх здатність розуміти свої емоційні прояви та інших людей, а також управляти своїм емоційним станом та впливати на емоційні прояви інших людей. Такі жінки-військові, як правило, нестримані, різкі, погано орієнтуються у своїх переживаннях та інших людей, не вміють конструктивно впливати на емоційний стан оточуючих. В умовах військової служби це може спричиняти серйозні проблеми у їх взаємодії з іншими людьми, особливо в кризових ситуаціях їх професійної діяльності, а також ускладнювати їх адаптацію до стресових ситуацій. І лише, 11,4% жінок-військовослужбовців мали високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про добре розвинену у них здатність диференціювати і розуміти свій власний емоційний стан та інших людей і управляти ним. У військовому середовищі це потенційні лідери або неформальні командири, здатні підтримувати моральний дух підрозділу в критичні моменти.

Встановлено, що переважна більшість жінок-військовослужбовців мають середній рівень професійної життєстійкості, а отже вони достатньо активні та залучені до своєї професійної діяльності на функціональному рівні, у цілому здатні впливати на результати своєї роботи, контролювати події свого професійного життя, адекватно оцінювати ризики в роботі, приймаючи виважені рішення та діяти в умовах невизначеності. Тобто, такі жінки володіють базовими навичками подолання професійного стресу, але можуть бути вразливими до інтенсивних або тривалих стресових чинників, характерних для військової служби, що вказує на потребу в додаткових психологічних ресурсах для роботи в екстремальних умовах. Проте, 8,6% жінок-військовослужбовців мали низький рівень професійної життєстійкості, що свідчить про їхню знижену здатність протистояти стресовим чинникам у професійній діяльності, недостатню професійну активність, невпевненість у можливості контролювати складні та несподівані ситуації військової служби.

Такі жінки потребують розвитку здатності до емоційної саморегуляції та зміцнення соціальної підтримки у колективі.

Крім того, більшість жінок мають середній рівень інтолерантності до невизначеності та таких її складових як прогностична і гнітюча тривога, що є оптимальним показником для військовослужбовців, оскільки свідчить про їх достатню пильність, здатність оцінювати ризики та готуватися до можливих негараздів, але без переростання цього очікування в паніку чи пригнічений стан. Проте, високий рівень прогностичної тривоги у 11,4% жінок свідчить про їх схильність сприймати невизначені ситуації як загрозливі, відчувати значне занепокоєння при виникненні таких ситуацій, приймати поспішні рішення, що може призводити до швидшого емоційного виснаження цих жінок-військовослужбовців.

Кореляційний аналіз між всіма досліджуваними показниками показав, що жінки-військовослужбовці з більш розвиненим емоційним інтелектом мають вищий рівень професійної життєстійкості, і особливо професійного прийняття ризику, залученості у професійну діяльність, а також більш виражений мотиваційний та соціальний компоненти професійної життєстійкості. Тобто, уміння керувати емоційними станами сприяє прийняттю більш зважених рішень у ситуаціях професійного ризику. Жінки з розвиненим EI, як правило, більш мотивовані та залучені до своєї професійної діяльності, оскільки краще розуміють свої цілі та цінності. Це означає, що розвиток емоційної сфери є фундаментом для професійної стійкості жінки у військовій сфері. Крім того, встановлено, що жінки з більш розвиненим емоційним інтелектом мають нижчий рівень гнітючої та прогностичної тривоги, вони краще реагують на ситуації невизначеності, що критично важливо в умовах військової служби.

З урахуванням результатів нашого емпіричного дослідження та проаналізованих нами порад і рекомендацій психологів, ми розробили практичні рекомендації для підвищення рівня емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців з метою підвищення їх професійної життєстійкості та толерантності до невизначеності. Серед цих рекомендацій особливо дієвими є

наступні: 1) ведення щоденника емоцій з метою розвитку спостережливості за собою, здатності диференціювати і усвідомлювати свої емоції, структурувати думки та поліпшувати самопочуття, оскільки через описання своїх емоцій знижується рівень тривоги та стресу; 2) застосування дихальних вправ, особливо техніки глибокого дихання, яка є швидким і ефективним способом стабілізації нервової системи під час стресу; 3) використання практики усвідомленості (mindfulness), яка вчить фокусувати увагу на теперішньому моменті ("тут і зараз"), допомагає опанувати реакції на стресові подразники, покращує концентрацію в бойових умовах та сприяє відновленню після виконання бойових завдань; 4) приймати участь в тренінгах для розвитку самоконтролю та саморегуляції, навчання контролю імпульсивних реакцій і конструктивним діям у умовах високого тиску; 5) підтримка соціальних зв'язків, активне спілкування з друзями, сім'єю або колегами, що сприяє покращенню емпатії жінок-військових; 6) налагодження розпорядку дня, режиму сну та харчування, підтримка здорового способу життя, регулярна фізична активність, спорт, хода на свіжому повітрі, скорочення часу перегляду новин та соцмереж, що допоможе знизити рівень стресу та тривоги; 7) регулярно звертатися до психолога підрозділу, для діагностування професійного вигорання та визначення рівня емоційної стійкості.

Крім того, для підвищення професійної залученості ми рекомендуємо звертатись до керівництва підрозділу для створення умов по підвищенню ефективності в роботі особового складу, а саме, запровадження гнучкого графіку, створення можливостей для кар'єрного росту, автоматизацію рутини, а також залучення до керівної ланки для прийняття рішень.

ВИСНОВОК

Проведене теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців в умовах невизначеності воєнного часу дозволило зробити низку важливих висновків.

1. Теоретичний аналіз літератури показав, що емоційний інтелект є складним психологічним феноменом, що охоплює здатність розпізнавати, розуміти, використовувати та регулювати емоції як власні, так і інших людей. Емоційний інтелект базується на п'яти ключових елементах: самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичках. Його структура охоплює як внутрішньоособистісний аспект (розуміння себе), так і міжособистісний (вплив на інших). Це робить ЕІ критичним фактором успіху в соціумі та професійній діяльності, зокрема у військовій справі.

З'ясовано, що професія військового належить до категорії стресогенних та пов'язана з роботою в ситуації невизначеності, а емоційний інтелект забезпечує ефективне розпізнавання та регулювання власних емоцій, розуміння емоційного стану інших, що є критично важливим для розвитку лідерських якостей, стресостійкості та підтримки згуртованості команди в екстремальних умовах військової служби. Жінки-військовослужбовиці частіше зазнають тривоги та стикаються з додатковими викликами, такими як упередження чи поєднання військової служби з сімейними обов'язками, можуть ефективніше адаптуватися за допомогою розвиненого емоційного інтелекту. Розвинений емоційний інтелект дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до динамічних і непередбачуваних обставин, підтримувати психологічну стійкість і забезпечувати ефективну взаємодію в команді, що є критично важливим для успішного виконання бойових завдань і збереження психологічного благополуччя в умовах війни.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що емоційний інтелект більшості досліджуваних жінок-військових сягав середнього рівня. Зокрема, понад пловини жінок демонструють середній рівень як внутрішньоособистісного (розуміння та регуляція власних емоцій), так і міжособистісного (розуміння та вплив на емоції інших) аспектів ЕІ. У цих жінок помірні адаптаційні можливості, але можливі

деякі труднощі в кризових ситуаціях, такі, як проблеми з розпізнаванням складних емоцій, прийняттям рішень та взаємодією з колегами та керівництвом. Близько 20% мають низький рівень EI, особливо міжособистісного аспекту. Такі жінки мають знижену здатність керувати власними емоціями та впливати на інших, що проявляється в нестриманості, різкості та дезорієнтації, що ускладнює їх адаптацію до стресу, взаємодію в команді та роботу в екстремальних умовах. І лише 11,4% досліджених мають високий рівень EI, для яких властива висока компетентність у розумінні своїх емоцій та їх регулюванні, що робить цих жінок потенційними лідерами, здатними підтримувати моральний дух підрозділу в критичні моменти.

Переважаюча частина жінок-військовослужбовців мають середній рівень професійної життєстійкості, а отже вони достатньо активні та залучені до своєї професійної діяльності на функціональному рівні, здатні контролювати робочі процеси та приймати рішення в умовах невизначеності, адекватно оцінювати ризики в роботі, приймати виважені рішення та діяти в умовах невизначеності. Але, попри наявність базових навичок боротьби зі стресом, довготривалі або надпотужні навантаження можуть виснажувати потенціал цих жінок, що створює запит на їх додаткову психологічну підготовку. Водночас, у 8,6% жінок-військовослужбовців був низький рівень професійної життєстійкості, а отже для них властива невпевненість у можливості контролювати складні та несподівані ситуації військової служби. Для цієї категорії характерна пасивність та низька опірність стресовим чинникам. Для підвищення їхньої ефективності важливо впроваджувати тренінги з емоційної регуляції та покращувати соціальний клімат у підрозділах. При цьому, більшість досліджуваних жінок-військових демонструє адаптивну реакцію на невизначеність: помірна тривожність сприяє адекватній оцінці ризиків і підготовці до загроз. Водночас виявлено групу ризику, це 11,4% досліджених, чия надмірна реакція на непередбачувані обставини провокує емоційне виснаження та знижує якість прийняття рішень.

Кореляційний аналіз підтвердив, що емоційна компетентність є фундаментом професійної життєстійкості жінок-військовослужбовців. Зокрема,

розвинений ЕІ сприяє зростанню їх професійної залученості та готовності до виправданого ризику. Окрім того, здатність до емоційної саморегуляції знижує рівень прогностичної тривоги, дозволяючи цим жінкам конструктивно діяти в умовах невизначеності.

3. Розроблено практичні рекомендації для підвищення рівня емоційного інтелекту жінок-військовослужбовців з метою підвищення їх професійної життєстійкості та толерантності до невизначеності. Серед цих рекомендацій особливо дієвими є наступні: 1) оволодіння методами самопомоги та саморегуляції, такими, як, усвідомленість (mindfulness), для цього треба використовувати техніки «тут і зараз» та глибокого дихання для швидкого заспокоєння нервової системи; роботу з думками – ведення щоденника емоцій для зниження тривожності та кращого розуміння власних реакцій; навчання, а саме, приймати участь у тренінгах, організованих психологом підрозділу, із розвитку самоконтролю та опанування імпульсивними діями у критичних ситуаціях; 2) нормалізувати спосіб життя та отримання соціальної підтримки, для чого дотримуватись режиму дня, стабілізувати сон, харчування, фізичну активність та обмежити споживання новинного контенту; підтримувати тісні зв'язки з близькими та колегами для збереження емпатії та емоційної стійкості; брати участь у консультаціях з психологом підрозділу для моніторингу вигорання; 3) на організаційному рівні, для командування підрозділу: оптимізувати робочі процеси, запровадити гнучкі графіки і створити умови для кар'єрного просування та залучати жінок до процесів прийняття управлінських рішень. Дотримання жінками-військовослужбовцями цих рекомендацій сприятиме підвищенню їх здатності керувати своїми емоціями, покращенню емоційного стану та загального самопочуття, та зниженню у них рівня тривоги, що у цілому допоможе підтримати їх професійне здоров'я та працездатність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення точності метакогнітивного моніторингу навчальних діяльностей здобувачів вищої освіти засобами емоційного інтелекту. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 78 с.
2. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 3–9.
3. Андрєєва І. Емоційний інтелект: дослідження феномену. *Питання психології*. 2016. № 3. С. 78–86.
4. Артеменко С. В. Психологічні особливості стресування особистості в умовах невизначеності (війні). *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 14–16.*
5. Барко В., Остапович В., Олешко П. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. *Psychological journal*. 2019. № 23 (5) (3). Р. 9–25.
6. Березовська Л. Психологічні особливості самоефективності військових. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 03-04 квіт. 2020 р.). Київ. : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С 26–28.
7. Білевич Н. О. Роль психологічної готовності до ризику в професійній діяльності жінок-поліцейських. *Юридична психологія*. 2018. № 2 (23). С. 156–170.
8. Власова О., Ващенко Ю, Данілюк І., Щербіна В. Досвід міждисциплінарного дослідження розвитку цілісної особистості в контексті соціальних змін. *Психологія і особистість*, 2016. №1 (2). Р. 116–127.

9. Гомонюк В. О. Психологічні складники професійного здоров'я в умовах воєнного стану. *Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми : збірник тез наукових доповідей Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (Київ, 23 серпня 2024 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 12-15.

10. Громова Г. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. № 47 (50). Р. 115–130.

11. Громова Г. М. Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45 (48). С. 88–99.

12. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: *Дис. ... доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 208 с.

13. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2022. № 1. С. 17–29.

14. Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ: Ун-т менеджменту освіти АПН України, 2009. 233 с.

15. Діомідова Н. Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»*, 2015. Т. 4. Вип. 14. С. 17–22.

16. Дрозд О. В., Молчан Т. О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 126-130.

17. Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. № 1/2. С. 57–61.
18. Зарицька В.В., Козарик О. С. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №5. С. 112–116.
19. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1., Львів: ЛьвДУВС, 2020, 232 с.
20. Кириченко Р. В., Шеремет О. Г. Екологічне спілкування: правила ненасильницької комунікації. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції*, м. Переяслав, 27 грудня 2022 року. Вип. 89. Переяслав : Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 2022. С. 221–223.
21. Коkun О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
22. Коkun О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
23. Коляда Н., Кочубей Т., Левченко Н., Войтовська А. Вплив гендерних стереотипів на виникнення насильства щодо жінок: аналіз сучасних тенденцій. *Social Work and Education*. 2025. Vol. 12. № 2. Р. 202–214.
24. Кременчуцька М. К. Прийняття рішень у ситуації невизначеності під час війни. *Матеріали 78-ї наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І. І. Мечникова. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції «Психологія», «Соціальна робота»* (Одеса, 22–24 лист. 2023 р.). Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 43–45.

25. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 3. Том 1. С. 67–72.

26. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.

27. Лапченко І. О. Емоційний інтелект як предмет психології. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів, 14-18 березня 2016 року* / ред. рада : В. П. Андрущенко (голова) [та ін.]. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 61–62.

28. Литвин С. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний часопис*. 2019. № 5 (1). Р. 90–107.

29. Максџом 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.

30. Медведєва Ю. В. Психологічне дослідження стресозахисної та адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу: кваліф. робота кваліфікаційного рівня «Бакалавр»: 053 – Психологія. Кривий Ріг, 2023. 90 с.

31. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: Навчальний посібник / За ред. Л. А. Найдьонової, О.Т. Баришпольця. К.: Міленіум, 2009. 440 с.

32. Мизенко А. А. Сприймання війни як внутрішнього переживання особистості. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин)* / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 213–215.

33. Миротворча освіта заради консолідованої та людиноцентричної Європи : зб. м-ів II Всеукр. наук.-практ. конф. (20 червня 2025 року) / упоряд.: Ільїч Л.М., Акіліна О.В. ; Київ. столич. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ : Київ. столич. ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. 248 с.

34. Москаленко В. В., Максьом К. В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 12, вип. 25. С. 203–210.

35. Мотрук Т. О. Практика Майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 30–34.

36. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.

37. Носенко Е.Л. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю / Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. 2016. 113 с.

38. Носенко Е., Шаповал М. Толерантність до невизначеності як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованості. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1(7). С. 97–106.

39. Папуча М. В. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Випуск 2. С. 37–41.

40. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України [Текст] : монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. Харків : НАНГУ, 2019. 257 с.

41. Сердюк А. Soft skills як складник професійної підготовки майбутніх офіцерів. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Харків, 19–20 берез. 2025 р.)* / Харків. нац.

пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; за ред. О. І. Башкір, О. В. Попової. Харків, 2025. С. 277–282.

42.Склярова Г. До питання про ситуації невизначеності мирного та воєнного часу. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 3 (75). С. 254–258.

43.Соломко Ю. М. Проблема невизначеності під час війни. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 341–345.*

44.Терещенко К., & Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). Р. 56–63.

45.Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*, 2019. № 1.

46.Федоришин Г., Чуйко О. Формування толерантності до невизначеності як складова професійної підготовки майбутніх психологів в умовах євроінтеграції. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2022. Спец. вип. С. 110-117.

47.Храбан Т. Емоційний інтелект як ресурс ефективності Збройних Сил. *Psychological journal*. 2022. Vol. 8 Issue 3(59). С. 55–62.

48.Чайка О. В. Переживання людини в ситуації війни та вплив на майбутні покоління. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 403–405.*

49.Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238 с.

50.Чепіга Л. П. Життєстійкість особистості в умовах воєнного часу. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2024. С. 340–345.

51. Чиханцова О. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 2021. 319 с.
52. Шкала інтолерантності до невизначеності – IUS-12. Короткий довідник із користування. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/ius-12-manual.pdf>.
53. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. 372 с.
54. Юхимович Ю. С. Переживання невизначеності в ситуації війни. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 429–432.*
55. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
56. Bar-On R. and Parker J. The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School and in the Workplace. Jossey-Bass, San Francisco. 2000.
57. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
58. Ben-Ezra M., Goodwin R., Leshem E., Hamama-Raz Y. PTSD symptoms among civilians being displaced inside and outside the Ukraine during the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Res.* 2023.
59. Bogdan S., Zadorozhny K. V. Yongtian P., Cuppello Ch. and Van der Linden D. Predicting Leadership Status Through Trait Emotional Intelligence and Cognitive Ability. *Journal: Behav. Sci.* 2025. Vol. 15. № 345.
60. Boyd K. A Qualitative Analysis of Emotional Intelligence Among Leaders at the Army Logistics University. Northcentral University, 2020.
61. Bradberry T., Greaves J. Emotional intelligence 2.0. San Diego: TalentSmart, 2009. 255 p.

62.Cioffi, G.; Balducci, C.; Toderi, S. Digital Stress-Preventive Management Competencies: Definition, Identification and Tool Development for Research and Practice. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2025. № 22. P. 267.

63.Garcia Zea D., Sankar S., & Isna N. The impact of emotional intelligence in the military workplace. *Human Resource Development International*. 2023. № 26 (1). P. 85–101.

64.Ghani U., Malik S., & Rana H. Importance of Emotional Intelligence in Technical Outfit of Military Establishment. *Global Social Sciences Review*, 2019. № 3 (1). P. 1–10.

65.Inmaculada V.-S. Predicting Job Satisfaction in Military Organizations: Unpacking the Relationship Between Emotional Intelligence, Teamwork Communication, and Job Attitudes in Spanish Military Cadets”. *Original research article front. Psychol.*, 07 May 2020, 2020. Vol. 11.

66.King J. Special Forces (SF) soldiers training: A pre-emptive approach to stress management using Emotional Intelligence (EI). *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018. № 21. P.45.

67.Krishnakumar, S., Perera, B., Persich, M. R., & Robinson, M. D. Affective and effective: Military job performance as a function of work-related emotional intelligence. *Military Psychology*. 2020. № 32 (1). P. 1–15.

68.Lagodzinsky V. Emotional leadership as a factor of efficient management of military units: the analysis of foreign research. *Psychological journal*. 2020. № 6 (11). P. 35–46.

69.Mayer J. D., & Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. Basic Books. In P. Salovey, & D. J. Sluyter (Eds.). 1997. P. 3–31.

70.Piotrowski A., Martinská M., Boe O., & Rawat S. The relationship between personality, self-esteem, emotional intelligence, and cultural intelligence: A military context. *Military Psychology*, 2019. № 31 (5). P. 417–431.

71. Sacilotto E, Salvato G, Villa F, Salvi F, Bottini G. Through the Looking Glass: A Scoping Review of Cinema and Video Therapy. *Front Psychol.* 2022.

72. Siegel A., Dekel R., Svetlitzky V. The Contribution of Empathy to the Adjustment of Military Veterans and Their Female Partners. *Article in Family Relations.* 2020.

73. Stoycheva K. Ambiguity tolerance in adolescents : its relations to creativity-relevant traits. *7th Biennial Conference of the European Association for Research on Adolescence.* Jena, Germany. 2000.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика оцінювання рівня і структури емоційного інтелекту особистості (МЕІ) М. Манойлової в україномовній адаптації В. І. Барка, В. П. Остаповича, П. С. Олешка

Інструкція. Прочитайте уважно наведені твердження й оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню приписуйте бал, який найбільше підходить особисто Вам за наступною шкалою: 5 – завжди, 4 – найчастіше, 3 – іноді, 2 – рідко, 1 – ніколи.

При заповненні опитувальника, уважно читайте кожне твердження та відмічайте варіант відповіді, що найбільше підходить особисто Вам.

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати обраної мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції та почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів по спілкуванню.
6. У конфліктній ситуації необхідно відразу приймати рішення.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.
8. Я вважаю за краще контролювати людей.
9. Я рівною мірою усвідомлюю свою вразливість і свою силу.
10. Мені важлива думка людей, якщо я даю волю почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий або засмучений.
12. При спілкуванні з начальством я ніяковію і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.
13. Я зосереджений на почуттях інших.
14. Розбіжності у стосунках я намагаюсь усувати відразу, щойно тільки-но їх виявив.
15. Я дозволяю підлеглим узяти на себе керівну роль і при цьому їх не контролюю.
16. Мені властиво використовувати владу, що належить за посадою.
17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.
18. При спілкуванні з колегами я можу думати про своє.
19. В усіх ситуаціях я відкрито виражаю свої почуття.
20. Поломка побутової техніки може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони могли пишатися своїми успіхами.
22. Я не звертаю увагу на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.
24. У спілкуванні я зосереджуюся на меті, а не на почуттях.
25. Я легко виражаю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди часто говорять мені: розслабся.
27. Я вільно виражаю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.
29. Я розумію чужі почуття, навіть якщо дискусія проходить на підвищених тонах.
30. Мені байдужі почуття інших, що виникають під час спільної роботи.
31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.
32. Мені складно висловитися щодо поведінки іншої людини, яка заважає мені.
33. Я довіряю своїм почуттям, коли приймаю серйозні рішення.
34. Мені важко дивитися в очі малознайомій людині.
35. Я щирий, коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.
36. Коли я виражаю партнерові емоційну підтримку, він, зазвичай, цього не сприймає і не відчуває.

37. Мені важливо знати, які почуття та емоції призвели до конфлікту.
38. Мені байдуже, що відчуває неприємна мені людина.
39. Своєю позою, очима, інтонацією я виявляю своє ставлення до іншої людини.
40. Мені складно висловити критичні зауваження так, щоб співрозмовник не образився, а сприйняв критику.

Ключ до опитувальника.

Шкали і запитання:

Шкала 1. Усвідомлення своїх емоцій і почуттів: «Прямі» 1, 9, 17, 25, 33; «Зворотні» 2, 10, 18, 26, 34.

Шкала 2. Управління своїми емоціями та почуттями: «Прямі» 3, 11, 19, 27, 35; «Зворотні» 4, 12, 20, 28, 36.

Шкала 3. Усвідомлення емоцій і почуттів інших: «Прямі» 5, 13, 21, 29, 37; «Зворотні» 6, 14, 22, 30, 38.

Шкала 4. Управління емоціями та почуттями інших: «Прямі» 7, 15, 23, 31, 39; «Зворотні» 8, 16, 24, 32, 40.

Обробка результатів. Відповідно до ключів розраховується сума балів за «прямими» і «зворотними» запитаннями. Потім для кожної шкали розраховується індекс за формулою: $A - B$, де A – сума балів за «прямими» запитаннями, B – за «зворотними». Іншими словами, з суми балів за «прямими» запитаннями необхідно відняти суму балів за «зворотними».

ДОДАТОК Б**Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12; Intolerance of Uncertainty Scale) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)**

Інструкція. Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом. 1 - Зовсім не типово для мене; 2 - Майже не типово для мене; 3 - Певною мірою типово для мене; 4 - Значною мірою типово для мене; 5 - Дуже типово для мене.

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.

Підрахунок результатів відбувається за наступним ключем:

Шкала Прогностичної Тривоги: 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12.

Шкала Гнітючої Тривоги: 1,3,6,7,10.

ДОДАТОК В**Опитувальник професійної життєстійкості О.М. Кокуна**

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, обираючи варіант відповіді, який Вам найбільше підходить, та відповідну йому цифру: 0 = ні; 1 = скоріше ні; 2 = важко сказати; 3 = скоріше так; 4 = так.

1. Чи отримуєте ви задоволення від процесу своєї роботи?
2. Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ?
3. Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи?
4. Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?
5. Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи?
6. Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації?
7. Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань?
8. Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь?
9. Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій?
10. Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза роботою?
11. Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?
12. Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань?
13. Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?
14. Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед?
15. Чи сильно псується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?
16. Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи?
17. Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)?
18. Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи?
19. Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?
20. Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи?
21. Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?
22. Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання?
23. Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату?
24. Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник?

Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем.

1 Загальний рівень професійної життєстійкості: сума балів за запитаннями 1 – 24 (від 0 до 96).

2 Рівень професійної включеності: сума балів за запитаннями 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 (від 0 до 32).

3 Рівень професійного контролю: сума балів за запитаннями 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 (від 0 до 32).

4 Рівень професійного прийняття ризику: сума балів за запитаннями 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 (від 0 до 32).

5 Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості: сума балів за запитаннями 1, 2, 3, 13, 14, 15 (від 0 до 24).

6 Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості: сума балів за запитаннями 4, 5, 6, 16, 17, 18 (від 0 до 24).

7 Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості: сума балів за запитаннями 7, 8, 9, 19, 20, 21 (від 0 до 24).

8 Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості: сума балів за запитаннями 10, 11, 12, 22, 23, 24 (від 0 до 24).

ДОДАТОК Г

Правила ведення щоденника емоцій

1. Обираємо формат: паперовий блокнот, мобільний додаток чи файл на комп'ютері, що зручніше. Можна використовувати кольорові ручки, наліпки для візуалізації.
2. Записувати регулярно: Виділяти 10-15 хвилин щодня, або коли відчуються сильні емоції. Достатньо навіть кілька речень на день.
3. *Структура щоденника:*
 - 1) Описати подію або ситуацію, написати що сталося.
 - 2) Описати емоції: що саме відчували (радість, гнів, сум), оцінити інтенсивність (1-10).
 - 3) Описати думки: що думали в той момент, як відреагували.
 - 4) Описати реакцію тіла: як емоція проявилася фізично (наприклад, стиснуті кулаки).
 - 5) Зробити висновок, написати про своє рішення: що допомогло або могло б допомогти почуватися краще.
- 6) Бути щирими: писати без цензури, це безпечний простір. Не стримувати себе, висловлювати справжні почуття.
- 7) Аналізувати записи: періодично переглядайте щоденник, щоб побачити закономірності, з'ясовувати причини емоційних реакцій.
- 8) Завершувати позитивом (необов'язково, але корисно), навіть у складний день знайти щось хороше, за що вдячні.

ДОДАТОК Д

Арт-терапевтичні техніки

Техніка 1.

Техніки «Зентангл» і «Дудлінг» являють собою творче, спонтанне чи тематичне малювання. Їхня цінність виявляється у можливості отримати розслаблення та задоволення від процесу малювання і швидкий психокорекційний ефект.

Техніка передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, починаючи від паперу, холста, закінчуючи дерев'яними та скляними поверхнями, тканиною тощо. Для малювання можна використовувати найрізноманітніші засоби, такі як фарби, олівці, масляну і художню пастель, фломастери, крейду.

Дудлінг (від англійського doodle – несвідомий малюнок) – це малювання за допомогою простих елементів (кружечків, гачків, ромбів, крапочок, паличок та ін.), з яких можна утворювати складні композиції. Дана техніка несвідомого малювання (каракуль) дає змогу простим елементам, поєднуючись у непрості конструкти, вражати уяву.

Головне завдання у дудлінгу розпочати і не зупинятися, чим процес спонтанніший і некерований, тим він результативніший. Неважливо, що жінка отримає в результаті малювання, основним завданням є отримання задоволення від процесу малювання.

Ще однією схожою до даної техніки малювання – є зентангл, проте якщо дудлінг можна поєднувати з іншими справами, то зентангл вимагає більшої концентрації і є усвідомленим. Зентангл (від zen – врівноваженість, спокій і rectangle – прямокутник) – це своєрідна техніка ізотерапії, що є поєднанням медитації та малювання. Як правило, пов'язана із створенням візерунків, що не мають смислового навантаження, проте поєднуються у цілісне зображення.

Зазвичай для зентангла використовують квадрати розміром 9×9 см, що ділять на сегменти, які заповнюють різними однотипними елементами (крапочками, кружечками, ромбами тощо). Обидві вищезгадані техніки покращують пам'ять, стимулюють творчі здібності, піднімають настрій, знижують стресове напруження і навіть зменшують прояви гніву.

Техніка 2

Мандалотерапія – один з методів арт-терапії, у якому за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку. Створюючи коло та малюнок в ньому, жінка окреслює власні межі, захищаючи власний фізичний і психологічний простір.

Спонтанна робота з кольором, формою та символами сприяє зміні актуальних станів, відкриваючи можливості для особистісного зростання та самопізнання. Малюнок у колі є магічним, метафорично веде до глибин «Я», успішно виконуючи завдання самоідентифікації, інтеграції та самоцілення. Важливе психотерапевтичне завдання мандали – сприяти психологічному балансу особистості, як в процесі малювання, так і після його завершення. Цілісний і довершений малюнок мандали забезпечує інтегрованість та стійкість внутрішньої структури «Я».

Жінки самостійно створюють мандалу і заповнюють у довільний спосіб намальоване коло. Найчастіше мандалотерапію рекомендується застосовувати у корекції самооцінки,

роботі з емоційними станами (драгівливість, агресія, депресивність, тривожність), роботі з внутрішнім балансом, позитивною установкою на зовнішній світ, активізації ресурсних станів особистості, підвищенні внутрішнього балансу та впевненості, роботі з кризовими ситуаціями, стимуляції творчого потенціалу.

Техніка 3

Колажування як арт-терапевтична техніка є створення зображень шляхом застосування фотографій, вирізок із газеті журналів, тканин, кольорового паперу, а також дерева, дроту, мотузок тощо. Компонуючи зображення із журналів, жінки-військові відображають структуру своєї особистості, свої свідомі цілі і підсвідому тривогу. Взагалі, колаж, незважаючи на простоту та легкість виконання, суттєво фокусує ключові проблеми особистості, приховані бажання, суперечність між цілями і стратегіями, розширює можливості самоусвідомлення та саморозуміння.

Жінкам може бути запропоновано створити “карту своїх бажань”, вона допомагає чітко сформулювати мрії, створювати нові нейронні зв'язки та підвищувати мотивацію до реальних дій, об'єднуючи бажання в різних сферах життя (здоров'я, кар'єра, стосунки). Карта складається з зображень, які викликають позитивні емоції та асоціюються з конкретними бажаннями.

ДОДАТОК Е**Фільми, рекомендовані психологами жінкам для розвитку емоційного інтелекту:**

1. «Повелитель припливів» (1991)
2. «Ерін Брокович» (2000)
3. «Квітка пустелі» (2009)
4. «Коко до Шанель» (2009)
5. «Чорний лебідь» (2010)
6. «Мій король» (2015)
7. «Три білборди на кордоні Еббінга, Міссурі» (2017)
8. «Я – викладачка» (2018)
9. «Думками навиворіт» (2015)
10. «Балерина» (2016)

Художня література, рекомендована психологами жінкам для розвитку емоційного інтелекту:

1. «Людина в пошуках справжнього сенсу», Віктор Франкл
2. «Шоколад», Джоанн Харріс
3. «Їсти, молитися, кохати» Елізабет Гілберт
4. «Маленькі жінки», Луїза Мей Олкотт
5. «Моя неймовірна подруга», Елена Ферранте
6. «Жінки, що біжать з вовками», Клариса Пінкола Естес
7. «Щоденник пам'яті», Ніколас Спаркс
8. «Розповідь служниці», Маргарет Етвуд
9. «Дівчина в поїзді», Пола Хокінс
10. «Там, де співають раки», Делія Овенс

ДОДАТОК Ж**Техніка тактичного дихання**

Техніка виконання (правило 4-4-4-4). Процес складається з чотирьох рівних фаз:

1. Вдих: Повільно вдихати повітря носом протягом 4 секунд, відчуваючи, як наповнюється живіт, а потім грудна клітка.
2. Затримка: Затримати дихання на 4 секунди, тримаючи м'язи тіла розслабленими.
3. Видих: Повільно і плавно видихати через рот протягом 4 секунд, повністю звільняючи легені.
4. Затримка: Затримати дихання з порожніми легеньми на 4 секунди перед наступним вдихом.

ДОДАТОК К

Ненасильницьке спілкування (ННС)

Ненасильницьке спілкування складається з 4-х компонентів: спостереження без суджень і оцінок, ваші почуття та потреби, почуття та потреби інших (припущення), прохання.

1. Спостереження без оцінок і суджень через факти. Намагайтеся спостерігати нейтрально, без оцінювання.
2. Почуття. Важливо розуміти і враховувати почуття – як власні, так і оточення.
3. Потреби. За кожною емоцією йде певна інформація про потреби. Саме в потребах криються джерело та причини почуттів. Коли потреби не задовольняються, виникає дискомфорт. Почуття є результатом незадоволених потреб.

Коли мої потреби задоволені, я відчуваю: радість, наповненість, захоплення, бадьорість, задоволення, насолоду, цікавість, ентузіазм, піднесення, вдячність, щастя, надію.

Коли мої потреби не задоволені, я відчуваю: сум, біль, розчарування, роздратованість, напруження, відчай, самотність, стурбованість, тривогу, збентеження, страх, безпорадність, безнадію, образу.

Кожна критика – це вираження незадоволеної потреби. Якщо людина починає вас критикувати, то в неї теж є певна незадоволена потреба.

4. Прохання (звернення) не є вимогою. Якщо людина буде думати виключно про свої почуття та потреби, у комунікації буде агресивний посил. Якщо ж думатиме лише про почуття й потреби інших, то буде накопичуватися пасивна агресія. Людина триматиме всі емоції в собі.

Алгоритм ННС: ваші почуття (я відчуваю), факт (коли...), потреба (для мене важливо), потреби та почуття іншої людини, прохання або ефективний план дій: Я злюсь...
... коли речі не на своїх місцях...

....тому що для мене важливий порядок у домі, що мою працю поважають.

Я розумію, що для тебе важливий комфорт та твій особистий простір, і тобі важливо підтримувати той порядок речей, який зараз є. Я поважаю твій вибір.

Чи можеш ти прибирати свої речі один раз на тиждень, коли тобі зручно?

Коли ми просимо, то маємо бути готовими отримати відмову. Варто пам'ятати про мету комунікації – домовитися, бути гнучкими в наших стратегіях.

Практика роботи з конфліктом у групах (20 хвилин):

Намір: знайти рішення конфліктної ситуації, яке задовольнить обидві сторони.

Згадайте конфліктну ситуацію, коли людина, взаємини з якою для вас важливі, сказала або зробила те, що вам не сподобалось.

Розберіть конфліктну ситуацію, використовуючи 4 компоненти ННС: спостереження без суджень і оцінок, ваші почуття та потреби, почуття та потреби інших (припущення), прохання/ефективний план дій для збереження і / або покращення взаємин.

Якщо ми хочемо мати хороші стосунки з другою стороною, ми постійно маємо вести діалог, коли мої й потреби іншої людини враховуються. Постійний діалог у такому ключі призведе до змін.