

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В  
УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала:

студентка II курсу, 61 групи

Коваленко Оксана Олександрівна

Науковий керівник:

Примак Юлія Володимирівна

канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

Чернігів – 2025

Студентка \_\_\_\_\_  
(підпис)

Коваленко О.О  
(П. І. Б.)

Науковий керівник \_\_\_\_\_  
(підпис)

Примак Ю.В.  
(П. І. Б.)

Рецензент \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(П. І. Б.)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 року

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(П. І. Б.)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Емоційний інтелект: поняття, структура, віковий ракурс.....	8
1.2. Емоційна свідомість, саморегуляція, співчуття, емоційна зрілість та емоційна комунікація в контексті воєнного часу.....	11
1.3. Сімейні чинники, що значущо опосередковують розвиток емоційного інтелекту дитини.....	16
1.4. Особливості соціалізації дитини в сім'ї військовослужбовця.....	19
<i>Висновки до розділу 1.....</i>	<i>23</i>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>24</b>
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку та відновлення адаптивної характеристики емоційного інтелекту у дітей військовослужбовців в умовах війни.....	37
2.4. Емоційний інтелект як психологічний чинник посттравматичного зростання дитини військовослужбовця.....	41
<i>Висновки до розділу 2.....</i>	<i>45</i>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>47</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>51</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>56</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** З початком повномасштабної війни українські діти опинилися в умовах тривалого стресу, невизначеності та небезпеки. Особливо вразливою категорією є діти військовослужбовців, чиє повсякденне життя пов'язане із тривалими відрядженнями батька чи матері в зону бойових дій, постійними ризиками втрати, поранення, полону. Відсутність одного з батьків поєднується з високою емоційною напругою у того, хто залишається з дитиною, обмеженістю його власних ресурсів підтримки, необхідністю організувати побут, виховання та навчання в умовах війни. Інформаційний простір, насичений повідомленнями про обстріли, загиблих, поранених та зниклих безвісти, лише підсилює відчуття небезпеки й нестабільності. Для дитини це означає постійне емоційне навантаження, яке може проявлятися у зростанні тривожності, страхів, порушеннях поведінки, труднощах у навчанні та спілкуванні, тощо.

Водночас соціалізація дитини в сім'ї військовослужбовця має низку специфічних особливостей: часті зміни місця проживання, вимога до дисциплінованості й відповідальності, емоційні «гойдалки», пов'язані з раптовими від'їздами та поверненнями батька чи матері, особливий статус сім'ї у громаді. Усе це впливає на внутрішньосімейний емоційний клімат, стиль виховання, очікування щодо поведінки дитини, формує особливі сценарії проживання дитинства. У таких умовах надзвичайно важливо розуміти, які психологічні механізми допомагають дитині зберігати відносну емоційну рівновагу, підтримувати контакт із власними почуттями та почуттями інших, адаптуватися до змін і травмуючих подій.

Одним із ключових ресурсів, що забезпечує психологічну стійкість дитини до екстремальних умов, є емоційний інтелект. Здатність усвідомлювати, розрізняти й називати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, регулювати власні переживання та будувати емпатичні, довірливі стосунки створює підґрунтя для адаптивної поведінки й

конструктивного подолання стресу. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращою здатністю організовувати власну активність, підтримувати ефективне спілкування, зберігати відчуття внутрішньої опори навіть за умов зовнішньої небезпеки. У контексті війни це дає змогу дитині не лише пережити складні події, а й поступово інтегрувати травматичний досвід, формуючи більш зрілі способи ставлення до себе, інших людей та світу.

Проблематика емоційного інтелекту посідає важливе місце в сучасній психології. У зарубіжних дослідженнях емоційного інтелекту концептуалізується в межах моделей здібностей Дж. Мейєра та П. Селовея і змішаних моделей Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, а також у контексті теорії множинного інтелекту Г. Гарднера; на їх основі створено низку діагностичних інструментів, зокрема тест EQ Н. Холла, що дозволяють емпірично оцінювати структуру та рівень емоційного інтелекту.

В українському науковому просторі емоційний інтелект, емоційна зрілість та емоційна стійкість розглядаються у працях І. Ф. Аршави, О. І. Афоніної, О. А. Вовченко, І. Г. Павлової, О. І. Власової, І. І. Гірак, І. Л. Коваленко, Л. О. Колісник, Ю. Мединської, І. О. Лисенко, Т. О. Мельник, В. Мовчан, Е. Л. Носенко та, О. Я. Чебикіна, А. Г. Четверик-Бурчак які підкреслюють роль емоційного інтелекту в адаптації, життєвій стійкості та особистісному зростанні дітей і підлітків. Окремо виокремлюються праці М. М. Запорожця та Т. В. Коваль, присвячені розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни, а також дослідження посттравматичного зростання й резильєнтності, що спираються на підходи Р. Тедескі та Л. Калхуна і поглиблюють розуміння ресурсного потенціалу емоційного інтелекту дітей військовослужбовців.

Отже, актуальність дослідження зумовлена поєднанням кількох факторів: сталості воєнної загрози, високого рівня психологічної вразливості дітей військовослужбовців, необхідності їхнього довготривалого психологічного супроводу, а також недостатньою розробленістю проблеми

емоційного інтелекту дітей у контексті бойових дій та специфіки сімей військовослужбовців.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей емоційного інтелекту дітей військовослужбовців в умовах війни.

**Об’єкт дослідження** – емоційний інтелект дітей.

**Предмет дослідження** – особливості емоційного інтелекту дітей військовослужбовців в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та систематизувати теоретичні підходи до розуміння феномена емоційного інтелекту, його структури та вікової специфіки.

2. Розкрити особливості впливу воєнного часу на емоційну свідомість, саморегуляцію, співчуття, емоційну зрілість та емоційну комунікацію дітей.

3. Визначити ключові сімейні чинники, що опосередковують розвиток емоційного інтелекту дитини в сім’ї військовослужбовця.

4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту у дітей військовослужбовців.

5. Запропонувати психологічні рекомендації для батьків та вчителів щодо розвитку та відновлення адаптивних характеристик емоційного інтелекту у дітей військовослужбовців.

6. Обґрунтувати роль емоційного інтелекту як психологічного чинника посттравматичного зростання дитини військовослужбовця.

*Теоретико-методологічною* основою дослідження є положення загальної, вікової та педагогічної психології про розвиток особистості в онтогенезі, гуманістичний та особистісно орієнтований підходи до розуміння дитини, концепції емоційного інтелекту в межах моделей здібностей та змішаних моделей, а також сучасні уявлення про резилієнтність, посттравматичне зростання та вплив сімейного середовища на психоемоційний розвиток дитини.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних, емпіричних та методів математичної статистики:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація праць зарубіжних і українських дослідників емоційного інтелекту, психологічних наслідків війни для дітей та особливостей функціонування сімей військовослужбовців, а також порівняльний аналіз різних моделей емоційного інтелекту й підходів до його вимірювання.

- *емпіричні*: психодіагностичне тестування дітей із використанням опитувальника емоційної сфери О. Чебикіна, тесту емоційного інтелекту Н. Hall (EQ Hall) та авторської анкети емоційного інтелекту, доповнене соціально-демографічною анкетною щодо уточнення особливостей емоційної поведінки та сімейної взаємодії.

- *методи математичної статистики*: описова статистика (обчислення середніх значень, стандартних відхилень) та непараметричні критерії Краскела-Уолліса і Манна-Вітні для виявлення статистично значущих відмінностей у показниках емоційного інтелекту між групами дітей, виокремленими за типом сім'ї, статтю та віком, і для інтерпретації отриманих емпіричних результатів.

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що:

- вперше систематизовано та узагальнено особливості емоційного інтелекту дітей саме в контексті війни в Україні та специфіки сімей військовослужбовців, що дозволяє виокремити специфічні детермінанти емоційного інтелекту у цій вибірці;

- доповнено існуючі теоретичні уявлення про роль сімейних чинників, емоційної комунікації та емоційної зрілості у формуванні емоційного інтелекту в умовах тривалого стресу та невизначеності;

- розроблено та обґрунтовано комплекс практичних рекомендацій, адаптованих до потреб дітей військовослужбовців та їхніх сімей, з акцентом на резиліентності та посттравматичному зростанні.

**Теоретичне та практичне значення роботи.**

*Теоретичне значення* дослідження полягає в уточненні змісту та структури емоційного інтелекту дітей у контексті воєнного часу, поглибленні

уявленнь про його роль у психологічній стійкості та адаптації дитини, а також у конкретизації впливу сімейних чинників на формування емоційного інтелекту в сім'ях військовослужбовців. Отримані результати розширюють наукові знання в галузі психології емоцій, вікової та сімейної психології, психології травматичного досвіду.

*Практичне значення* дослідження полягає в можливості використання його результатів у роботі практичних психологів, педагогів, соціальних працівників, які здійснюють психологічний супровід дітей військовослужбовців та їхніх сімей. Розроблені рекомендації можуть стати підґрунтям для програм психопрофілактики, психокорекції та розвитку емоційного інтелекту дітей, які проживають досвід війни, а також бути включеними до навчально-виховної роботи в закладах освіти.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (36 найменувань) та додатків (Додаток А, Додаток Б). У першому розділі подано теоретичний аналіз феномена емоційного інтелекту та особливостей його розвитку в умовах війни й у сім'ях військовослужбовців. У другому розділі представлено програму й результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту дітей військовослужбовців, а також обґрунтовано практичні рекомендації щодо його розвитку та підтримки. Загальний обсяг роботи – 65 сторінок, із яких 48 сторінок основного тексту. Робота містить 2 рисунки, 3 таблиці.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1. Емоційний інтелект: поняття, структура, віковий ракурс

Емоційний інтелект є однією з ключових концепцій сучасної психології, оскільки описує здатність особистості усвідомлювати та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Цей феномен набуває особливої актуальності в контексті дослідження психологічної адаптації до стресових чинників, зокрема в умовах війни, адже безпосередньо впливає на соціальну взаємодію, особистісний розвиток та психологічне благополуччя [5; 7]. Емоційний інтелект розглядається як критично важливий ресурс для формування резилієнтності та життєвої успішності [15], який лежить в основі ефективного подолання кризових ситуацій [11].

У психологічній літературі не існує єдиного загальноприйнятого визначення емоційного інтелекту. Одні дослідники розглядають його як окрему когнітивну здатність, інші – як комплексний конструкт, що поєднує когнітивні характеристики з особистісними рисами [12; 9]. Відповідно виокремлюють дві основні групи моделей емоційного інтелекту: моделі здібностей і змішані моделі [12].

Представники підходу, зорієнтованого на здібності, зокрема Дж. Мейер та П. Селовей, трактують емоційний інтелект як суто когнітивну здатність, що не зводиться до рис характеру [12]. У межах чотирикомпонентної моделі вони описують емоційний інтелект як систему взаємопов'язаних умінь:

- *сприйняття емоцій* передбачає здатність розпізнавати, ідентифікувати та виражати емоції, у тому числі через невербальні сигнали – міміку, жести, інтонацію;

- *використання емоцій* для полегшення мислення відображає уміння спиратися на емоційні стани для спрямування уваги, фокусування на значущих подіях, стимулювання творчого розв'язання проблем;

- *розуміння емоцій* пов'язане зі здатністю аналізувати складні емоційні переживання, усвідомлювати їхні причини, динаміку та можливі наслідки;

- *управління емоціями* означає свідомий контроль і конструктивне використання як власних, так і чужих емоційних реакцій [12].

Змішані моделі, представлені передусім у працях Д. Гоулмана та Р. Барона, описують емоційний інтелект як складний конструкт, що об'єднує когнітивні здібності з особистісними рисами, мотиваційними характеристиками та соціальними навичками [15; 12]. У моделі Д. Гоулмана емоційний інтелект включає кілька ключових компонентів:

- *самосвідомість* означає усвідомлення власних емоцій, настрою та їхнього впливу на поведінку й стосунки з іншими людьми;

- *саморегуляція* пов'язана зі здатністю керувати емоційними імпульсами, стримувати деструктивні реакції та гнучко адаптуватися до змінних обставин;

- *внутрішня мотивація* характеризується прагненням досягати цілей заради особистісного розвитку, а не лише зовнішніх винагород;

- *емпатія* виявляється у здатності розпізнавати й розуміти емоційні стани інших та враховувати їх у процесі взаємодії;

- *соціальні навички* стосуються уміння ефективно спілкуватися, будувати конструктивні стосунки й позитивно впливати на емоційний стан оточення [15].

Принципова відмінність цих підходів особливо помітна на рівні психодіагностики. Як зазначає Л. О. Колісник [9], представники моделей здібностей переважно використовують тести-завдання (зокрема Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), що дають змогу оцінити здатність особистості виконувати завдання, пов'язані з опрацюванням емоційної

інформації. Прихильники змішаних моделей натомість застосовують опитувальники (наприклад, EQ-і Р. Барона чи опитувальник Д. В. Люсіна), які вимірюють самооцінку особистості щодо її емоційних компетенцій і характерологічних особливостей [9; 12]. У контексті дослідження психологічного стану дітей в умовах війни змішана модель виявляється більш релевантною, оскільки охоплює не лише когнітивні аспекти, а й такі важливі для адаптації компоненти, як саморегуляція, емпатія та соціальні навички, на що звертає увагу Ю. Мединська [12].

Не менш важливим для розуміння емоційного інтелекту у контексті нашого дослідження є і вікові особливості, адже розвиток емоційного інтелекту є безперервним процесом, що починається з раннього дитинства й триває протягом усього життя. Однак, ключові етапи його становлення припадають саме на дитячий і підлітковий вік [4].

У дошкільному та молодшому шкільному віці активно формується емоційна свідомість – здатність розрізняти й називати базові емоції (радість, смуток, гнів, страх) у себе та інших людей. Саме в цей період дитина вчиться вербалізувати власні почуття та висловлювати їх соціально прийнятними способами, що є першим кроком до емоційної саморегуляції. Через ігрову діяльність, спілкування з однолітками й дорослими дитина засвоює норми емоційного реагування та розвиває базові форми емпатії.

Важливість формування емоційного інтелекту в початковій школі зумовлена тим, що він є ключовою умовою успішної соціалізації й психологічного благополуччя [8]. М. Запорожець і Т. Коваль підкреслюють, що в умовах війни розвиток емоційного інтелекту молодших школярів необхідний для збереження їхнього психічного здоров'я завдяки формуванню механізмів самопідтримки та внутрішньої стабільності [8], а В. Мовчан акцентує на потребі спеціальних програм розвитку емоційного інтелекту саме в умовах воєнного часу [14].

*Підлітковий вік* характеризується інтенсивними емоційними переживаннями, які потребують достатньо розвиненої здатності до

саморегуляції та усвідомленого управління емоціями. У цей період формується емоційна зрілість, що розглядається як найвищий прояв емоційного інтелекту [11]. О. Я. Чебикін та І. Г. Павлова визначають емоційну зрілість як інтегральну характеристику, яка включає здатність до адекватної оцінки емоційної ситуації, конструктивного вираження почуттів та прийняття відповідальності за власні емоційні реакції [19]. Емоційна зрілість допомагає підліткам долати стресові ситуації та формувати адекватну самооцінку.

В умовах воєнного конфлікту підлітки часто переживають тривогу, страх, панічні стани, відчуття незахищеності, а також психотравматичні реакції [7]. Тому розвиток емоційної стійкості [3] та здатності до саморегуляції [20] є критично важливими для їхнього психологічного зростання й адаптації в умовах тривалої невизначеності. Важливість діагностики емоційної зрілості для прогнозування адаптації підкреслює О. І. Афоніна [2], наголошуючи, що своєчасне виявлення емоційної незрілості дає змогу запобігати дезадаптивним формам реагування на стрес.

Емоційний інтелект є багатовимірним конструктом, що поєднує когнітивні здібності та особистісно-регулятивні характеристики, які формуються протягом усього онтогенезу. В умовах хронічного стресу та сімейної нестабільності, характерних для воєнного часу, ефективне функціонування цих компонентів стає критично важливим для психологічної стійкості та адаптації дитини військовослужбовця. Отже, подальший аналіз вимагає детального розгляду провідних складових емоційної компетентності – емоційної свідомості, саморегуляції, співчуття, емоційної зрілості та емоційної комунікації – як ключових адаптивних механізмів дітей у кризових умовах.

## **1.2. Емоційна свідомість, саморегуляція, співчуття, емоційна зрілість та емоційна комунікація в контексті воєнного часу**

Під час війни емоційна сфера дитини зазнає значного стресового навантаження, що висуває особливі вимоги до розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту. Емоційна свідомість, саморегуляція, співчуття, емоційна зрілість та ефективна емоційна комунікація у таких умовах постають не лише як психологічні характеристики, а як провідні адаптивні механізми, що допомагають дітям військовослужбовців долати травматичні переживання, зберігати відносну психологічну рівновагу та досягати посттравматичного зростання [24; 27].

Емоційна свідомість є фундаментальною складовою емоційного інтелекту і означає здатність усвідомлювати та ідентифікувати власні емоції, розуміти їхній зв'язок із подіями й поведінковими реакціями [10]. В умовах воєнного часу емоційний досвід дитини стає інтенсивним і суперечливим: поєднуються страх, тривога, гнів, смуток, почуття безсилля та інші складні стани. За недостатнього рівня емоційної свідомості дитина не може назвати й осмислити власні переживання, через що вони часто проявляються у вигляді дезадаптивної поведінки, соматичних симптомів, регресії чи емоційної відчуженості. Переживання, пов'язані з невизначеністю та відсутністю одного з батьків, що перебуває на війні, можуть виражатися через агресивні вчинки, замкнутість або повернення до більш ранніх форм поведінки. Недостатнє володіння емоційною свідомістю ускладнює формування емоційної стійкості та життєвої резилієнтності [3].

Тісно пов'язана з емоційною свідомістю саморегуляція емоцій передбачає здатність контролювати емоційні імпульси, адаптуватися до змінних обставин та конструктивно справлятися зі стресом [9]. У сім'ях, де один із батьків перебуває на фронті чи у тривалому відрядженні, діти живуть у ситуації постійної психологічної напруги, що посилюється невизначеністю та тривожними очікуваннями [19].

Навчання прийомам емоційної саморегуляції – таким як дихальні вправи, візуалізація, творча діяльність – допомагає дитині впоратися з інтенсивними переживаннями й зберігати відносну внутрішню рівновагу. У

практичному посібнику [4] підкреслюється, що здатність до саморегуляції є важливою передумовою відновлення дитини після травматичних подій.

Дослідження О. А. Вовченко [5] показує, що навіть у дітей з порушеннями слуху воєнний час викликає стани тривоги, страху та паніки, тому універсальні механізми емоційної регуляції потребують особливого розвитку у всіх дітей, які постраждали від війни. Формування емоційно-вольової саморегуляції розглядається як один із ключових шляхів попередження дезадаптивних реакцій серед молоді [1].

Співчуття та емпатія як складові емоційного інтелекту набувають особливого значення в умовах воєнних подій. Емпатія означає здатність розуміти й переживати емоційні стани іншої людини, тоді як співчуття включає також готовність підтримати того, хто страждає. Діти в сім'ях військовослужбовців часто рано стикаються з інтенсивними переживаннями близьких, насамперед матерів, які очікують повернення своїх чоловіків з війни. Розвиток емпатії дає змогу дитині співпереживати батькам, підтримувати їх, що зміцнює сімейні зв'язки і сприяє взаємній підтримці [2].

Водночас надмірне співпереживання без сформованих механізмів самозахисту може призводити до вторинної травматизації дитини, тому важливо вчити її розрізняти власні емоції та емоції інших людей, зберігати внутрішні межі й піклуватися про себе [23]. Здоровий рівень емпатії сприяє встановленню позитивних соціальних стосунків і є важливим фактором адаптації в умовах загальної соціальної напруженості [22].

Емоційна зрілість є ключовою характеристикою адаптованості особистості та інтегрує основні компоненти емоційного інтелекту. О. Я. Чебикін та І. Г. Павлова трактують емоційну зрілість як здатність адекватно оцінювати емоційні ситуації, конструктивно виражати власні почуття та брати відповідальність за свої емоційні реакції [19]. У контексті війни це означає, що дитина або підліток відходить від інфантильної позиції, намагається використовувати раціональні механізми адаптації, не

заперечуючи при цьому власних емоцій. В умовах воєнного конфлікту діти нерідко є свідками емоційно незрілих реакцій дорослих, що може ускладнювати їхній власний розвиток. Здатність до емоційної зрілості допомагає дитині не лише справлятися з власними переживаннями, а й бути додатковою опорою для членів родини [2].

Емоційна комунікація передбачає вміння виражати свої почуття і потреби, а також «зчитувати» емоційний стан інших, насамперед батьків. У сім'ях військовослужбовців емоційна комунікація може ускладнюватися як через фізичну відсутність одного з батьків, так і через психологічну закритість того, хто повернувся з бойових дій, унаслідок пережитого травматичного досвіду або посттравматичного стресового розладу. Замовчування тем, пов'язаних із війною, може сприяти формуванню у дитини відчуття провини, страху чи самотності. У посібнику [4] наголошується на важливості відкритого обговорення почуттів і переживань між батьками та дітьми. Така відверта емоційна комунікація дозволяє дитині відчувати себе почутою та зрозумілою, що підтримує її адаптацію та психологічне зростання.

Ефективна емоційна взаємодія в сім'ї створює умови для спільного подолання травматичного досвіду та формування стійкої системи взаємної підтримки. Дослідники підкреслюють, що сімейна взаємодія є одним із провідних засобів соціальної адаптації дитини до кризових ситуацій [17], а здатність відкрито виражати емоції в сім'ї військовослужбовця сприяє формуванню емоційної безпеки, яка є важливим чинником резиліентності дитини [23].

Вплив війни на розвиток емоційного інтелекту дітей істотно залежить від їхнього віку, оскільки на кожному етапі онтогенезу емоційна сфера має свої специфічні особливості.

У дошкільному та молодшому шкільному віці мислення дитини має переважно конкретний характер, тому її емоції тісно пов'язані з подіями, які відбуваються «тут і тепер». Діти цього віку можуть не розуміти сутності

війни, але чітко відчують тривогу, страх і смуток дорослих. Їхня емоційна свідомість лише формується, тому вони особливо потребують допомоги дорослих у називанні та поясненні власних почуттів [8]. Саморегуляція на цьому етапі значною мірою зумовлена підтримкою з боку дорослого, який допомагає заспокоїтися, структурувати досвід, знайти безпечні способи вираження емоцій. Співчуття проявляється на базовому рівні, коли дитина реагує на емоційний стан близького дорослого, намагаючись його розрадити. Важливо забезпечити емоційну комунікацію, засновану на довірі й відчутті безпеки, щоб дитина могла ставити запитання і отримувати чесні, але адаптовані до її віку відповіді.

У підлітковому віці ситуація ускладнюється, оскільки підлітки вже здатні глибоко усвідомлювати зміст і наслідки воєнних подій. Це, з одного боку, сприяє розвитку емоційної свідомості, а з іншого – може підсилювати тривогу й стрес [13]. Вони розуміють реальність загроз, пов'язаних із війною, і часто гостро переживають небезпеку для себе та близьких [7]. У цьому віці активно формується емоційна зрілість, однак травматичні події можуть порушувати цей процес, спричиняючи імпульсивність, агресивні реакції або, навпаки, тенденцію до емоційної ізоляції [20]. Підлітки нерідко беруть на себе надмірну відповідальність, намагаючись замінити відсутнього батька або бути головною опорою для матері [18]. Їхня емпатія поширюється не лише на членів власної родини, а й на широке коло людей, що постраждали від війни, що може призводити до синдрому вторинної травматизації. Емоційна комунікація з підлітками є вкрай важливою, але водночас часто ускладненою, оскільки вони можуть замикатися в собі або відмовлятися від відвертого спілкування з дорослими [10].

Отже, емоційна свідомість, саморегуляція, співчуття, емоційна зрілість та емоційна комунікація взаємопов'язані й утворюють систему, що визначає здатність дітей військовослужбовців адаптуватися до умов війни. Їхній цілеспрямований розвиток допомагає дитині не лише пережити

екстремальні обставини, а й набути досвіду, який сприятиме подальшому особистісному зростанню.

### **1.3. Сімейні чинники, що значущо опосередковують розвиток емоційного інтелекту дитини**

Сім'я є первинним і водночас найважливішим середовищем, у якому відбувається формування особистості дитини, її соціалізація та, зокрема, розвиток емоційного інтелекту [10; 18]. Умови життя сім'ї, де один із батьків проходить службу у збройних силах і перебуває в зоні бойових дій, істотно модифікують ці процеси. Від емоційного клімату в сім'ї, обраного батьками стилю виховання, ефективності міжособистісної комунікації та загального психологічного стану дорослих залежить, наскільки успішно дитина зможе адаптуватися до екстремальних обставин і сформувати емоційну стійкість [3]. Результати досліджень підтверджують, що саме сімейне середовище виступає провідним чинником становлення соціальних та емоційних здібностей дитини [4].

Роль батьків у формуванні емоційного інтелекту дитини є центральною, оскільки саме в сім'ї вона вчиться ідентифікувати та називати емоції, регулювати власну поведінку і вибудовувати стосунки з оточенням. У сім'ях військовослужбовців цей процес має специфічні особливості, пов'язані насамперед із тривалими розлуками, підвищеною тривожністю та постійною загрозою втрати [19].

В умовах тривалої відсутності батька, який виконує бойові завдання, мати або інший основний опікун фактично стає головним емоційним і виховним чинником у житті дитини. Її психоемоційний стан, здатність справлятися зі стресом, уміння відкрито виражати почуття та водночас зберігати відносну внутрішню рівновагу безпосередньо впливають на те, які моделі емоційного реагування засвоює дитина. У разі, коли дорослий демонструє хронічну тривогу, страх, надмірну емоційну стриманість або відчуженість, дитина нерідко переймає ці дезадаптивні зразки поведінки.

Важливо, щоб батьки усвідомлювали вплив власних станів на дитину (феномен емоційного зараження) і намагалися керувати своїми почуттями, створюючи передбачуване та безпечне емоційне середовище [2]. Саме це забезпечує базову емоційну безпеку дитини і слугує підґрунтям для формування її емоційної стійкості [23].

Окремої уваги потребує роль батька-військовослужбовця. Його відсутність у повсякденному житті сім'ї стає для дитини значущим випробуванням, особливо в молодшому віці, коли формується базова довіра до світу та відчуття захищеності. Діти можуть переживати розгубленість, смуток, почуття покинутості, що перешкоджає відчуттю стабільності та безпеки. Повернення батька іноді супроводжується додатковими труднощами: його психологічний стан, обтяжений бойовим досвідом і можливими проявами посттравматичного стресового розладу, впливає на атмосферу в сім'ї. Емоційна закритість, підвищена дратівливість, агресивні реакції, відстороненість або, навпаки, гіперконтроль можуть порушувати емоційну комунікацію й ускладнювати розвиток емпатії та співчуття у дитини [2]. За таких умов сім'я потребує спільного опрацювання травматичного досвіду, використання зовнішніх ресурсів підтримки, зокрема психологічної допомоги, щоб зменшити ризик закріплення деструктивних моделей взаємодії [18].

Сімейна атмосфера та стиль виховання виступають потужними чинниками, що опосередковують розвиток емоційного інтелекту [11].

Демократичний стиль виховання передбачає відкритий діалог між батьками й дитиною, емоційну підтримку, заохочення до самостійності та відповідальності за власні дії за одночасної наявності чітких, але гнучких меж. У такій сім'ї дитина відчуває себе почутою й цінною, має змогу без страху висловлювати власні почуття й потреби, отримує досвід конструктивного обговорення конфліктів. Це створює підґрунтя для розвитку емоційної свідомості, навичок саморегуляції та емпатії, сприяє становленню високого рівня емоційного інтелекту [12].

Натомість авторитарний стиль виховання характеризується високими вимогами за низького рівня емоційної підтримки. У таких сім'ях домінують суворі заборони, жорсткий контроль і покарання за невідповідність очікуванням дорослих. Це може пригнічувати емоційну сферу дитини; вона вчиться приховувати власні почуття, щоб уникнути осуду чи покарання, що перешкоджає розвитку емоційної свідомості й саморегуляції. В умовах війни авторитарні тенденції у вихованні можуть посилюватися через власну тривогу батьків і їхній прагматичний намір «утримати ситуацію під контролем», але фактично це часто призводить до психологічної ізоляції дитини, підвищення її тривожності та зниження довіри до дорослих.

На розвиток емоційного інтелекту впливають і інші соціально-психологічні чинники життєдіяльності сім'ї. Часті та неконструктивні конфлікти між батьками, зловживання алкоголем, економічні труднощі, загальна соціально-політична напруженість створюють додатковий рівень стресу, який накладається на воєнний контекст. Дослідження показують, що такі чинники значущо пов'язані з агресивною поведінкою дитини, порушеннями емоційно-вольової сфери, зниженням здатності до саморегуляції [1]. Отож нестабільність у родині виступає додатковим деструктивним чинником, який посилює травматичний вплив війни.

Емоційна комунікація в сім'ї є тим підґрунтям, на якому можливе спільне подолання травматичного досвіду та формування взаємної підтримки. В умовах війни її ефективність набуває життєво важливого значення для сімей військовослужбовців [2].

Відкритість і чесність у спілкуванні з дитиною передбачають готовність батьків не замовчувати складні теми, пов'язані з війною, а обговорювати їх у формі, доступній віковому розумінню. Коли дорослі уникають розмов про небезпеку, відсутність батька, можливі втрати, у дитини можуть виникати фантазії, що ще більше посилюють страх, провокують відчуття провини, невизначеності та безпорадності. Навпаки, можливість поставити запитання і отримати чесні, але «дозовані» відповіді

сприяє зниженню тривоги та зміцнює довіру до дорослих. Як наголошується авторами у посібнику «Ми пережили», здатність говорити про власні почуття та слухати почуття іншого є важливим кроком до психологічного відновлення й зростання [2].

Активне слухання виступає невід'ємним компонентом ефективної емоційної комунікації. Йдеться не лише про готовність дорослого вислухати слова дитини, а й про визнання її переживань, прийняття її емоційної реакції без знецінення і критики. Коли дитина отримує можливість вільно висловити свої страхи, сумніви та надії, вона відчувається почутою й зрозумілою, що є ключовою умовою формування емоційної свідомості та довіри до дорослих, а також сприяє становленню емоційної зрілості [20]. Такі форми спілкування водночас виконують важливу функцію соціалізації, оскільки сприяють розвитку у дитини навичок конструктивної взаємодії, здатності обговорювати проблеми й шукати підтримку у значущих інших [19].

Отже, сімейні чинники – передусім психоемоційний стан батьків, домінуючий стиль виховання, характер сімейної атмосфери та якість емоційної комунікації – відіграють вирішальну роль у розвитку емоційного інтелекту дітей військовослужбовців в умовах війни. З огляду на специфіку життєвої ситуації така сукупність чинників може стати як потужним ресурсом формування психологічної стійкості та резилієнтності дитини, так і джерелом додаткових травматичних переживань, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки сімей військовослужбовців.

#### **1.4. Особливості соціалізації дитини в сім'ї військовослужбовця**

Соціалізація дитини є складним і багатогранним процесом засвоєння соціальних норм, цінностей та форм поведінки, що забезпечують її здатність успішно функціонувати в суспільстві. У сім'ях військовослужбовців цей процес набуває специфічних рис, пов'язаних з особливостями сімейного укладу, зумовленого невизначеністю, підвищеною

тривожністю та постійною загрозою життю одного з батьків [19]. Унаслідок цього формується особливий соціальний і психологічний фон, на якому відбувається виховання та становлення особистості дитини, що безпосередньо впливає на розвиток її емоційного інтелекту та адаптивних здібностей [10].

Однією з провідних особливостей соціалізації дітей у сім'ях військовослужбовців є нестабільність сімейного простору. Вона зумовлена тривалою або періодичною відсутністю одного з батьків, необхідністю частих переїздів і зміни місця проживання, що є типовим для військових родин [19].

Тривала відсутність батька чи матері-військовослужбовця змінює звичний уклад життя і в умовах війни набуває екзистенційного характеру. Дитина усвідомлює, що близька людина перебуває у зоні ризику, її життю загрожує небезпека, що створює постійне тло тривоги, порушує формування відчуття емоційної безпеки та ускладнює соціальну взаємодію [23].

Часті переїзди, зміна закладів освіти та дитячих колективів змушують дитину раз за разом адаптуватися до нових груп, їхніх правил і стосунків. З одного боку, це може сприяти розвитку гнучкості й соціальної активності, але з іншого – провокує дефіцит стабільних прив'язаностей і непослідовність виховних впливів, що уповільнює гармонійну соціалізацію.

В умовах нестабільності дитина нерідко бере на себе додаткові обов'язки у сім'ї, швидко дорослішає, що може сприяти розвитку відповідальності, але водночас створює надмірний емоційний тиск. Вона починає відчувати себе зобов'язаною бути «сильною» або «дорослою», пригнічуючи власні потреби та емоційні переживання.

Наслідки нестабільності сімейного простору посилюються специфікою становища того з батьків, який залишається з дитиною. За відсутності військовослужбовця основна відповідальність за виховання та емоційний стан дитини лягає на іншого з батьків, який сам перебуває у стані

хронічної тривоги, невизначеності та часто – фізичного й психічного виснаження.

За даних умов відбувається перерозподіл сімейних ролей: один дорослий змушений одночасно виконувати функції матері чи батька, утримувача сім'ї, організатора побуту й навчального процесу. Така багатофункціональність закономірно призводить до емоційного вигорання, що погіршує якість взаємодії з дитиною. Емоційних ресурсів для уважного, чуйного спілкування стає менше, дорослий може бути емоційно відстороненим, дратівливим чи замкнутим, унаслідок чого дитина втрачає можливість відкрито виражати свої почуття та потреби [1].

Зниження емоційної підтримки та порушення емоційної комунікації, зокрема через замовчування складної ситуації (феномен «слона в кімнаті»), спричиняє формування у дитини відчуття самотності й психологічної ізоляції [2]. Хронічна тривога, яку переживає дорослий, часто засвоюється дитиною як «нормальна» модель емоційного реагування. У цьому випадку трансляція дезадаптивних моделей перешкоджає формуванню емоційної зрілості, здатності до саморегуляції й конструктивного подолання стресу [20].

Подальшим важливим виміром впливу воєнних подій на соціалізацію дитини є хронічний стрес, спричинений військовими діями і сімейною невизначеністю, який істотно впливає на когнітивний та емоційний розвиток. Постійний фон тривоги негативно позначається на когнітивних процесах: знижується здатність до концентрації уваги, погіршується запам'ятовування, сповільнюється навчання. Ці зміни можна розглядати як захисну реакцію психіки, яка спрямовує значну частину ресурсів на постійне «сканування» середовища щодо наявності загрози. На емоційному рівні діти переживають змішані почуття – гордість за батька чи матір-військовослужбовця і водночас сильний страх за їхнє життя. У шкільному середовищі це може проявлятися у двох протилежних формах поведінки, які відображають роботу емоційних захисних механізмів:

- гіперактивність та агресивність як зовнішній спосіб розрядки внутрішньої напруги;
- емоційна відстороненість і замкнутість як спроба психологічно ізолюватися від болючих переживань.

Якщо ці форми реагування не отримують емпатичної підтримки та корекції з боку дорослих, вони можуть закріплюватися і переходити у тривалі порушення адаптації. Постійний фон тривоги підвищує ризик формування тривожних розладів і ускладнює становлення навичок ефективної саморегуляції, які є невід'ємною складовою емоційного інтелекту.

Крім безпосереднього сімейного оточення, соціалізація дитини військовослужбовця відбувається у специфічному інформаційному просторі. Особливий соціальний статус дитини, чий батько або мати захищають країну, формує специфічну ідентичність і породжує додаткові соціальні очікування. З одного боку, це може бути джерелом гордості, відчуття причетності до героїчного вчинку.

З іншого боку, такий статус нерідко спричиняє гіпервідповідальність і внутрішній тиск: дитина може відчувати, що «не має права» на слабкість, страх чи відкритий прояв смутку. Необхідність відповідати образу «сина чи доньки героя» обмежує вільне вираження емоцій, блокує розвиток емоційної свідомості та саморегуляції.

Окремим деструктивним чинником сучасної соціалізації є феномен медіатравми. Сучасні діти мають постійний доступ до новинних ресурсів і соціальних мереж, які під час війни містять інформацію про обстріли, загиблих, руйнування, а часто й травматичні візуальні зображення. Багаторазовий перегляд таких матеріалів призводить до ситуації, коли інформаційні образи переживаються як частина власного досвіду. У випадку дітей військовослужбовців цей ефект посилюється тим, що кожна трагічна новина асоціюється з реальною можливістю втрати близької

людини. Це зміцнює відчуття постійної, часто вже неусвідомлено перебільшеної загрози, ускладнює відновлення відчуття безпеки та опори.

Отже, соціалізація дитини в сім'ї військовослужбовця в умовах війни постає як багатоаспектний і потенційно травматичний процес. Нестабільність сімейного простору, емоційне та ресурсне виснаження батьків, хронічний стрес, пов'язаний із військовими подіями, та вплив медіатравми істотно ускладнюють психоемоційний розвиток дитини та формування її емоційного інтелекту.

### ***Висновки до розділу 1***

У першому розділі було узагальнено теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту як багатовимірного феномена, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційно-вольові та соціальні компоненти. Показано, що саме системні моделі емоційного інтелекту дають змогу найповніше описати його роль у житті дитини, а у віковому ракурсі емоційний інтелект постає як динамічна характеристика, яка особливо інтенсивно розвивається у підлітковому віці через формування емоційної зрілості.

Водночас доведено, що в умовах війни емоційний інтелект виступає провідним адаптивним ресурсом дитини. Емоційна свідомість, здатність до саморегуляції, співчуття, емпатія та емоційна комунікація стають ключовими механізмами подолання тривоги, страху, почуття небезпеки та невизначеності, підтримують збереження значущих стосунків і запобігають психологічній ізоляції. Саме через ці компоненти відкривається можливість не лише витримувати екстремальні впливи, а й набувати досвіду посттравматичного зростання.

Окремо підкреслено визначальну роль сімейних і соціалізаційних чинників у розвитку емоційного інтелекту дітей військовослужбовців. Психоемоційний стан батьків, стиль виховання, якість емоційної комунікації в родині, а також нестабільність сімейного простору, хронічний стрес, часті

зміни середовища й вплив медіатравми можуть як посилювати внутрішні ресурси дитини, так і поглиблювати її вразливість.

Це дає підстави розглядати емоційний інтелект дітей військовослужбовців як системний феномен, пов'язаний із поєднанням індивідуально-психологічних, сімейних та соціальних умов, що потребує подальшого емпіричного вивчення та розроблення цілеспрямованих заходів психологічної підтримки. Констатована значущість обраної проблеми у теоретичному векторі обґрунтувала її подальше емпіричне дослідження.

## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

Методологічним підґрунтям проведеного емпіричного дослідження було обрано порівняльний аналіз за типом поперечного зрізу (cross-sectional design), що передбачає зіставлення показників емоційного інтелекту підлітків, які перебувають у різних сімейних умовах воєнного часу, але є порівнюваними за основними соціально-демографічними характеристиками. Дослідження проводилось протягом листопада 2025 року серед учнів 5-9 класів з Чернігівської, Київської, Сумської, Донецької, Дніпропетровської, Вінницької, Полтавської, Криворізької та Запорізької областей. Географічно дослідження охопило підлітків із регіонів, які безпосередньо постраждали від воєнних дій або є прифронтовими. Залучення респондентів саме з цих регіонів дозволяє фіксувати особливості прояву емоційного інтелекту в умовах інтенсивного воєнного конфлікту, частих повітряних тривог, руйнувань інфраструктури та постійної загрози життю, що посилює емоційну вразливість і водночас актуалізує потребу в емоційній саморегуляції.

Такий підхід дозволяє фіксувати відмінності в розвитку емоційного інтелекту залежно від специфіки сімейного контексту та ступеня включеності військового чинника у повсякденне життя дитини. Важливо, що у воєнний період саме сімейна ситуація визначає не лише рівень тривоги та емоційного навантаження, а й спосіб, у який підліток вибудовує саморегуляцію, емпатійні реакції та емоційну комунікацію із значущими дорослими й однолітками.

Загальна вибірка дослідження склала 308 осіб. Емпіричні дані аналізувалися у трьох порівнюваних групах за типом сім'ї: діти військовослужбовців, діти з сімей, у яких військовослужбовцем є інший

родич, а також діти цивільних батьків. Такий розподіл дав змогу розглянути емоційний інтелект підлітків не лише за класичною логікою зіставлення експериментальної та контрольної груп, а й у ширшому контексті різних рівнів включеності військового чинника у повсякденне життя родини.

Експериментальну групу становили діти військовослужбовців ( $n=113$ ), серед яких дівчат –  $n=67$ , хлопців –  $n=46$ . Ключовою підставою віднесення респондентів до цієї групи була наявність досвіду проживання дитиною ситуації постійної емоційної напруги, пов'язаної з прямою службою одного з батьків у Збройних Силах України. Такий контекст передбачає не лише ситуативні стресори, а й тривале тло невизначеності, що здатне впливати на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та загальної емоційної зрілості підлітка.

Контрольну групу 1 утворили діти цивільних батьків ( $n=117$ ), де дівчат –  $n=63$ , хлопців –  $n=54$ . Ця група відображає загальносоціальний контекст воєнного часу без прямої щоденної залежності сімейного функціонування від воєнних ризиків для одного з батьків, що дозволяє більш чітко простежити специфіку впливу саме батьківського військового чинника на емоційний розвиток дитини.

Для уточнення сімейних варіацій було виокремлено контрольну (порівняльну) групу 2 – дітей із сімей, у яких військовослужбовцем є інший родич ( $n=78$ ), серед яких дівчат –  $n=53$ , хлопців –  $n=25$ . Наявність цієї групи є методично важливою, оскільки дає змогу відділити ефекти загальної «родинної воєнної залученості» від ефектів, які пов'язані саме з батьківською роллю військовослужбовця. У цьому контексті можна говорити про різні рівні емоційної включеності підлітка у воєнну реальність: від щоденної залежності від безпеки одного з батьків до опосередкованого, але все ж значущого досвіду сімейної тривоги, підтримки та колективного переживання ризику в ширшому родинному колі.

Віковий діапазон респондентів становив 11-16 років, оскільки саме підлітковий період є критичним для становлення емоційної самосвідомості,

розвитку регулятивних навичок та ускладнення емоційної комунікації з оточенням. Для підвищення коректності статистичного аналізу старші підліткові підгрупи було узагальнено у спільну вікову категорію 15-16 років. Таке об'єднання є методично виправданим, адже дозволяє зменшити ризик випадкових коливань результатів у підгрупах із меншою чисельністю та забезпечити більш надійне порівняння вікових тенденцій у межах кожного типу сім'ї.

Для комплексного та багатоаспектного дослідження емоційного інтелекту було застосовано низку психодіагностичних методик, які відповідають віковим особливостям підлітків та дозволяють всебічно проаналізувати структуру й рівень сформованості цього феномена. Добір методик здійснювався з урахуванням теоретичних моделей емоційного інтелекту та завдань емпіричної частини роботи. Розглянемо їх детальніше.

*Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла.* Ця методика обрана як базовий інструмент діагностики загального рівня емоційного інтелекту та його п'яти основних компонентів, що ґрунтується на змішаній моделі емоційного інтелекту. За допомогою тесту оцінюються: емоційна обізнаність (усвідомлення власних почуттів), управління власними емоціями (саморегуляція), самомотивація (використання емоцій для досягнення цілей), емпатія (розуміння почуттів інших людей) та управління емоціями інших (соціальні навички, побудова ефективної взаємодії). Використання цього тесту дає змогу не лише визначити загальний рівень емоційного інтелекту, а й простежити специфіку розвитку окремих його компонентів у підлітків з різними життєвими умовами [22].

Наступною методикою став *опитувальник емоційної зрілості О. Чебикіна*. Вона спрямована на оцінювання емоційної зрілості особистості, що, відповідно до теоретичних положень, є одним з ключових показників психологічної адаптованості у підлітковому віці. За допомогою опитувальника визначається здатність підлітка адекватно оцінювати емоційну ситуацію, конструктивно виражати власні почуття, регулювати

емоційні реакції та брати відповідальність за них. Отже, результати за цією методикою дозволяють поглибити розуміння зв'язку між емоційною зрілістю та рівнем емоційного інтелекту у різних групах підлітків [19].

При обробці та інтерпретації результатів опитувальника «Діагностика емоційної зрілості особистості» було застосовано контрольну шкалу «Щирості» з метою верифікації об'єктивності даних. Ключ шкали передбачає відповідь «так» (+) на запитання 15, 24, 31 та відповідь «ні» (-) на запитання 9, 19, 33. Анкетні дані, в яких фіксувалося неспівпадіння трьох чи більше позицій із ключем, були відхилені з подальшого статистичного аналізу, що забезпечило вищу достовірність емпіричних даних та мінімізувало вплив фактора випадкових відповідей.

Ще одним обраним методом стала *авторська анкета-опитувальник емоційного інтелекту*. Цей інструмент був спеціально розроблений для збору додаткової якісної інформації та суб'єктивних уявлень підлітків про власні емоційні здібності й переживання в умовах війни. Структурно опитувальник містив десять закритих запитань, які підлягають кількісному аналізу, та три відкриті запитання, орієнтовані на глибинний якісний аналіз. Запитання стосувалися аналізу поведінки та емоцій оточуючих, особливостей прояву емоцій у міжособистісних стосунках, а також стратегій самопомоги, до яких вдаються підлітки для подолання емоційної напруги.

За концепцією Г. Гарднера, емоційний інтелект розглядається як така властивість особистості, що складається з внутрішньоособистісної та міжособистісної складових. Внутрішньоособистісний аспект спрямований на власні емоції, він охоплює самосвідомість, рефлексію, самооцінку, самоконтроль, мотивацію досягнень. Міжособистісна складова пов'язана з емоціями інших людей і включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, здатність до діалогічної взаємодії [8].

В основу авторського опитувальника було покладено розуміння емоційного інтелекту як поєднання усвідомлення й розрізнення власних почуттів, спостережливості та розуміння емоцій інших людей, здатності

спрямовувати власні емоції у конструктивне русло, позитивно впливати на емоційний стан оточення та керувати зовнішніми проявами емоцій. Отже, поєднання стандартизованих методик і авторського інструментарію дає змогу отримати як кількісні, так і якісні показники досліджуваного феномена.

Процедура дослідження була організована таким чином, щоб мінімізувати вплив дослідника та забезпечити для підлітків психологічно безпечні умови участі. Усі анкетування та тестування проводилися в анонімному форматі з використанням електронних форм на платформі Google Forms. Такий спосіб організації дозволив охопити підлітків з різних регіонів, забезпечити оперативний збір даних, зменшити рівень соціальної бажаності відповідей і водночас створити для респондентів більш звичне, наближене до повсякденного спілкування середовище.

Для обробки отриманих кількісних даних спочатку було здійснено кодування відповідей за ключами до стандартизованих методик та розраховано основні описові показники (середні значення, показники варіативності, частки).

Подальший статистичний аналіз проводився з використанням непараметричних критеріїв Краскела-Уолліса для порівняння декількох незалежних груп та критерію Манна-Вітні для парних зіставлень двох незалежних вибірок, що дало змогу виявити відмінності показників емоційного інтелекту дітей залежно від типу сім'ї, статі та віку. Зверталась увага як на статистично значущі розбіжності, так і на виражені тенденції, що відображають складну конфігурацію емоційного розвитку в умовах воєнного стану. Була використана програма Jamovi 2.6.44.

Узагальнюючи, можна зазначити, що поєднання ретельної процедури кодування, описової статистики та застосування непараметричних критеріїв, адекватних до структури вибірки й характеру розподілу показників, забезпечило коректність і надійність обробки даних. Такий підхід дозволив не лише описати емпіричні результати, а й виокремити стійкі закономірності та «зони ризику» у розвитку емоційного інтелекту дітей різних типів сімей,

що створює надійну емпіричну основу для подальшої інтерпретації та формулювання висновків у наступних підрозділах роботи.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту дітей військовослужбовців в умовах війни**

У цьому підрозділі узагальнюються результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту дітей військовослужбовців, отримані за тестом емоційного інтелекту EQ Н. Холла, опитувальником емоційної зрілості О. Я. Чебикіна та авторською методикою оцінювання емоційного інтелекту. Окремо подано порівняння дітей військовослужбовців з дітьми з цивільних сімей і дітьми, у яких інші родичі є військовослужбовцями, а також аналіз вікових і віково-статевих особливостей саме цієї групи. Для перевірки статистичних гіпотез використовувалися непараметричні критерії Краскела-Волліса та Манна-Вітні.

Насамперед розглянемо первинні статистичні характеристики дітей військовослужбовців ( $n=113$ ) за всіма методичними шкалами. За тестом емоційного інтелекту EQ Н. Холла середні значення за п'ятьма основними компонентами розподілилися таким чином:

- «Емоційна обізнаність» ( $M=8,37$ ;  $SD=5,38$ );
- «Управління своїми емоціями» ( $M=4,15$ ;  $SD=8,54$ );
- «Самотивація (довільне управління своїми емоціями)» ( $M=7,50$ ;  $SD=7,41$ );
- «Емпатія» ( $M=9,86$ ;  $SD=5,84$ );
- «Розпізнавання емоцій інших людей (уміння впливати на емоційний стан інших)» ( $M=7,98$ ;  $SD=6,22$ ).

Загальний показник емоційного інтелекту за тестом EQ Н. Холла у дітей військовослужбовців у нашій вибірці становив  $M=37,86$  ( $SD=27,42$ ; діапазон від -43 до 90 балів), що свідчить про значну внутрішньогрупову варіативність: поряд із дітьми з дуже низькими сумарними балами є підлітки з виражено високими показниками емоційного інтелекту (Таблиця 2.1).

**Таблиця 2.1**

Первинні статистичні характеристики дітей військовослужбовців (n=113) за методикою EQ Н. Холла

Шкала	n	M	SD	Мін	Макс	Мода
Емоційна обізнаність	113	8,37	5,38	-8	18	8
Управління своїми емоціями	113	4,15	8,54	-18	18	8
Самотивація	113	7,5	7,41	-15	18	7
Емпатія	113	9,86	5,84	-13	18	12
Розпізнавання емоцій інших людей	113	7,98	6,22	-10	18	9
Загальний показник емоційного інтелекту	113	37,86	27,42	-43	90	39

За опитувальником емоційної зрілості О. Чебикіна аналіз проводився лише на основі валідних протоколів, тобто відповідей, що не викликали сумніву щодо щирості (n=78 дітей військовослужбовців). Застосування шкали щирості як фільтра дозволило відсіяти респондентів із надто суперечливими відповідями та підвищити надійність інтерпретації результатів.

У цій валідній вибірці діти військовослужбовців демонструють достатньо врівноважений профіль емоційної зрілості. У блоці експресивності середні значення становлять  $M \approx 3,60$  ( $SD \approx 1,34$ ) за шкалою інтроекспресивності (усвідомлення й сприйняття власних експресивних проявів) та  $M \approx 3,37$  ( $SD \approx 1,47$ ) за шкалою екстраекспресивності (адекватна передача емоційних станів у взаємодії з іншими); інтегральний показник експресивності загальна дорівнює приблизно  $M \approx 6,97$  ( $SD \approx 2,34$ ).

Показники саморегуляції у цієї групи також перебувають у межах середніх значень. Інтрсаморегуляція (усвідомлення і регуляція власних емоційних реакцій) має середнє  $M \approx 3,31$  ( $SD \approx 1,18$ ), екстрсаморегуляція (здатність впливати на емоційний стан інших людей) –  $M \approx 3,56$  ( $SD \approx 1,44$ ), а саморегуляція загальна –  $M \approx 6,87$  ( $SD \approx 2,02$ ).

Емпатійний блок характеризується показниками  $M \approx 3,46$  ( $SD \approx 1,29$ ) за шкалою інтроемпатії (для усвідомлення власної здатності до співпереживання),  $M \approx 2,56$  ( $SD \approx 1,53$ ) за шкалою екстраемпатії (здатність емпатійно впливати на інших) та приблизно  $M \approx 6,03$  ( $SD \approx 2,05$ ) за інтегральним показником емпатія загальна. Узагальнений індекс емоційної зрілості за опитувальником Чебикіна у дітей військовослужбовців становить близько  $M \approx 19,87$  ( $SD \approx 4,76$ ), що відповідає середньому рівню та вказує на наявність у цієї групи достатнього емоційно-регулятивного ресурсу (Таблиця 2.2).

**Таблиця 2.2**

Первинні статистичні характеристики дітей військовослужбовців ( $n=78$ ) згідно опитувальника емоційної зрілості Чебикіна

Шкала	n (валідні протоколи)	M	SD
Інтроекспресивність	78	3,6	1,34
Екстраекспресивність	78	3,37	1,47
Експресивність загальна	78	6,97	2,34
Інтросаморегуляція	78	3,31	1,18
Екстрасаморегуляція	78	3,56	1,44
Саморегуляція загальна	78	6,87	2,02
Інтроемпатія	78	3,46	1,29
Екстраемпатія	78	2,56	1,53
Емпатія загальна	78	6,03	2,05
Емоційна зрілість загальна	78	19,87	4,76

За авторською методикою – анкетною щодо емоційного інтелекту – діти військовослужбовців продемонстрували такі результати – середні значення:

- «Емоційне самопізнання» ( $M=4,65$ ;  $SD=1,70$ );
- «Емоційне сприйняття оточення» ( $M=3,68$ ;  $SD=1,24$ );
- «Емоційна саморегуляція» ( $M=3,80$ ;  $SD=1,61$ );
- «Емпатійний вплив» ( $M=3,42$ ;  $SD=1,29$ );
- «Регуляція проявів емоцій» ( $M=3,90$ ;  $SD=1,49$ ).

Загальний показник емоційного інтелекту за авторською анкетой становить  $M=19,46$  ( $SD=4,66$ ; діапазон від 6 до 31 балу). Отже, у середньому діти військовослужбовців демонструють відносно збалансований рівень емоційної поінформованості про власні переживання, здатності помічати емоційний стан інших, регулювати емоції та впливати на емоційний клімат взаємодії, але й тут фіксується помітна міжіндивідуальна варіативність (Таблиця 2.3).

**Таблиця 2.3**

Первинні статистичні характеристики дітей військовослужбовців ( $n=113$ )  
згідно авторської анкети

Шкала	n	M	SD	Мін	Макс
Емоційне самопізнання	113	4,65	1,7	1	8
Емоційне сприйняття ото	113	3,68	1,2	1	6
Емоційна саморегуляція	113	3,8	1,6	0	7
Емпатійний вплив	113	3,42	1,3	0	6
Регуляція проявів емоцій	113	3,9	1,5	1	8
Емоційний інтелект загал	113	19,5	4,7	6	31

Порівняння результатів дітей військовослужбовців із дітьми з цивільних сімей та дітьми, в чиїх родинх військовими є інші родичі, показало, що загалом за методикою EQ Н. Холла та авторською анкетой істотних розбіжностей між трьома групами немає: за жодним зі шкальних показників не було отримано статистично значущих відмінностей (усі  $p>0,10$  за критерієм Краскела–Волліса).

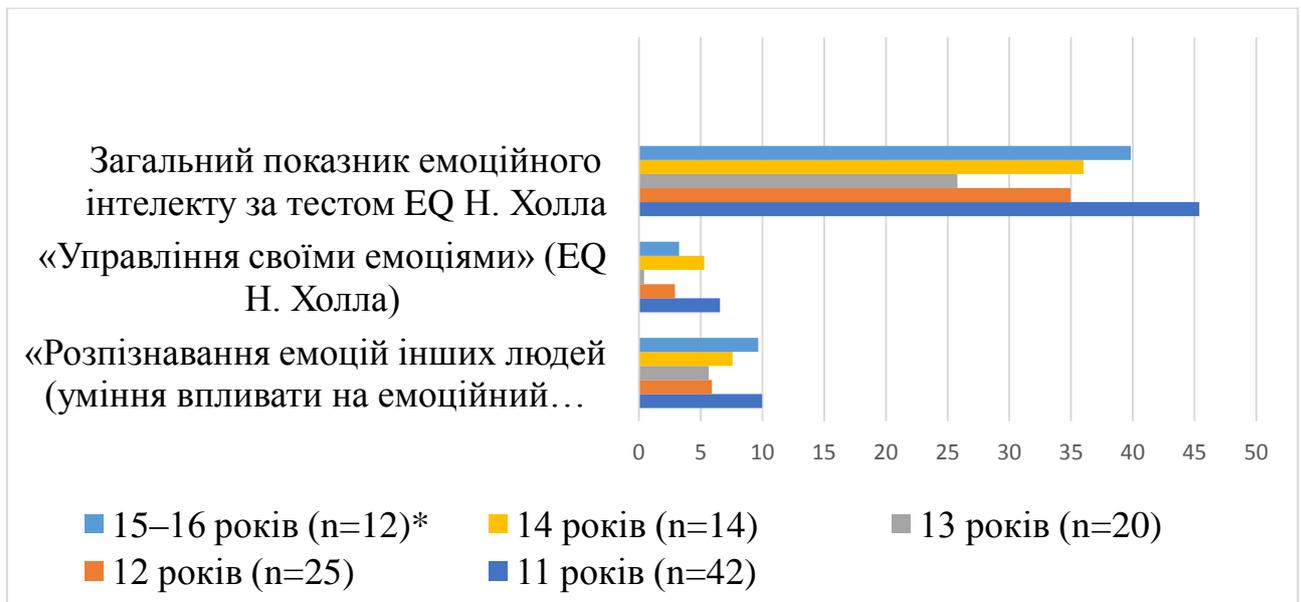
Обрахування результатів опитувальника емоційної зрілості О. Я. Чебикіна з урахуванням шкали щирості як індикатора валідності також засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між дітьми різних типів сімей за основними шкалами експресивності, саморегуляції, емпатії та інтегральним показником емоційної зрілості (усі  $p>0,10$ ).

Отже, базові емоційно-регулятивні параметри не відрізняють дітей військовослужбовців від їхніх однолітків з цивільних сімей і сімей, де на фронті перебувають інші родичі.

Водночас аналіз результатів із урахуванням дескриптора статі показав, що саме в групі дітей військовослужбовців за шкалами опитувальника Чебикіна не виявлено значущих статевих відмінностей: порівняння результатів дівчат і хлопців за всіма шкалами емоційної зрілості за критерієм Манна-Вітні не дало статистично значущих результатів ( $p \geq 0,10$ ). Це дозволяє відмітити відносну однорідність рівнів експресивності, саморегуляції та емпатії у дівчат і хлопців, батьки яких є військовослужбовцями, і розглядати для цієї групи фактор статі як менш значущий порівняно з віковими відмінностями. Статеві розбіжності, зафіксовані завдяки результатам за шкалами опитувальника Чебикіна, більшою мірою стосуються інших типів сімей (цивільних та сімей, де військовими є інші родичі), тоді як для дітей військовослужбовців вони не є визначальними.

Найбільш інформативними для розуміння емоційного стану, складових ЕІ дітей військовослужбовців виявилися вікові характеристики цієї групи. За показниками шкали «Розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших» тесту EQ Н. Холла (Рис.2.1) виявлено статистично значущі розходження ( $H=10,80$ ;  $p=0,029$ ):

- $M=9,98$  у 11 років ( $n=42$ );
- $M=5,92$  у 12 років ( $n=25$ );
- $M=5,65$  у 13 років ( $n=20$ );
- $M=7,57$  у 14 років ( $n=14$ );
- $M=9,67$  у 15-16 років ( $n=12$ ).



*Рис. 2.1. Вікові відмінності в складових емоційного інтелекту дітей військовослужбовців (ключові шкали за EQ Н. Холла )*

Отже, у дітей військовослужбовців простежується хвилеподібна динаміка здатності розпізнавати емоційні стани інших та впливати на емоційний фон взаємодії: від відносно високих показників у 11 років – до зниження у 12–13 років та часткового відновлення в старшому підлітковому віці.

Ця тенденція узгоджується з результатами опитувальника О. Я. Чебикіна. У межах групи дітей військовослужбовців статистично значущі вікові відмінності зафіксовано за шкалою екстрасаморегуляції: критерій Краскела-Волліса підтвердив наявність розбіжностей між віковими підгрупами ( $H \approx 10,15$ ;  $df=4$ ;  $p < 0,05$ ). Середні значення за цією шкалою мають подібний «хвилеподібний» характер: у 11 років екстрасаморегуляція є відносно підвищеною ( $M \approx 3,81$ ), у 12–13 років спостерігається її зниження (з мінімальною вираженістю у 13-річних,  $M \approx 2,71$ ), а в 14 та 15–16 років – знову зростання ( $M \approx 4,00$  та  $M \approx 4,18$  відповідно). Тобто в середньому підлітковому віці діти військовослужбовців демонструють тимчасове послаблення зовнішніх проявів саморегуляції, які згодом частково відновлюються наприкінці підліткового періоду.

Додатковий аналіз взаємодії віку та типу сім'ї в окремих вікових групах виявив низку тенденцій, у яких діти військовослужбовців займають специфічні позиції.

Серед 11-річних підлітків за показниками шкал інтросаморегуляції та загальної саморегуляції спостерігаються тенденційно вищі середні значення саме у дітей військовослужбовців ( $M \approx 3,58$  та  $M \approx 7,39$ ) порівняно з однолітками з цивільних сімей ( $M \approx 3,00$  та  $M \approx 6,24$ ) і з сімей, де військовими є інші родичі ( $M \approx 2,43$  та  $M \approx 6,07$ ), при тенденціях до статистичної значущості ( $p \approx 0,06-0,09$ ). Це може вказувати на більш раннє формування навичок внутрішньої саморегуляції у дітей військовослужбовців на тлі воєнного контексту та часткової втрати звичних опор безпеки.

Для 13-річних хлопців виявлено виразніші розбіжності, які поєднують дані методики EQ Н. Холла та опитувальника Чебикіна.

Так, за показниками шкали самомотивації EQ Н. Холла хлопці з сімей, у яких інші родичі є військовослужбовцями, мають найвищі середні показники, тоді як хлопці власні батьків військовослужбовців характеризуються найнижчим рівнем довільного управління власними емоціями, а цивільні підлітки посідають проміжну позицію; ці відмінності є статистично значущими ( $N=7,49$ ;  $p=0,024$ ).

За загальним показником емпатії опитувальника Чебикіна (сума інтроемпатії та екстраемпатії) картина аналогічна. У 13-річних хлопців, у чийх родині військовими є інші родичі, емпатія загальна є найвищою ( $M \approx 8,25$ ;  $n=4$ ), у хлопців з цивільних сімей – дещо нижчою ( $M \approx 6,60$ ;  $n=10$ ), тоді як діти військовослужбовців мають найнижчі середні значення ( $M \approx 5,25$ ;  $n=4$ ).

Відмінності між трьома групами за цією шкалою є статистично значущими ( $N \approx 6,69$ ;  $p \approx 0,035$ ). Отже, саме 13-річні хлопці військовослужбовців виявляються групою зниженої емоційної залученості та менш вираженої здатності до емпатійного реагування порівняно з однолітками.

Також серед 13-річних дівчат виявлено значущі відмінності між респондентами, що представляли три типи сімей за шкалою «Управління своїми емоціями» тесту EQ Н. Холла ( $N=8,82$ ;  $p=0,012$ ): дівчата з цивільних сімей мають найвищий середній показник ( $M=5,57$ ;  $n=14$ ); дівчата військовослужбовців – проміжний ( $M=0,38$ ;  $n=13$ ); а дівчата з сімей, у яких інші родичі є військовослужбовцями, – найнижчий ( $M=-4,15$ ;  $n=13$ ) (Рис.2.2).

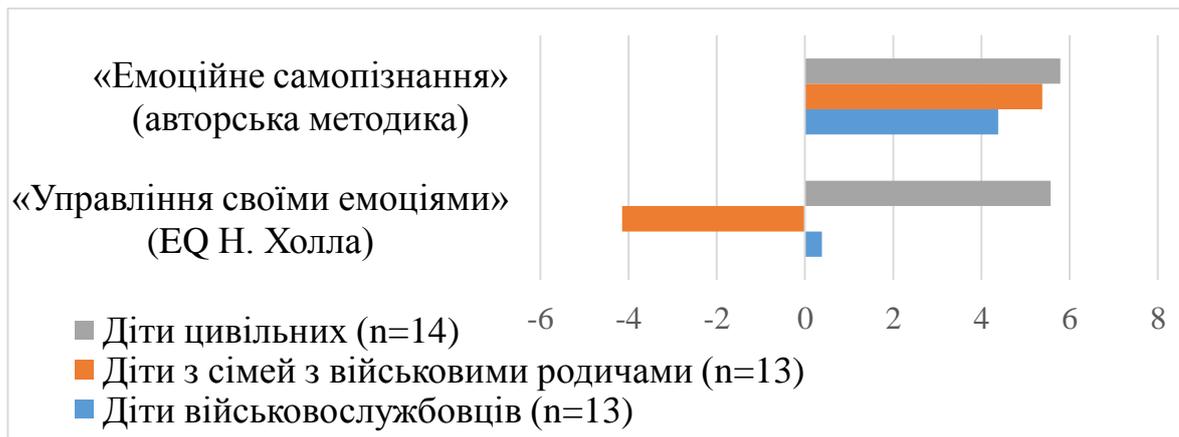


Рис.2.2. Показники емоційного інтелекту 13-річних дівчат за типом сім'ї

Тому можна припустити, що для дівчат у 13 років ключовим чинником є ступінь емоційної визначеності сімейної ситуації. У цивільних сім'ях війна може сприйматися як загроза «ззовні», тоді як у сім'ях з військовослужбовцями вона входить у щоденний емоційний простір. У випадку, коли військовослужбовцем є інший родич, можливі суперечливі емоційні сценарії: дитина переживає загрозу втрати, але не має такого ж структурованого і регулярного контакту, як у сім'ї з військовослужбовцем-батьком, що може посилювати емоційний хаос і знижувати регулятивні можливості.

За показниками шкали «Емоційне самопізнання» авторської анкети також зафіксовано значущі відмінності, що увиразнюють специфіку і роль сімей в цій віковій підгрупі ( $N=6,01$ ;  $p=0,049$ ):

- дівчата військовослужбовців мають середнє  $M=4,38$ ,
- дівчата з сімей, у яких інші родичі є військовослужбовцями, –  $M=5,38$ ,
- дівчата цивільних –  $M=5,79$ .

Імовірно, у дівчат-дочок військовослужбовців рефлексія власних емоцій у цьому віці частково пригнічується адаптивними механізмами «зосередженості на зовнішній ситуації» та турботою про сімейну стабільність. У таких умовах емоційне самопізнання може тимчасово відступати на другий план, оскільки пріоритетом стає збереження функціональності родини і підтримка значущих дорослих.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що діти військовослужбовців загалом демонструють середній, достатній рівень емоційного інтелекту й емоційної зрілості, співставний із показниками їхніх однолітків. Водночас виявлено специфічні вікові й віково-статеві «зони ризику», які стосуються насамперед здатності до управління емоціями, екстрасаморегуляції та емпатії: середній підлітковий вік (12–13 років) є періодом тимчасового послаблення регулятивних можливостей, причому особливо вразливою групою виступають 13-річні хлопці-сини військовослужбовців. Це обґрунтовує необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу саме цієї категорії дітей з акцентом на розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивного опрацювання сильних переживань і підтримку емпатійної чутливості. Докладні кількісні дані та результати порівняльного аналізу вибірок представлені у таблицях Додатка Б.

### **2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку та відновлення адаптивної характеристики емоційного інтелекту у дітей військовослужбовців в умовах війни**

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження розроблено систему психологічних рекомендацій, спрямованих на цілеспрямований розвиток і підтримку емоційного інтелекту дітей військовослужбовців. Отримані результати показали, що в цій групі поєднуються відносно збалансовані показники емоційної обізнаності та

емпатії з більш уразливими аспектами емоційної саморегуляції, насамперед у середньому підлітковому віці.

Зокрема, за тестом емоційного інтелекту Н. Холла найнижчим компонентом виявилось управління своїми емоціями, тоді як емоційна обізнаність і емпатія мають вищі середні значення. Дані опитувальника емоційної зрілості О. Я. Чебикіна, пороховані з використанням шкали щирості як показника валідності, підтверджують середній рівень загальної саморегуляції та вказують на вікове «просідання» зовнішніх проявів саморегуляції у 12–13 років на тлі подальшого відновлення цих показників у старшому підлітковому віці.

У цьому контексті підтримка дітей військовослужбовців має бути спрямована не лише на поглиблення розуміння власних і чужих емоцій, а й на послідовне формування навичок емоційної регуляції, що забезпечують адаптивне функціонування в умовах війни. Застосування шкали щирості в дослідженні показало, що переважна більшість дітей дає достатньо відверті відповіді, що створює сприятливі умови для відкритого обговорення переживань у процесі психологічної допомоги.

Запропоновані підходи ґрунтуються на принципах травма-інформованого підходу, розвитку резиліентності та емоційної саморегуляції. Йдеться не лише про зменшення негативних наслідків травматичного досвіду, але й про цілеспрямоване формування внутрішніх ресурсів та емоційної зрілості для його подолання. Важливо враховувати вікові «зони ризику», виявлені за тестами EQ Н. Холла та опитувальником Чебикіна: у дітей військовослужбовців середній підлітковий вік супроводжується зниженням показників управління емоціями та екстрасаморегуляції, а окремі віково-статеві відмінності свідчать про підвищену вразливість тринадцятирічних хлопців щодо самомотивації та емпатії. Тому психологічні інтервенції мають бути гнучкими й чутливими до віку, статі та сімейного контексту.

Рекомендації для батьків та опікунів. Роль батьків у підтримці емоційного благополуччя дитини є визначальною, особливо коли дорослі самі переживають хронічний стрес і невизначеність. З огляду на те, що у дітей військовослужбовців найбільш уразливими виявилися компоненти, пов'язані з управлінням власними емоціями та зовнішньою саморегуляцією, сімейна підтримка має створювати умови для регулярного тренування навичок самозаспокоєння й емоційної стабілізації.

Доцільно налагоджувати в сім'ї відкриту емоційну комунікацію та валідацію почуттів дитини. Важливо формувати атмосферу довіри, у якій дитина може вільно називати та обговорювати свої стани. Опора на відносно високий рівень щирості, зафіксований у більшості валідних протоколів, може стати ресурсом для зменшення емоційної ізоляції та підтримки відчуття близькості. Замість знецінення переживань варто віддзеркалювати почуття дитини, давати їм назви та обговорювати складні теми, пов'язані з війною, у формі, доступній вікові.

Батьки можуть виступати спільними регуляторами емоцій дитини, починаючи з турботи про власний стан. Для сімейного заспокоєння доцільно використовувати прості техніки заземлення, наприклад вправу, у якій дитина по черзі називає п'ять речей, які бачить, чотири – до яких може доторкнутися, три звуки, які чує, два запахи й один смак. Корисним є також навчання повільному діафрагмальному диханню як короткому сімейному «ритуалу спокою».

Формування стабільної рутини та відчуття контролю є ще одним важливим напрямом. Стабільний розпорядок дня, передбачувані сімейні правила та «острівці звичності» компенсують зовнішню непевність і підтримують емоційну безпеку. Це особливо актуально для дітей 12–13 років, у яких за даними опитувальника Чебикіна спостерігається тимчасове зниження показників екстрасаморегуляції.

Доцільно також заохочувати участь дітей у творчій та фізичній діяльності. Творчість і рух є доступними способами зменшення соматичної

напруги й безпечного вираження почуттів. Регулярні прогулянки, заняття спортом, малювання, музична імпровізація чи інші види творчості сприяють зміцненню базових навичок саморегуляції та підтримують самомотивацію. Важливо, щоб ці форми активності не набували характеру «обов'язкової терапії», а сприймалися дитиною як природна частина життя.

Окремої уваги потребує підтримка зв'язку та позитивного образу батька або матері, які служать. Якщо це можливо, варто підтримувати регулярну комунікацію з військовослужбовцем, використовуючи телефонні дзвінки, листи, обмін фотографіями або короткими записами. Спільні сімейні ритуали очікування (наприклад, ведення «щоденника новин для тата/мами») сприяють збереженню позитивної ідентичності дитини та стабільності її емоційного світу.

Рекомендації для педагогів та психологів. Освітні заклади є важливим середовищем соціалізації дитини та системної підтримки. З урахуванням того, що за даними EQ Н. Холла та опитувальника Чебикіна в дітей військовослужбовців можуть спостерігатися вікові «провали» у здатності до управління емоціями й зовнішньої саморегуляції, школа має бути простором стабільної, передбачуваної й психологічно безпечної взаємодії.

Доцільно впроваджувати принципи травма-інформованого підходу. Це означає створення у класі атмосфери, де мінімізуються чинники, що можуть спричинити повторне емоційне травмування, а також надається дитині дозований вибір і можливість короткого виходу з перевантажувальних ситуацій. Важливо, щоб педагоги були обізнані з основами впливу хронічного стресу на поведінку й навчання підлітків, а також володіли базовими навичками підтримувальної комунікації.

Ефективним напрямом є впровадження групових програм розвитку емоційного інтелекту. З огляду на результати дослідження, особливу увагу варто приділяти компонентам управління емоціями, самомотивації й емпатії. Це можуть бути заняття, де учні вчаться розпізнавати й називати власні почуття, практикують техніку «Зупинись – Подумай – Дій» для формування

паузи між емоційним імпульсом і поведінковою реакцією, беруть участь у рольових іграх з аналізом емоційно складних ситуацій.

Індивідуальний психологічний супровід є необхідним для дітей, які виявляють виражені прояви тривоги, агресії або емоційної замкнутості. У роботі з ними доцільно застосовувати підходи когнітивно-поведінкової та травма-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії, спрямовуючи інтервенції на корекцію дезадаптивних переконань, розвиток навичок саморегуляції й відновлення емоційної залученості до значущих стосунків.

Рекомендації для шкільних адміністрацій та соціальних служб. Для системної та ефективної підтримки сімей військовослужбовців важлива координація зусиль на рівні громади. Отримані емпіричні дані свідчать, що діти військовослужбовців мають як ресурси емоційної відкритості й середній рівень емоційної зрілості, так і вікові періоди підвищеної уразливості, передусім у середньому підлітковому віці та в групі 13-річних хлопців. Тому інституційні програми мають поєднувати універсальні й цільові компоненти.

Перспективним є системне навчання педагогів принципам травма-інформованого догляду та методам розвитку емоційної саморегуляції в учнів. Доцільно організовувати регулярні тренінги щодо розпізнавання ознак хронічного стресу, побудови підтримувальної взаємодії та роботи з дітьми, чий батьки перебувають у зоні бойових дій.

Корисним є також запровадження програм сімейного супроводу, які передбачають групи для батьків, консультативну підтримку та елементи сімейної терапії, спрямовані на відновлення комунікації, зниження вторинної тривожності в домі та координацію зусиль дорослих щодо підтримки дитини. Створення міжвідомчої мережі підтримки, що об'єднує школу, соціальні служби, волонтерські організації та фахівців із психологічної допомоги, забезпечує безперервність супроводу сімей військовослужбовців.

Отже, впровадження запропонованих рекомендацій дозволить не лише зменшити психологічні ризики, пов'язані з воєнним досвідом, але й цілеспрямовано посилити емоційний інтелект дітей військовослужбовців як

важливу основу їхньої соціально-психологічної адаптації та життєвої стійкості.

#### **2.4. Емоційний інтелект як психологічний чинник посттравматичного зростання дитини військовослужбовця**

Процес адаптації до травматичних подій не завжди обмежується лише подоланням негативних наслідків та запобіганням посттравматичному стресовому розладу. Сучасна позитивна психологія активно досліджує феномен посттравматичного зростання, визначений Річардом Тедескі та Лоуренсом Калхуном як позитивні психологічні зміни, що виникають унаслідок інтенсивної боротьби з екстремально складною життєвою ситуацією, зокрема з травмою [21]. У науковій традиції виділяють п'ять основних сфер, у яких зазвичай проявляється таке зростання:

- посилення особистісної сили;
- поліпшення стосунків з іншими;
- відкриття нових життєвих можливостей;
- духовні зміни;
- глибше усвідомлення цінності життя.

У контексті війни саме діти військовослужбовців щоденно живуть у просторі хронічної тривоги за безпеку близької людини, імовірних розлук та вторинної травматизації через стрес родини.

Водночас слід підкреслити, що в умовах систематичної тривалої небезпеки та невизначеності, пов'язаних із війною, у стані дистресу перебуває фактично кожна дитина в Україні. Це означає, що воєнний стрес є загальним фоном психоемоційного функціонування сучасних підлітків і накладається на їхній природний віковий розвиток — із його нормативними завданнями формування ідентичності, автономії, емоційної самосвідомості та ускладнення соціальних взаємин. У такому контексті специфіка дітей військовослужбовців полягає не в “унікальності” самого факту переживання війни, а в додатковій інтенсивності та персоналізації ризику, коли

загальносуспільна загроза поєднується з постійною тривогою за безпеку одного з батьків чи матері-військовослужбовиці, можливими розлуками та підвищеною сімейною напругою. Саме тому емоційний інтелект у цій групі доцільно розглядати як ресурс, що допомагає одночасно витримувати воєнний дистрес і підтримувати нормальну траєкторію вікового розвитку, перетворюючи досвід пережитої небезпеки на підґрунтя для більш зрілих форм саморегуляції, емпатійної взаємодії та особистісної стійкості.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що за тестом EQ Н. Холла та опитувальником емоційної зрілості О. Чебикіна діти військовослужбовців у середньому демонструють достатньо збережений, переважно середній рівень емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії, проте ці показники є неоднорідними з огляду на вік та окремі віково-статеві підгрупи.

За опитувальником О. Чебикіна, перерахованим із використанням коректного ключа та з урахуванням шкали щирості як критерію валідності відповідей, діти військовослужбовців у валідній за школю щирості підвибірці демонструють загалом середній рівень емоційної зрілості. Середні значення інтро- й екстраекспресивності, інтро- й екстрасаморегуляції, інтро- й екстраемпатії та інтегральний показник емоційної зрілості розташовані в межах «робочого» середнього діапазону. Це означає, що більшість дітей військовослужбовців володіє базовими емоційно-регулятивними уміннями, необхідними для опрацювання складних переживань, підтримання міжособистісних контактів і часткового контролю над власним емоційним станом навіть у ситуації тривалого стресу.

Водночас віковий аналіз у межах групи дітей військовослужбовців показав, що емоційна зрілість не є статичною. Для шкали екстрасаморегуляції зафіксовано хвилеподібну динаміку: підвищені середні значення спостерігаються у 11 років, зниження – у 12–13 років і повторне зростання у 14–15–16 років. Таким чином, середній підлітковий вік виявляється найбільш вразливим періодом щодо здатності впливати на

емоційний стан інших та підтримувати зовнішню поведінкову й емоційну керованість. Саме у 12–13 років регулятивні ресурси дітей військовослужбовців тимчасово послаблюються, що збільшує ризик дезадаптивних копінг-стратегій, емоційних зривів або вираженого відходу у внутрішнє переживання тривоги.

Додаткові аналізи з урахуванням типу сім'ї засвідчили, що в молодшому підлітковому віці (приблизно в 11 років) діти військовослужбовців часто демонструють тенденційно вищі показники інтросаморегуляції та загальної саморегуляції порівняно з однолітками з цивільних сімей та сімей, де військовими є інші родичі. Це може відображати більш раннє формування внутрішніх механізмів контролю власного стану на тлі постійної необхідності «триматися» і залишатися функціональними попри тривогу за близьку людину. Водночас у 13-річному віці в окремих підгрупах хлопців військовослужбовців фіксується зниження показників самомотивації та емпатії, що узгоджується із загальною тенденцією до послаблення регулятивних можливостей у середньому підлітковому віці.

Узагальнюючи ці результати, емоційний інтелект можна розглядати як центральний психологічний ресурс, через який проходить траєкторія від травми до можливого посттравматичного зростання. По-перше, когнітивні компоненти емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, рефлексія власних переживань, розуміння емоцій інших) забезпечують базу для переосмислення травматичного досвіду, формування наративу про події війни й інтеграції цього досвіду у власну життєву історію. Саме здатність точно називати почуття, помічати нюанси власних і чужих емоцій та усвідомлювати їхній зв'язок із подіями створює передумови для витонченішої психологічної обробки травматичного досвіду.

По-друге, регулятивні компоненти емоційного інтелекту (інтро- та екстрасаморегуляція) безпосередньо пов'язані з можливістю дитини залишатися психічно функціональною в умовах тривалого стресу. Хвилеподібна вікова динаміка екстрасаморегуляції, виявлена за

опитувальником О. Я. Чебикіна, вказує на те, що у певні вікові періоди (насамперед 12–13 років) цей ресурс є менш доступним і потребує цілеспрямованої підтримки. Якщо в цей час дитина отримує допомогу у формуванні навичок заспокоєння, відновлення внутрішньої рівноваги, організації власних дій попри тривогу, то регулятивний компонент емоційного інтелекту може стати основою не лише адаптації, а й подальшого зростання.

По-третє, емпатійний компонент емоційного інтелекту пов'язаний із відчуттям приналежності, здатністю будувати підтримувальні стосунки та включатися у взаємодопомогу. Дані опитувальника Чебикіна засвідчили, що в середньому діти військовослужбовців зберігають достатній рівень інтроемпатії й загальної емпатії, хоча окремі віково-статеві групи (зокрема 13-річні хлопці) можуть демонструвати зниження емпатійної залученості. Саме розвиток емпатії створює умови для переходу від ізольованого переживання травми до спільного обговорення, підтримки інших і включення у значущі соціальні взаємини, що є однією з ключових сфер посттравматичного зростання.

Отже, емоційний інтелект виступає важливою складовою психологічного ресурсу дитини військовослужбовця, яка опосередковує перехід від травматичного досвіду до можливого посттравматичного зростання. Отримані результати за тестом EQ Н. Холла, опитувальником емоційної зрілості О. Я. Чебикіна та авторською методикою свідчать, що діти військовослужбовців у цілому мають достатній потенціал для такого зростання, проте цей потенціал виявляється нерівномірним у різні вікові періоди, особливо в середньому підлітковому віці. Завдання психологічної та педагогічної підтримки полягає в тому, щоб цілеспрямовано посилювати компоненти емоційного інтелекту, які забезпечують опрацювання травматичного досвіду, формування зрілішої життєвої позиції та розгортання посттравматичного зростання.

## ***Висновки до розділу 2***

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту дітей військовослужбовців в умовах війни засвідчило, що загалом вони зберігають відносно збалансований, переважно середній рівень емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та емоційної зрілості. Комплексне використання тесту EQ Н. Холла, опитувальника емоційної зрілості О. Я. Чебикіна (з урахуванням шкали щирості відповідей) та авторської методики дало змогу розглядати емоційний інтелект дітей військовослужбовців як важливий адаптивний ресурс, який, попри хронічний стрес воєнного часу, загалом зберігає функціональну спроможність.

Порівняння дітей військовослужбовців із дітьми з цивільних сімей та сімей, у яких військовослужбовцями є інші родичі, не виявило стійких статистично значущих відмінностей за основними шкалами емоційного інтелекту й емоційної зрілості. Це означає, що базові емоційно-регулятивні можливості дітей військовослужбовців у середньому не є ані зниженими, ані надмірно підвищеними порівняно з однолітками. Відмінності проявляються радше у вигляді окремих вікових і віково-статевих зон підвищеної вразливості, ніж як глобальне відхилення всієї групи.

Віковий аналіз дозволив окреслити критичні періоди розвитку емоційного інтелекту в дітей військовослужбовців. Молодший підлітковий вік пов'язаний з відносно ранньою актуалізацією навичок саморегуляції, тоді як у середньому підлітковому віці спостерігається тимчасове послаблення здатності до управління емоціями, зовнішньої саморегуляції та окремих емпатійних і мотиваційних компонентів, особливо у частини тринадцятирічних хлопців. У старшому підлітковому віці ці показники знову мають тенденцію до відновлення.

Отже, результати розділу підтверджують поєднання ресурсних і вразливих аспектів емоційного інтелекту дітей військовослужбовців. Збережений середній рівень емоційної обізнаності, емпатії та емоційної зрілості створює основу для конструктивного опрацювання травматичного

досвіду, тоді як виявлені вікові «зони ризику» обґрунтовують необхідність адресної психологічної підтримки цієї групи дітей. Саме на цих висновках ґрунтуються запропоновані практичні рекомендації та подальше обґрунтування емоційного інтелекту як чинника посттравматичного зростання.

## ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту дітей військовослужбовців в умовах війни. Отримані результати дозволили всебічно охарактеризувати особливості емоційної сфери цієї групи підлітків, уточнити її вікову й сімейну специфіку, а також обґрунтувати емоційний інтелект як важливий психологічний чинник їхньої адаптації та потенційного посттравматичного зростання.

У теоретичній частині роботи систематизовано сучасні наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту, емоційної зрілості, резилієнтності та посттравматичного зростання. Показано, що емоційний інтелект розглядається як комплекс інтегрованих когнітивних, регулятивних та емпатійних здібностей, які забезпечують ефективне розпізнавання, осмислення й регуляцію емоцій, а також побудову підтримувальних міжособистісних стосунків. Особливу увагу приділено аналізу умов воєнного часу, які підсилюють емоційні навантаження на дітей військовослужбовців і роблять їхній емоційний досвід одночасно чутливим до соціального контексту й залежним від якості сімейної взаємодії.

Розкрито специфіку впливу війни на емоційну свідомість, саморегуляцію та емпатію дітей військовослужбовців. Показано, що воєнна реальність створює ситуацію хронічної невизначеності та ризику, в якій дитина вимушено стикається з досвідом втрат, розлуки, тривоги за батьків і порушення звичного укладу життя. У цих умовах емоційний інтелект набуває статусу центрального адаптивного ресурсу: від його рівня та структурних особливостей значною мірою залежить, чи трансформується травматичний досвід у стійкі порушення емоційного функціонування, чи стане підґрунтям для особистісного зростання.

Визначено ключові сімейні чинники, що опосередковують розвиток емоційного інтелекту дитини військовослужбовця. До них належать емоційний клімат родини, стиль виховання, відкритість комунікації щодо

воєнних подій, стабільність сімейних ритуалів, наявність підтримувальних стосунків із дорослими, які залишаються поруч. Підкреслено, що сім'я одночасно є джерелом психоемоційного напруження (через тривогу за військовослужбовця, економічні та побутові труднощі) й основним простором, де дитина набуває досвіду емоційного діалогу, співпереживання та спільного подолання складних ситуацій.

Емпіричне дослідження підтвердило, що діти військовослужбовців у середньому демонструють достатній, переважно середній рівень емоційного інтелекту й емоційної зрілості. Зокрема вони відносно краще емоційно обізнані та емпатійніші при більш уразливих значеннях компонента управління власними емоціями. Виявлено, що інтро- й екстраекспресивність, саморегуляція, емпатія та емоційна зрілість дітей військовослужбовців у валідній вибірці перебувають у межах середнього рівня. Це дало підстави розглядати емоційний інтелект цієї групи підлітків як ресурс, який, попри високі стресові навантаження, загалом зберігає адаптивний потенціал.

Порівняльний аналіз результатів дітей з різних типів сімей показав, що за більшістю дескрипторів досліджуваного феномена – емоційного інтелекту – діти військовослужбовців не мають значущих статистичних відмінностей порівняно з дітьми з цивільних сімей і дітей, у чиїх родинях військовими є інші родичі (а не власне батьки-матері). Тому вважаємо, що сам факт наявності в родині військовослужбовця не веде автоматично до зниження або «переобтяження» емоційної сфери дитини-підлітка. Виявлені відмінності стосуються радше окремих вікових та віково-статевих підгруп і проявляються як тенденційні зміни рівня саморегуляції чи емпатії в певні періоди розвитку, а не як стійке відхилення всієї групи дітей військовослужбовців від однолітків.

Важливе місце у висновках посідає уточнення вікової чутливості емоційного інтелекту дітей військовослужбовців. Дані показали, що 11-річні діти військовослужбовців нерідко демонструють відносно кращу саморегуляцію, тоді як у 12–13 років спостерігається тимчасове зниження

здатності до управління емоціями та екстрасаморегуляції, а також зниження ролі окремих емпатійних і мотиваційних компонентів, особливо в частини 13-річних хлопців. У старшому підлітковому віці регулятивні показники знову зростають, що свідчить про часткове відновлення емоційної керованості. Отож середній підлітковий вік можна розглядати як критичний період, у якому діти військовослужбовців потребують найбільш чутливого, віковоорієнтованого супроводу з боку батьків, педагогів і психологів.

На основі теоретичного аналізу й емпіричних результатів запропоновано систему психологічних рекомендацій для батьків, педагогів, практичних психологів і соціальних служб. Вона спрямована на посилення ресурсів емоційного інтелекту дітей військовослужбовців, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підтримку емпатійної чутливості та створення безпечного середовища для опрацювання травматичного досвіду. Особливу увагу приділено віковим «зонам ризику», де регулятивні компоненти емоційного інтелекту тимчасово послаблюються і потребують цілеспрямованої підтримки.

Обґрунтовано роль емоційного інтелекту як психологічного чинника посттравматичного зростання дитини військовослужбовця. Показано, що здатність розпізнавати й осмислювати власні та чужі емоції, регулювати емоційні реакції та зберігати емпатійну залученість створює передумови для перетворення травматичного досвіду з джерела виключно страждання на джерело змістовного життєвого навчання. За наявності підтримувального сімейного й освітнього середовища емоційний інтелект може виступати механізмом мобілізації внутрішніх ресурсів, зміцнення життєвої стійкості та перспективного розвитку в умовах тривалої соціальної напруги.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим аналізом динаміки емоційного інтелекту у дітей військовослужбовців у довготривалому часовому вимірі, вивченням зв'язків між окремими компонентами емоційної зрілості й різними формами посттравматичного зростання, а також розробленням і апробацією цільових програм

психологічної допомоги з урахуванням віку, статі й особливостей сімейного воєнного досвіду.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Київ: Видавничий дім «КМ Академія», 2018. 240 с.
2. Афоніна О. І. Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*, 2013. Т. 21, вип. 19. С. 16-22. URL: [https://www.researchgate.net/publication/314501168\\_EMOCIJNA\\_ZRILIST\\_OS\\_OBISTOSTI\\_PRAKTICNI\\_PROBLEMI\\_PSIHOLOGICNOI\\_DIAGNOSTIKI](https://www.researchgate.net/publication/314501168_EMOCIJNA_ZRILIST_OS_OBISTOSTI_PRAKTICNI_PROBLEMI_PSIHOLOGICNOI_DIAGNOSTIKI).
3. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Харків: Психологічний центр, 2019. 312 с.
4. Вовченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ», 2021.
5. Гірак І. І. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ: Нац. пед. ун-т імені М. Драгоманова, 2024.
6. Дерев'янюк С.П., Примаць Ю.В., Ющенко І.М. Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. *Наука і освіта*. 2018. Вип. 9-10. С.44–51. URL : [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/NiO\\_2018\\_9-10\\_8.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/NiO_2018_9-10_8.pdf) (дата звернення: 08.12.2025).
7. Запорожець М. М., Коваль Т. В. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни: дієві інструменти. *Освітньо-науковий простір*. 2024. № 6(1). С. 40-48.
8. Коваленко І. Л. Розвиток емоційного інтелекту підлітків у кризових умовах. *Психологічна допомога дітям в умовах війни*: матеріали Міжнар.

наук.-практ. конф. (Київ, 10 жовтня 2023 р.). Київ: Ун-т Грінченка, 2023. С. 87-91.

9. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. Вип. 26. С. 278-295.

10. Лисенко І. О. Емоційний інтелект як чинник адаптації дітей до кризових ситуацій: монографія. Харків: Основа, 2022.

11. Мединська Ю. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. *Практична психологія та соціальна робота*, 2013. № 10. С. 11-15. URL: <https://hdl.handle.net/20.500.14570/660>.

12. Мельник Т. О. Емоційний інтелект підлітків як чинник їхньої адаптації до кризових ситуацій: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса: Одес. нац. ун-т, 2023.

13. Мовчан В. Формування емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2023. Вип. 15. С. 112-120.

14. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України, 2016. 182 с.

15. Примак Ю.В., Дерев'янку С. П. Особливості емоційного інтелекту молоді з різним рівнем прокрастинації в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. №1. С. 110–114. URL : <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1> (дата звернення: 08.12.2025).

16. Примак Ю.В., Дерев'янку С.П. Родина як значущий ресурс психоемоційної підтримки дитини в умовах війни / Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади : Зб. наук. пр. [за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)] / Ред. колегія: Г. Пирог, Н. Портницька, І. Тичина. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана

Франка, 2023. С.88–90. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/36729> (дата звернення: 08.12.2025).

17. Савченко Н. В. Психологічна підтримка дітей військовослужбовців у період війни: монографія. Львів: Вид-во Львів. ун-ту, 2023.

18. Сидорчук В. П. Соціально-психологічна адаптація дітей військовослужбовців в умовах військового стану. *Психологія війни: виклики та перспективи*: матеріали конф. (Харків, 12 травня 2023 р.). Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. С. 54-59.

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

20. Чекстере О. Ю. Resilience of primary school children during the war. *Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми*: зб. матеріалів II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Київ, 5 травня 2025 року). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747010/> (дата звернення: 17.11.2025).

21. Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2024. Вип. 2(3). С. 13-20.

22. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця: «Діло», 2019. 105 с.

23. Alizade J. et al. War's psychological legacy: a study of mental health challenges among children and adolescents in Azerbaijan after the second Karabakh War. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25, Issue 1. P. 123. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12229970/>.

24. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*. 2021. Vol. 15, Issue 4. P. e12522.

25. Burgin D., Anagnostopoulos D., Fegert J. M. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-

informed approaches. *Child and Adolescent Mental Health*. 2022. Vol. 31, Issue 4. P. 845-853.

26. Cummings E. M., Merrilees C. E., Taylor L. K. Emotional security in the context of war. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2023. Vol. 64, Issue 4. P. 589-604.

27. Dafna Sharon Maksimov. Psychological Impact of War Trauma in School-Aged Children: Interventions for Emotional Recovery. *European Journal of Education and Psychology*. 2025. Vol. 18, No 1. P. 1-21.

28. Limaj F., Tlili A., Sejdiu V. Psychosocial impact of war on the social and emotional development of young learners: An integrative review of Literature. *Journal of Childhood Studies*. 2025. Vol. 45, No 1. P. 10-25.

29. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 311-334.

30. Novak P., Petrovic M. War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1394045/full> (дата звернення: 17.11.2025).

31. Ranjbar H., Bakhshi M. The association between internet addiction and emotional intelligence: a meta-analysis study. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*. 2018. Vol. 35, No. 1. P. 17-29.

32. Slone M., Shiran G. Emotion Regulation, Parenting, and Adjustment to Chronic Stress in Conflict Zones. *Journal of Family Psychology*. 2025. DOI: 10.1080/15325024.2025.2548241.

33. Sousa M. C., Miller K. M., Rasmussen A. Parents' Experience During Wartime: Vulnerability, Complexity, and Parental Functioning. *Journal of Family Psychology*. 2025. Vol. 39, No 2. P. 201-215. DOI: 10.1080/15325024.2025.2465388.

34. Tol W. A., Song S., Jordans M. J. D. Annual Research Review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed

conflict – a systematic review of findings in low- and middle-income countries.

*Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2023. Vol. 64, Issue 2. P. 123-145.

35. Yassin S., Al-Amri H. The lived experiences of childhood trauma in war: has post-traumatic growth occurred? *Children and Youth Services Review*. 2025. Vol. 175. P. 108-121.

36. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. *What We Know About Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health*. Cambridge: MIT Press, 2020. 312 p.

**ДОДАТОК А****Авторська анкета-опитувальник емоційного інтелекту****Текст опитувальника:**

1. Я легко помічаю, коли знайомій людині сумно, навіть якщо вона цього не показує.
2. Іноді я не усвідомлюю, що роздратований, поки не висловлю це словами або діями.
3. Я знаю кілька способів, як швидко підняти собі настрій.
- 4 У напружених ситуаціях мені важко зібратися і заспокоїтись.
5. Я можу знайти слова або дію, щоб підтримати людину, яка засмучена.
6. Мені рідко вдається заспокоїти роздратованого співрозмовника.
7. Я вмію контролювати свої міміку та жести, щоб не показувати емоції, коли це недоречно.
8. Якщо я розсерджений, то важко стриматися і залишитися спокійним.
9. Я можу зрозуміти, чому в мені виникає те чи інше почуття до людини.
10. Часто не вгадую, коли в оточуючих змінюється настрій.

**Відкриті запитання:**

11. Як ви зазвичай дізнаєтесь, що хтось поруч із вами засмучений або роздратований?
12. Що ви робите, щоб заспокоїтись після сильного хвилювання або стресу?
13. У яких ситуаціях вам найважче стримувати свої емоції?

**Ключ до опитувальника**

Твердженням приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина відповідей оцінюється у зворотньому порядку.

**У прямих питаннях:**

- «зовсім не погоджуюсь» - 0;

- « скоріше не погоджуюсь» - 1;
- « скоріше погоджуюсь» - 2;
- «повністю погоджуюсь» - 3.

В обернених питаннях:

- «зовсім не погоджуюсь» - 3;
- «скоріше не погоджуюсь» - 2;
- «скоріше погоджуюсь» - 1;
- «повністю погоджуюсь» - 0.

Відкрите питання 11:

- не розпізнає емоцій або не може пояснити як – 0;
- розпізнає, але опис нечіткий, загальний – 1;
- розпізнає за конкретними вербальними та/чи невербальними сигналами – 2.

Відкрите питання 12:

- неефективні або шкідливі стратегії поведінки – 0;
- одна ефективна стратегія – 1;
- більш, ніж одна ефективна стратегія – 2;

Відкрите питання 13:

- відповідь неінформативна або деструктивна – 0;
- загальна ситуація без саморефлексії – 1;
- конкретна ситуація і розуміння своїх емоцій – 2.

### **Шкали:**

Емоційне самопізнання: пряме питання 9, обернене питання 2, відкрите питання 11.

Емоційне сприйняття оточення: пряме питання 1, обернене питання 10.

Емоційна саморегуляція: пряме питання 3, обернене питання 4, відкрите питання 12.

Емпатійний вплив: пряме питання 5, обернене питання 6.

Регуляція проявів емоцій: пряме питання 7, обернене питання 8, відкрите запитання 13.



## ДОДАТОК Б

## Таблиця Б.1

Первинні статистичні характеристики за типом сім'ї (за опитувальником  
О. Чебикіна)

Шкала	Діти військово-службовців (N, M±SD)	Діти військово-службовців Min–Max	Військові родичі (N, M±SD)	Військові родичі Min–Max	Діти цивільних (N, M±SD)	Діти цивільних Min–Max
Інтро-експресивність	78, 3.60±1.34	1–6	62, 3.34±1.59	0–6	71, 3.39±1.45	0–6
Екстра-експресивність	78, 3.37±1.47	0–6	62, 3.26±1.35	1–6	71, 3.13±1.66	0–6
Експресивність загальна	78, 6.97±2.34	2–12	62, 6.60±2.45	1–12	71, 6.52±2.61	0–12
Інтро-саморегуляція	78, 3.31±1.18	1–6	62, 3.10±1.41	0–6	71, 3.23±1.39	0–6
Екстра-саморегуляція	78, 3.56±1.44	0–6	62, 3.69±1.50	0–6	71, 3.14±1.61	0–6
Саморегуляція загальна	78, 6.87±2.02	2–11	62, 6.79±2.29	2–11	71, 6.37±2.15	0–11
Інтроемпатія	78, 3.46±1.29	1–6	62, 3.39±1.23	0–6	71, 3.48±1.24	1–6
Екстраемпатія	78, 2.56±1.52	0–6	62, 2.71±1.35	0–5	71, 2.76±1.38	0–5
Емпатія	78, 6.03±2.04	2–10	62, 6.10±2.00	2–11	71, 6.24±1.85	2–10
Емоційна зрілість	78, 19.87±4.76	10–32	62, 19.48±4.98	9–33	71, 19.13±4.92	7–28
Щирість збіги з ключем	78, 4.90±0.75	4–6	62, 4.90±0.76	4–6	71, 4.79±0.77	4–6

## Таблиця Б.2

Результати порівняльного аналізу показників емоційного інтелекту (за тестом EQ Н. Холла) у підлітків із різних типів сімей (критерій Краскела–Волліса)

N діти з сімей з військовими родичами	N діти з цивільних сімей	H (Краскела–Волліса)	df	p
78	117	1,849	2	0,397
78	117	4,271	2	0,118
78	117	0,632	2	0,729
78	117	0,609	2	0,737
78	117	0,069	2	0,966
78	117	1,104	2	0,576

Таблиця Б.3

Результати порівняльного аналізу показників емоційного інтелекту (за опитувальником О. Чебикіна) у підлітків із різних типів сімей (критерій Краскела–Волліса)

Шкала	N загальне	N діти військово-службовців	N діти з сімей з військовими родичами	N діти з цивільних сімей	H (Краскела–Волліса)	df	p
Інтро-експресивність	211	78	62	71	0,951	2	0,62
Екстра-експресивність	211	78	62	71	0,438	2	0,8
Експресивність загальна	211	78	62	71	0,928	2	0,63
Інтро-саморегуляція	211	78	62	71	0,831	2	0,66
Екстра-саморегуляція	211	78	62	71	4,081	2	0,13
Саморегуляція загальна	211	78	62	71	2,081	2	0,35
Інтроемпатія	211	78	62	71	0,151	2	0,93
Екстраемпатія	211	78	62	71	0,982	2	0,61
Емпатія	211	78	62	71	0,767	2	0,68
Емоційна зрілість	211	78	62	71	0,306	2	0,86

Таблиця Б.4

Результати порівняльного аналізу показників емоційного інтелекту (за авторською методикою) у підлітків із різних типів сімей (критерій Краскела-Волліса)

Шкала	N загальне	N діти військово-службовців	N діти з сімей з військовими родичами	N діти з цивільних сімей	H (Краскела–Волліса)	df	p
Самопізнання	308	113	78	117	0,72	2	0,7
Сприйняття оточення	308	113	78	117	2,024	2	0,36
Саморегуляція	308	113	78	117	0,376	2	0,83
Емпатійний вплив	308	113	78	117	1,591	2	0,45
Регуляція проявів	308	113	78	117	0,77	2	0,68
Емоційний інтелект загальний	308	113	78	117	0,38	2	0,83

Таблиця Б.5

Результати порівняльного аналізу статевих відмінностей за шкалами емоційної зрілості (за опитувальником О. Чебикіна) у підлітків із різних типів сімей (критерій Манна–Вітні)

Шкала (назва)	N дівчата	N хлопці	U (Манна–Вітні)	p	Інтерпретація (статистична значущість)
Інтроекспресивність	49	29	652	0,538	незначуща
Екстраекспресивність	49	29	786,5	0,425	незначуща
Експресивність загальна	49	29	731,5	0,831	незначуща
Інтросаморегуляція	49	29	694,5	0,869	незначуща
Екстрасаморегуляція	49	29	818	0,259	незначуща
Саморегуляція загальна	49	29	749,5	0,687	незначуща
Інтроемпатія	49	29	673,5	0,697	незначуща
Екстраемпатія	49	29	753	0,659	незначуща
Емпатія загальна	49	29	744,5	0,726	незначуща
Емоційна зрілість загальна	49	29	798	0,367	незначуща

**Таблиця Б.6**

Порівняльний аналіз середніх значень за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» (за тестом EQ Н. Холла) у підлітків із сімей військовослужбовців, диференційованих за віком (критерій Краскела- Волліса)

Вікова група (роки)	n (діти військовослужбовців)	М за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей»
11	42	9,98
12	25	5,92
13	20	5,65
14	14	7,57
15–16	12	9,67
Показник	Значення	
Критерій Краскела–Волліса (H)	10,8	
Рівень значущості (p)	0,029	

**Таблиця Б.7**

Порівняльний аналіз середніх значень за шкалою «Екстрасаморегуляція» (за опитувальником О. Я. Чебикіна) у підлітків із сімей військовослужбовців, диференційованих за віком

Вікова група (роки)	М за шкалою «Екстрасаморегуляція»	Коментар
11	3,81	Підвищений рівень
12	3,20	Загальне зниження; конкретне значення не наведено у тексті
13	2,71	Мінімальне значення у вибірці
14	4	Повторне підвищення
15–16	4,18	Найвищий середній рівень у старшій групі
Показник	Значення	
Критерій Краскела–Волліса (H)	10,15	
Ступінь свободи (df)	4	
Рівень значущості (p)	< 0,05	

**(критерій Краскела–Волліса)**

**Таблиця Б.8**

Показники самомотивації (за методикою EQ Н. Холла) у 13-річних хлопців за типом сім'ї

Тип сім'ї	n	М за шкалою «Самомотивація»	SD за шкалою «Самомотивація»
Сім'ї військовослужбовців	7	-0,14	8,11
Сім'ї, де військовими є інші родичі	6	11,17	3,54
Цивільні сім'ї	14	6,07	6,29
Показник	Значення		
Критерій Краскела–Волліса (H)	7,49		
Рівень значущості (p)	0,0237		

**Таблиця Б.9**

Показники загальної емпатії (за опитувальником О.Чебикіна) у 13-річних хлопців за типом сім'ї

Тип сім'ї	n	М за шкалою «Емпатія загальна»	SD за шкалою «Емпатія загальна»
Сім'ї	7	5,57	1,13
Сім'ї, де військовими є інші родичі	6	8	0,89
Цивільні сім'ї	14	6,21	2,04
Показник	Значення		
Критерій Краскела–Волліса (H)	9,2		
Рівень значущості (p)	0,01		

Таблиця Б.10

Порівняльний аналіз середніх значень за шкалою «Управління своїми емоціями» (за методикою EQ Н. Холла) у 13-річних дівчат за типом сім'ї (критерій Краскела–Волліса)

Тип сім'ї	n	M за шкалою «Управління своїми емоціями»	SD за шкалою «Управління своїми емоціями»
Сім'ї військовослужбовців	13	0,38	8,26
Сім'ї, де військовими є інші родичі	13	-4,15	4,93
Цивільні сім'ї	14	5,57	8,7
Показник	Значен ня		
Критерій Краскела–Волліса (H)	8,82		
Рівень значущості (p)	0,0122		

**Таблиця Б.11**

Порівняльний аналіз середніх значень за шкалою «Емоційне самопізнання»  
(за методикою EQ Н. Холла) у 13-річних дівчат за типом сім'ї  
(критерій Краскела–Волліса)

Тип сім'ї	n	М за шкалою «Емоційне самопізнання»	SD за шкалою «Емоційне самопізнання»
Сім'ї військовослужбовців	13	4,38	1,45
Сім'ї, де військовими є інші родичі	13	5,38	1,61
Цивільні сім'ї	14	5,79	1,63
Показник	Значення		
Критерій Краскела–Волліса (H)	6,01		
Рівень значущості (p)	0,0495		

**Таблиця Б.12**

Порівняльний аналіз середніх значень за шкалою «Управління своїми  
емоціями» (за методикою EQ Н. Холла) у 14-16-річних дівчат за типом сім'ї  
(критерій Краскела–Волліса)

Тип сім'ї	n	М за шкалою «Управління своїми емоціями»	SD за шкалою «Управління своїми емоціями»
Сім'ї військовослужбовців	17	4,35	6,95
Сім'ї, де військовими є інші родичі	20	1,4	7,4
Цивільні сім'ї	16	-2,31	7,62
Показник	Значення		
Критерій Краскела–Волліса (H)	6,1		
Рівень значущості (p)	0,0474		