

УДК 159.91

А.О. Кислий<sup>1</sup>, О.І. Кудерміна<sup>2</sup>, Г.П. Мозгова<sup>3</sup>, Н.І. Пилявець<sup>4</sup>, Л.С. Чорна<sup>1</sup>

## Розвиток соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану

<sup>1</sup>Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, Україна<sup>2</sup>Національна академія внутрішніх справ, м. Київ, Україна<sup>3</sup>Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ<sup>4</sup>КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», Україна

Ukrainian Journal Health of Woman. 2026. 2(183): 114-128; doi: 10.15574/HW.2026.2(183).114128

**For citation:** Kyslyi AO, Kudermyna OI, Mozgova GP, Pyliavets NI, Chorna LS. (2026). Development of women's socio-emotional intelligence under martial law. Ukrainian Journal Health of Woman. 2(183): 114-128. doi: 10.15574/HW.2026.2(183).114128**Мета** – провести теоретичний аналіз наукових джерел, що характеризують процес розвитку соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану.

Феномен соціоемоційного інтелекту жінок в екстремальних умовах воєнного стану має в основі концепцію «емоційного інтелекту». Поєднання емоційного усвідомлення, саморегуляції, емпатії та конструктивного застосування емоцій для оптимізації когнітивної діяльності та соціальної взаємодії в кризових обставинах є необхідною складовою поведінкової структури жінок в умовах воєнного стану. Соціоемоційний інтелект є здатністю розуміння власних емоцій і мотивів, керування ними, а також розпізнання емоційних станів інших людей. В умовах воєнного стану психіка жінок піддається більшим навантаженням. Високий рівень соціоемоційного інтелекту сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій і фрустрації; збереженню здатності до прийняття виважених рішень; підтриманню здорової комунікації в сім'ї, колективі та з дітьми. Систематизація специфічних деструктивних чинників війни, що впливають на психіку жінки, дає змогу виокремити психотравматичні наслідки, інтрапсихічні конфлікти, зниження когнітивного потенціалу та ризики виникнення соматичних розладів під впливом тривалого стресу. Гендерна специфіка емоційного реагування доводить визначальну роль соціальних норм і статево-рольової ідентифікації в українському соціокультурному просторі. Соціоемоційний інтелект є фундаментальним механізмом психологічної резильєнтності, що дає змогу жінкам, зокрема, внутрішньо переміщеним особам і волонтеркам, успішно диференціювати травматичні переживання, зберігати внутрішню рівновагу та будувати солідарні зв'язки в громаді. Динамічна природа процесу розвитку соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану відкриває перспективи для впровадження програм соціально-емоційного навчання, арт-терапевтичних технік і психологічних тренінгів, спрямованих на посттравматичне зростання.

Розвиток емпатії та навичок саморегуляції вважається критичною умовою збереження суб'єктності та ментального здоров'я жінок, а також запорукою їхнього ефективного лідерства в процесі повоєнного відновлення українського суспільства. Контроль емоцій в умовах воєнного стану має велике значення для прийняття раціональних рішень, забезпечення особистої безпеки і сприяння ефективним заходам реагування.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

**Ключові слова:** соціоемоційний інтелект, умови воєнного стану, психологічна адаптація, резильєнтність, емоційна регуляція, гендерна психологія, стресостійкість.

### Development of women's socio-emotional intelligence under martial law

A.O. Kyslyi<sup>1</sup>, O.I. Kudermyna<sup>2</sup>, G.P. Mozgova<sup>3</sup>, N.I. Pyliavets<sup>4</sup>, L.S. Chorna<sup>1</sup><sup>1</sup>T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Ukraine<sup>2</sup>National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine<sup>3</sup>Mikhailo Dragomanov State University of Ukraine, Kyiv<sup>4</sup>PHEE «Vinnytsia Academy of Continuing Education», Ukraine**Aim** – to conduct a theoretical analysis of scientific sources that characterize the process of development of socio-emotional intelligence of women in martial law.

The phenomenon of socio-emotional intelligence of women in extreme conditions of martial law is based on the concept of «emotional intelligence». The combination of emotional awareness, self-regulation, empathy and constructive use of emotions to optimize cognitive activity and social interaction in crisis circumstances is a necessary component of the behavioral structure of women in martial law. Socio-emotional intelligence is the ability to understand one's own emotions and motives, manage them, and recognize the emotional states of other people. In martial law, the psyche of women is subjected to greater stress. A high level of socio-emotional intelligence contributes to the effective overcoming of stressful situations and frustration; maintaining the ability to make balanced decisions; maintaining healthy communication in the family, team and with children. Systematization of specific destructive factors of war that affect the psyche of women allows us to distinguish psychotraumatic consequences, intrapsychic conflicts, reduced cognitive potential and risks of somatic disorders under the influence of prolonged stress. The gender specificity of emotional response proves the determining role of social norms and gender-role identification in the Ukrainian socio-cultural space. Socio-emotional intelligence is a fundamental mechanism of psychological resilience that allows women, in particular internally displaced persons and volunteers, to successfully differentiate traumatic experiences, maintain internal balance and build

solidarity ties in the community. The dynamic nature of the process of developing socio-emotional intelligence in women under martial law opens up prospects for the implementation of programs of socio-emotional training, art therapy techniques and psychological training aimed at post-traumatic growth.

The development of empathy and self-regulation skills is considered a critical condition for preserving women's subjectivity and mental health, as well as a guarantee of their effective leadership in the process of post-war reconstruction of Ukrainian society. Controlling emotions in martial law is of great importance for making rational decisions, ensuring personal safety, and facilitating effective response measures.

The authors declare no conflict of interest.

**Keywords:** socio-emotional intelligence, martial law, psychological adaptation, resilience, emotional regulation, gender psychology, stress resistance.

## Вступ

Емоції надають значення кожній події в житті жінок, визначають характер стосунків з іншими, спрямовують поведінку в соціальних взаємодіях, координують міжособистісні стосунки, надають сенс подіям. Умови воєнного стану сьогодні негативно впливають на емоційну сферу як на учасників бойових дій, так і на тих, хто не воює. Жінки стикаються із загрозами або перешкодами навколишнього середовища, часто піддаються стресовим чинникам. Проблематика психологічних особливостей емоційних станів жінок під час активних воєнних дій недостатньо відображена в наукових джерелах [36].

P. Kleinginna і A. Kleinginna обґрунтовують визначення емоцій і доводять, що емоція має належати до тілесних, основних емоційних почуттів, до таких, що впливають на сприйняття, мислення й поведінку. Дослідники вказують на спонукальні або мотиваційні властивості певних емоцій (страх, гнів), а також виокремлюють способи, за допомогою яких емоції виражаються (мовлення, міміка, жести) [13].

На сучасному етапі розвитку українського суспільства існує високий рівень психоемоційного напруження, спричинений тривалим збройним протистоянням із країною-агресоркою, що системно змінює звичний життєвий уклад. Війна стає крайньою екстремальною ситуацією, що висуває підвищені вимоги до особистісних адаптаційних механізмів, а це актуально для жінок різного віку. В умовах воєнного стану жіноча спільнота є вкрай вразливою групою, змушеною одночасно брати на себе чимало специфічних обов'язків. Соціальна роль жінки як у мирний час, так і в умовах воєнного стану залишається такою самою: опікування безпекою сім'ї, виховання дітей, участь у волонтерській діяльності та водночас потреба долучатися до оборони країни. Це є надмірним навантаженням на психічну сферу. Наслідками такого навантаження є зростання рівня тривожності, фрустра-

ції, емоційне виснаження і ризики вторинних травматизацій.

Д. Юрчук і Н. Миропольцева констатують, що більшість жінок в умовах воєнних дій мають середній рівень схильності до невмотивованої тривожності, яка проявляється в мимовільному переживанні щодо особистісно значущих малоімовірних подій. Вчені вважають, що для жінок із середнім рівнем схильності до невмотивованої тривожності характерні безпричинні очікування неприємностей, передчуття біди і можливих втрат. Тобто під час активних бойових дій жінки мають середній рівень схильності до афективних станів, невмотивованої тривожності, а також до інтенсивніших емоцій. Емоційний досвід жінок залежить від деяких чинників, якими, на думку Д. Юрчук і Н. Миропольцева, є: свідоме або несвідоме оцінювання вчинків; причини або відповідальність за діяння (кому або як приписується); очікування одного з суб'єктів у такій ситуації; активна соціальна ідентичність суб'єктів постійно (тобто щомиті); ідентифікація суб'єктів з іншими особами або групами. Вчені обґрунтовують, що тривалість стресу впливає на здоров'я (фізичне, психічне). В умовах воєнних дій тривалий стрес впливає на фізичний і психічний стан жінок [36]. Погоджуємося з цією тезою.

В умовах воєнного стану жінки чутливо й гостро реагують на подразники, зростає рівень тривожності, водночас підвищується й рівень страху. Тобто жінки, які постійно сконцентровані та в очікуванні чогось загрозливого, мають високий рівень стресу, який виснажує організм. В умовах стресу організм зазвичай вимикає додаткові функції – імунну систему. Сьогодні воєнні дії є соціальною основою підвищення негативних емоцій, таких як страх, образа, ненависть. Пошук внутрішніх ресурсів, що дає змогу жінкам не лише протидіяти несприятливим стресогенним чинникам, але й зберігати здатність до конструктивної соціальної взаємодії, сприяє прийняттю зважених рішень у критичних ситуаціях. Одним із таких ресурсів є соціально-емоційний інтелект.

У вітчизняній академічній літературі недостатньо досліджень щодо структури соціально-емоційного інтелекту загалом, у процесі розвитку його в жінок в умовах воєнного стану зокрема.

Актуальність цієї проблематики зумовлена суперечністю між об'єктивною потребою суспільства у високому рівні психологічної стійкості (резильєнтності) жінок та обмеженим розумінням механізмів емоційної саморегуляції в контексті умов воєнного стану. Для українських жінок притаманна специфічна риса – постійна потреба в мобілізації внутрішніх ресурсів (що сприяє витісненню емоцій і може призводити до загострення психосоматичних порушень), а також структурні складові соціально-емоційного інтелекту жінки, що сприяють його розвитку як засобу подолання наслідків воєнного травматизму і збереження психічного здоров'я нації.

Н. Кулик і Л. Гільова констатують, що дослідження феномену емоційного інтелекту посідає важливе місце в сучасній психології. Н. Кулик і Л. Гільовою доводять важливість тенденції світової психологічної науки до консолідації моделей, пов'язаних з емоційним інтелектом [18]. Погоджуємося з цією тезою.

К. Dean і Е. Fles вважають, що часто почуття провини в жінок пов'язане з поведінкою, що жінка не зробила чогось очікуваного від неї. Водночас сором у жінок, як правило, асоціюється з тим, що вони не можуть чогось досягти. Дослідники вважають, що почуття провини посилює емпатію до інших, а сором призводить або до погіршення соціальних стосунків (оскільки провини за невдачу виходить назовні), або, навпаки, до самовдосконалення поведінки жінок [6].

Л. Кирієнко і С. Кушнар'єв обґрунтовують тезу, що ненависть є вторинною, екстремальною і постійною емоцією, яка спрямована на конкретну людину чи групу й засуджує їх фундаментально і всеохоплююче. Вчені доводять, що такі сильні емоції пов'язані з високим рівнем делегітимізації та дегуманізації ненависті, як правило, до групи чужинців [19].

V. Cheung-Blunden і B. Blunden констатують, що гнів виникає, коли жінки сприймають дії інших як несправедливі або такі, що не відповідають прийнятним соціальним нормам. Автори також вважають, що типова емоція – це когнітивне оцінювання відносної сили й високого контролю, що має мотивацію виправити передбачувані порушення й спрямовані на готовність брати

участь у ризикованій поведінці. Дослідники обґрунтовують, що гнів посилює громадську підтримку агресивних дій із будь-якого приводу. Проте V. Cheung-Blunden і B. Blunden стверджують, що поведінкові унікальні характеристики гніву іноді спричиняють як конструктивну, так і деструктивну поведінку [5].

О. Лящ, досліджуючи в межах українського наукового дискурсу емоційний інтелект, [20], акцентує увагу на його феноменології та теоретичних основах.

С. Могиляста [24] і Р. Колісник [15] всебічно аналізують генезис, структуру і природу емоційного інтелекту, причому роблять акцент на його феноменології.

М. Августюк і Н. Буркало систематизують характеристики моделей емоційного інтелекту [2,4]. Вважаємо цей факт необхідним для сучасного трактування як соціального, так і емоційного інтелекту.

Є. Карпенко [12], досліджуючи емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості, наголошує на потребі спиратися саме на життєвий потенціал особистості.

С. Дерев'янюк досліджує соціальні чинники і детермінанти формування емоційної компетентності на тлі емоційного інтелекту [7].

В. Зарицька й О. Козарик аналізують вплив соціального середовища на розвиток навичок саморегуляції, характерних для жінок [37].

О. Старинська обґрунтовує взаємозв'язок соціального та емоційного інтелекту [31]. Погоджуємося з цією тезою. Вважаємо, що такі напрями розвитку інтелекту тісно взаємопов'язані.

А. Шиделко й Ю. Мірик також стверджують, що існують взаємозв'язки між соціальним і емоційним інтелектом, водночас вони мають і деякі особливості [30].

А. Клименко наголошує на потребі вивчення практичних аспектів розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу [14].

О. Лящ обґрунтовує детермінанти і можливості формування емоційного інтелекту, що є необхідною складовою поведінки жінок [21]. Формування емоційного інтелекту жінок різних вікових груп значною мірою впливає на поведінкові прояви.

І. Москвін та співавтор, досліджуючи особливості функціонування психоемоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час, виокремлюють нові напрями вивчення емо-

ційного інтелекту та його функціональні аспекти, що дедалі більше фокусуються на умовах воєнного стану. Дослідники також аналізують вплив екстремальних ситуацій на психоемоційну сферу особистості [25]. Ця теза підтверджує, що в умовах воєнного стану психоемоційна сфера кожної особистості страждає, бо постійними є екстремальні ситуації.

О. Туриніна в наукових розвідках акцентує увагу на змінах у психічних процесах під час бойових дій, а також розглядає психологічні механізми травматизації в умовах воєнних дій [34].

Л. Рибик доводить наявність вторинної травматизації й посттравматичного стресового розладу в дружин учасників бойових дій. Саме вторинний посттравматичний стресовий розлад потребує ще більшої уваги з боку медиків, психологів і працівників соціальної сфери [29].

R. Murthy і R. Lakshminarayana обґрунтовують потребу аналізу інтернаціонального досвіду ментальних наслідків війни як для учасників бойових дій, так і для інших (як чоловіків, так і жінок і дітей) [26].

М. Ткалич, Т. Іванова й І. Зозуля констатують, що вкрай необхідно в сучасних наукових розвідках проаналізувати гендерну специфіку проявів емоційного інтелекту в умовах стресових ситуацій, зокрема, в умовах воєнного стану [11,33].

В. Гаврилькевич і М. Олійник доводять наявність гендерних відмінностей у переживанні тривоги й депресії [9]. Погоджуємося з цією тезою. Гендерна специфіка реагування на війну більшою мірою впливає на жінок і дітей.

С. Белякова й І. Злотнікова також порівнюють реакції жінок і чоловіків на воєнні дії та зауважують, що існують особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку і жіночого психологічного благополуччя в зрілому віці [3].

Л. Міщиха і В. Кравченка наголошують, що, попри значний обсяг наявних досліджень, проблема формування й розвитку соціально-емоційного інтелекту як інструменту подолання травматизації жінок в умовах тривалого воєнного стану стає ще більш актуальною і потребує подальшого вивчення [23].

Ж. Мауер та співавт. вважають, що соціально-емоційний інтелект є цілісною інтегративною системою, що включає когнітивні й афективні процеси формування моделі здібностей (у тому числі жінок) [22]. Тоді як дослідження Д. Гоулмана акцентують увагу на ролі емоційної компе-

тентності в процесах соціальної адаптації [8]. Погоджуємося з цією тезою.

**Мета** наукового огляду – провести теоретичний аналіз наукових джерел, що характеризують розвиток соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану.

Трансформація емоційної сфери жіночої особистості під впливом воєнних загроз змінює процес розвитку соціоемоційного інтелекту жінок.

Формування концепції емоційного інтелекту (наприкінці ХХ ст.), визнаної на початку ХХІ ст., є результатом синтезу досягнень у сфері психології емоцій, когнітивної психології та наукових розвідок із міжособистісної комунікації, що в наш час стає критично важливою для процесу дослідження адаптивних можливостей жінок в умовах воєнного стану. Поняття «емоційний інтелект» (emotional intelligence) уперше введено в науковий обіг у 1990 р. Ж. Мауер і Р. Саловей [22], які визначають цей феномен як здатність людини до адекватного сприйняття, розуміння, вираження та регулювання як власних емоцій, так і емоцій інших людей [20]. О. Ляш, досліджуючи емоційний інтелект, доводить такий самий результат наявності вираження і регулювання власних емоцій, погоджуючись із тезою Ж. Мауер і Р. Саловей. Вважаємо цю тезу важливою також і для даного дослідження.

Д. Гоулман у наукових розвідках (бестселер «Емоційний інтелект», опублікований у 1995 р.) вважає, що емоційний інтелект підтримує професійну результативність та успішну соціальну адаптацію жіноцтва [8]. Д. Гоулман акцентує увагу на значущості емоцій для збереження психічного здоров'я, що є основою для підтримання життєстійкості жінок в умовах воєнного стану сьогодення.

С. Могиляста дотримується такої самої думки, як і Д. Гоулман [24].

Ж. Мауер та співавт. констатують, що емоційний інтелект у сучасній науковій літературі трактується як здатність особи усвідомлювати власні емоції та емоції оточуючих, аналізувати походження емоцій, отримувати ефективне управління емоційними станами, а також застосовувати емоції для оптимізації мислення, прийняття рішень і стимулювання поведінкової активності. Дослідники вважають це вирішальним чинником для соціоемоційної стабілізації жінок під час воєнних дій [22].

Р. Колісник акцентує увагу на взаємодії когнітивних і афективних процесів, при цьому наголо-

шує на наявності гармонії між емоційною складовою особистості та її інтелектуальними можливостями, що створює жінкам ефективний процес функціонування в умовах постійного стресу в умовах війни [15]. Вважаємо тезу Р. Колісник важливою для даного дослідження.

Емоційне усвідомлення як здатність кожної особистості точно визначати власний емоційний стан, розпізнавати емоції, що виникають у різних життєвих ситуаціях, розуміти їхні причини в контексті воєнного стану стає для жінок ключовою навичкою соціально-емоційного розвитку і водночас передбачає здатність усвідомлювати й розпізнавати власні емоції, думки та тілесні відчуття в теперішньому моменті без будь-якого засудження.

Сьогодні відбуваються зміни навколишнього середовища, спостерігається невизначеність в соціумі, кризові явища. Через це в емоційній сфері відбуваються негативні зміни і психічні порушення. І. Розіна доводить, що 45% пацієнтів медичних закладів мають потребу корегування емоційного стану (з метою позбавлення негативних переживань). Проте пацієнти є фізично здоровими [28]. Ця теза доводить потребу саморегулювання емоційної сфери фахівців різних спеціальностей, особливо важливим цей факт стає для фахівців соціальної сфери.

Сучасний стан наукових розвідок обґрунтовує тезу, що під час активних воєнних дій у людей відзначається виражений високий рівень інтенсивності емоцій, водночас спостерігається схильність до афективних станів і невмотивованої тривожності. Проте ця схильність має середні показники. Щодо рекомендацій для поліпшення як емоційного стану, так і рівня соціоемоційного інтелекту особистості під час воєнного стану дослідження доводить, що ними можна визначити такі: піклування про власне емоційне благополуччя, використання технік релаксації, медитації, окремо звертати увагу на техніку заземлення в стресовій ситуації, розвиток навичок подолання стресу, піклування про власне фізичне здоров'я, емоційна просвіта (тренінги, лекції та ін.), спілкування з близькими, розвиток відчуття сенсу та мети життя, а основне – не забувати, що позитивні емоції сприяють позитивному мисленню.

С. Грищенко вважає, що формування здатності до саморегулювання емоційного стану потребує власної позиції від кожної особистості в прийнятті рішень відносно життєвих перспектив [10].

Важливо враховувати дану тезу в подальших дослідженнях проблеми розвитку соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану.

Воєнні дії викликають у людини сильний стрес унаслідок впливу різних екстремальних подій і ситуацій, пов'язаних із постійною загрозою життя. Саме тому проблема подолання негативних емоційних станів у період війни є такою важливою для різних груп населення, а особливо – для жінок і дітей. У воєнний час проявляються екстремальні стресогенні чинники, що вкрай негативно впливають на психіку кожної людини. Ці чинники порушують її емоційну сферу, викликають розвиток негативних емоційних станів, таких як депресії й тривоги. Науковці зазначають, що в такий період необхідна інтенсивна психологічна робота, спрямована на подолання високого рівня тривожності серед жінок в умовах воєнного стану.

Н. Сургунд і В. Капустіна констатують, що на сьогодні війна, спричинена агресією росії, зачепила кожного українця. Наслідки війни викликають спектр негативних емоцій, що впливають на вчинки, поведінку, діяльність і, як результат, на все життя кожного громадянина України. Оскільки негативних емоцій у період війни суттєво збільшилося, це накладає на життя кожної особистості певний негативний відбиток [32]. Н. Сургунд і В. Капустіна також обґрунтовують, що для кожної особистості характерні емоції як позитивні, так і негативні. Щодо позитивних емоцій, ними вважається позитивне оцінювання об'єкта, явищ (радість, любов, захоплення та ін.). З медичної точки зору вони зумовлені розширенням кровоносних судин, підвищенням інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової і фізичної працездатності. Саме вони спонукають людину до діяльності й досягнення найбільш корисного результату для неї.

А. Веракіс та співавт., І. Коцан та співавт. констатують, що негативні емоції виникають у разі дефіциту інформації, наявності невдач людей. Негативні емоції є протилежністю позитивним. Проте вони водночас стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод [17,35]. Погоджуємося з цією тезою. Також маємо наголосити, що емоції проявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків.

М. Корольчук і В. Крайнюк стверджують, що події, які відбуваються в житті кожної особистості, викликають різні емоційні реакції: сміх, плач, радість, стурбованість, прагнення до дій або, на-

впаки, залякання. Науковці відзначають, якщо жінка не в змозі контролювати ситуацію в будь-яких екстремальних умовах, у неї виникають особливі емоційні стани (афекти). Часто афекти супроводжуються сильнішою реакцією (гнів, страх тощо). М. Корольчук і В. Крайнюк доводять, що такі стани контролювати складно, а іноді й неможливо, оскільки вони на підсвідомості. Прикладом одного з таких станів можна вважати бажання матері врятувати життя власної дитини від воєнних дій. Страх втратити власну дитину затьмарює переживання невпевненості в тому, де і як вони будуть жити, на першому плані, як правило, – збереження життя дитини. А до таких дій матір спонукає відчуття сильного страху за життя дитини [1,16].

Н. Сургунд і В. Капустіна доводять, що в період війни порівняно з мирним часом значно збільшується кількість негативних емоційних станів, особливо серед жінок [32]. Ця теза доводить, що розвиток соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану частіше має в основі негативні емоційні стани.

Ж. Мауег та співавт. стверджують, що емоційний інтелект у сучасних наукових розвідках трактується як здатність кожної особистості усвідомлювати власні емоції та емоції оточуючих, уміти аналізувати їхнє походження, ефективніше, ніж у мирний час управляти емоційними станами, а також застосовувати емоції для оптимізації мислення, прийняття рішень і стимулювання поведінкової активності. Тобто Ж. Мауег та співавт. вважають, що емоційний інтелект стає вирішальним чинником для соціоемоційної стабілізації жінок під час воєнних дій [22]. Вважаємо цю тезу ключовою для даного дослідження.

Р. Колісник акцентує увагу на існуванні процесу взаємодії когнітивних і афективних процесів. Дослідник наголошує, що гармонія між емоційною складовою особистості та її інтелектуальними можливостями дасть змогу жінкам ефективніше функціонувати в умовах постійного стресу (в умовах воєнних дій) [15].

Т. Іванова й І. Зозуля доводять, що сутність гендерних емоційних реакцій, зокрема, типові шаблони (наприклад, жіночої експресії емоцій), мають переважно визначатися соціальним навчанням, а зовсім не біологічними аспектами [11].

В. Гаврилькевич і М. Олійник вважають, що саме тому більшість відмінностей у жіночій емоційності необхідно розглядати крізь призму ста-

тево-рольової ідентифікації. Дослідники вважають, що вона має впливати на вираження емоцій як чоловіків, так і жінок. Щодо умов воєнного часу, то ця ідентифікація відображається на схильності до тривожно-стресових розладів саме в жінок [9]. Погоджуємося з цією тезою.

Т. Іванова й І. Зозуля наголошують, що вивчення впливу негативних наслідків війни на емоційний стан українських жінок у сучасних наукових розвідках останнім часом присвячені чимало досліджень. Дослідниці зауважують, що саме жінки належать до вразливих груп населення з-поміж цивільних осіб. Авторки також вважають, що саме жінки особливо сильно піддаються деструктивному впливу, обумовленому чинниками воєнних загроз [11]. Т. Іванова й І. Зозуля стверджують, що жінки під час війни більш уразливі до сильних негативних емоційних переживань порівняно з чоловіками. Причина – їхня висока емоційність, здатність до співпереживання і виразність у прояві будь-яких почуттів. Авторки доводять, що ця особливість має й позитивну рису: оскільки жінки менш схильні до применшення рівня власних емоцій, вони здатні їх виражати, а це забезпечує їм певне психологічне розвантаження.

Р. Murthy і R. Lakshminarayana з цього ж приводу стверджують, що водночас неправильні способи реакції іноді можуть спричиняти руйнівні соціально-психологічні наслідки (наприклад, конфлікти або погіршення стосунків). Необхідно, щоб жінки використовували соціально прийнятні способи вираження емоцій для збереження гармонії у взаєминах і психологічному добробуті [26].

В. Гаврилькевич і М. Олійник зазначають, що, попри здатність виражати і проживати негативні емоції, жінки залишаються особливо вразливими до стресів, спричинених складними життєвими обставинами під час воєнних дій [9]. На думку цих науковців, жінки частіше за чоловіків схильні до емоційних змін у процесі подолання стресу. Їхня стресостійкість, значно менша порівняно з такою в чоловіків, іноді призводить до негативних психічних станів, обумовлених пережитими складнощами в житті. Наслідки проявляються у формі депресій, оскільки жінки схильні шукати причини стресу в собі, зосереджуючи увагу на з'ясуванні проблеми. Стресові чинники, що мають постійну основу, та водночас стабільний негативний емоційний стан у жінок можуть значно підвищити ризик розвитку емоційного вигоран-

ня. Розвиток емоційного вигорання стає однією з актуальних емоційних проблем, з якими стикаються не лише жінки, але й усе населення України, де тривають воєнні дії.

В. Гаврилькевич і М. Олійник виокремлюють наслідки емоційного вигорання, що проявляється як фізичне, емоційне та мотиваційне виснаження [9]. Наслідками емоційного вигорання дослідники вважають: зниження продуктивності в роботі або інших сферах діяльності; фізичну і психологічну перевтому; проблеми зі сном; підвищений ризик виникнення психосоматичних захворювань; схильність до застосування психоактивних речовин для тимчасового зняття напруги, що може перерости у фізіологічну залежність; існування або виникнення суїцидальних думок (або поведінки).

Проблема емоційного вигорання є актуальною для обох статей. Проте гендерні відмінності проявляються переважно в способах переживання і подолання стану емоційного вигорання, а не в його першопричинах.

С. Белякова й І. Злотнікова [3] констатують, що українські жінки характеризуються вираженим високим рівнем тривожності, а також схильністю до негативного сприйняття навколишнього світу як середовища, що несе загрозу і небезпеку [3]. Погоджуємося з цією тезою.

С. Белякова й І. Злотнікова вважають, що значною мірою на емоційний стан жінок впливають інтенсивні соціально-економічні трансформації українського суспільства. Зміни умов життя спричиняють емоційні реакції з високим рівнем тривожності. Деструктивна дія воєнного стану в Україні кардинально впливає на повсякденне життя жінок (зміни ритму життя, структури соціальних взаємодій, поглиблення матеріальних труднощів, переосмислення життєвих цінностей і пріоритетів). Щодня загострюється страх за життя рідних і близьких. Усе це змушує кожну жінку мобілізувати адаптивну активність, що є ресурсно затратною і супроводжується надмірним психоемоційним навантаженням і ситуативною тривожністю (стан нервового напруження, неспокою й дратівливості одночасно). Вплив воєнних дій і пов'язаних із ними негативних чинників породжують стійкі емоційні прояви (фрустрація, стресові переживання, агресія, дратівливість, внутрішня конфліктність, безнадійність і страх). Таке постійне негативне емоційне тло часто спричиняє депресивний стан як розлад емоційної сфе-

ри (проявляється хронічним пригніченням, втратою інтересу та радості від життя). С. Белякова й І. Злотнікова наголошують, що ускладнення адаптивного процесу водночас зумовлюється поширеним використанням неконструктивних стратегій подолання стресових ситуацій. Основними серед них є: витіснення негативних почуттів та емоцій, спроби уникнути травматичних аспектів реальності через їх заперечення або відволікання від проблемних обставин, що лише поглиблює емоційну напруженість, причому на постійній основі [3].

Л. Міщиха і В. Кравченко акцентують увагу на психологічних чинниках, що допомагають жінкам різних вікових груп ефективно долати негативні наслідки війни та сприяють зростанню рівня їхнього суб'єктивного благополуччя в різних життєвих ситуаціях [23]. Л. Міщиха і В. Кравченко відносять до таких чинників: позитивне мислення та оптимізм, вміння пробачати й уникати зациклення на невдачах, мудрість як складову розумного ставлення до себе, оточуючих і життя загалом, конструктивні копінг-стратегії, сформовані впродовж життєвого досвіду, позитивні емоційні переживання, готовність до продуктивної співпраці та взаємодії з іншими людьми, а також здатність до гармонізації власного психоемоційного і фізичного стану. Щодо емоційного стану особистості жінок, то науковці доводять, що ним є внутрішнє емоційне тло, яке формується у відповідь на життєві обставини, характер актуальних подій, їхня повторюваність і значущість для кожної жінки. Емоційний стан залежить не лише від емоцій, що виникають у конкретний момент, але й від готовності жінок сприймати зовнішні впливи, від типу взаємодії та накопиченого життєвого досвіду. Оскільки емоційні стани охоплюють усі рівні й аспекти особистості жінок як цілісної системи, вони становлять собою комплексне явище, що поєднує психічні і фізіологічні компоненти. У контексті воєнних дій постійні негативні емоційні стани є причиною не лише психоемоційних розладів, але й соматичних проблем. Щодо особливостей жіночої емоційної поведінки (з гендерною специфікою), то вони підвищують ризик розвитку емоційного виснаження і водночас вигорання та схильності до тривожно-депресивних розладів серед жінок різних вікових груп [23].

Ж. Мауер та співавт., аналізуючи різні підходи до структури емоційного інтелекту, зазначають,

що всі вони визнають центральну значущість таких процесів, як розпізнавання емоцій, управління ними і розвиток емпатичних здібностей. Щодо останніх, то вони набувають нових смислів у контексті жіночого лідерства під час воєнних дій [22]. J. Mayer та співавтори виділяють чотири основні компоненти: здатність до сприймання емоцій, використання емоцій у процесах мислення, розуміння їхньої природи та ефективне управління емоціями.

Д. Гоулман також дотримується аналогічної структури, заснованої на п'яти ключових доменах: самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії та навичках соціальної взаємодії, які становлять основу соціоемоційного відновлення особистості жінок в умовах кризи [8]. Погоджуємося з цією тезою.

В. Зарицька і Л. Рибик констатують, що, незважаючи на різноманітність підходів до структурування емоційного інтелекту, більшість науковців погоджуються, що він не є статичною характеристикою. Натомість емоційний інтелект має динамічну природу, що вдосконалюється упродовж життя. Така властивість відкриває широкі перспективи для запровадження психологічного супроводу, проведення тренінгів, реалізації освітніх програм і застосування психотерапії, спрямованих на цілеспрямований розвиток соціоемоційної компетентності жінок для подолання наслідків воєнної травми і зміцнення їхнього психологічного потенціалу [29,38].

М. Августюк у дослідженні основних науково-психологічних підходів до вивчення емоційного інтелекту обґрунтовує його дедалі більшу актуальність, що зумовлено необхідністю пошуку ресурсів для психологічного відновлення жінок в умовах воєнних дій. Також М. Августюк розглядає емоційний інтелект як фундаментальний аспект особистісного розвитку [2]. Погоджуємося також із визначенням емоційного інтелекту як здатності жінки до усвідомлення, розпізнання, контролю й управління власними емоціями, а також розуміння і впливу на емоції інших. Особливу увагу М. Августюк зосереджує на важливості цієї навички для формування конструктивної міжособистісної взаємодії та успішної адаптації до актуальних соціальних обставин, що є критично важливим для соціальної інтеграції жінок у громадах під час воєнних дій [2].

С. Дерев'янка [7] наголошує, що емоційний інтелект є інтегральною якістю особистості (для

жінок вона дає змогу ефективно регулювати емоційні стани, сприяти розвитку емпатії та ухваленню рішень), емоційні чинники мають стати підкріпленням цього процесу. Вчена акцентує увагу на практичному застосуванні цих навичок у професійному житті (наприклад, у психології, медицині, соціальній роботі) та повсякденних ситуаціях. Вона вважає, що це стає запорукою професійної та особистісної стійкості жінки в умовах воєнного стану [7].

В. Зарицька й О. Козарик [37] доводять комплексний характер емоційного інтелекту, що охоплює когнітивні й афективні процеси водночас. Вчені вважають, що це сприяє як розумінню емоційних сигналів і ефективному управлінню власними емоціями, так і забезпечує можливість успішно взаємодіяти з іншими, особливо в умовах стресу чи підвищеної соціальної напруженості, характерної для умов воєнного стану і воєнних дій [37]. Погоджуємося з цією тезою. Також маємо наголосити, що емоційний інтелект є одним із важливих фундаментів психологічного благополуччя жінок, а також основою для результативної міжособистісної взаємодії.

Його сприйняття як багатогранного явища, що охоплює усвідомлення, вираження, аналіз, керування і конструктивне застосування емоцій, дає змогу впроваджувати концепцію емоційного інтелекту до сфери спеціалізованої психологічної підтримки жінок, освітніх програм, управління персоналом і соціальної діяльності, також маючи в основі всебічне оцінювання емоційної компетентності для подолання травматичного досвіду жінок у подальшому житті.

О. Туриніна наголошує на потребі застосування структурної моделі соціоемоційного інтелекту. Вчена вважає, що така модель соціоемоційного інтелекту має бути представлена через три основні компоненти [34]. О. Туриніна констатує, що компоненти мають тісно взаємодіяти між собою і підтримувати гармонійне функціонування емоційної сфери жінки. Цей факт зможе забезпечити жінкам можливість зберігати ментальне здоров'я і високий рівень соціальної активності у надскладних умовах воєнного стану в наш час.

О. Туриніна стверджує, що компонентами структурної моделі соціоемоційного інтелекту є: когнітивно-рефлексивний (усвідомлення власних емоційних реакцій на стресогенні чинники воєнних дій, процес ідентифікації станів тривоги, страху, гніву як механізм самопізнання); емоцій-

но-регулятивний (здатність до стабілізації емоційного стану, володіння умінням застосовувати техніки самозаспокоєння, володіння умінням запобігати панічним атакам та імпульсивним діям); соціально-комунікативний (прояв емпатії до оточуючих, уміння надавати емоційну підтримку, конструктивне вирішення конфліктів у напруженому соціальному середовищі воєнних дій) [34].

Ж. Мауер та співавт. стверджують, що високий рівень емоційного інтелекту становить один із ключових психологічних феноменів, що визначає здатність жінок не лише розпізнавати і розуміти власні та чужі емоції, але й ефективно ними керувати, виражати і застосовувати в процесі взаємодії із соціальним середовищем, що є критичним для збереження суб'єктності кожної жінки в умовах воєнних загроз. Ж. Мауер та співавт. запропонована модель здібностей [22]. Вважаємо за потребу розглянути цю модель у подальших наукових розвідках.

М. Августюк і Р. Колісник обґрунтовують, що моделі соціоемоційного інтелекту дають змогу оцінити адаптивний потенціал жінок у кризових ситуаціях [2,15]. Погоджуємося з цією тезою, бо сьогодні кризовими ситуаціями стають воєнні дії.

А. Клименко констатує, що структурний аналіз соціоемоційного інтелекту дає змогу визначити ключові компоненти цього феномена [14]. Зокрема, (згідно А. Клименко), до основних компонентів можна віднести: когнітивний компонент (відповідає за процеси ідентифікації, аналізу й осмислення емоційних переживань). Когнітивний компонент допомагає жінкам раціоналізувати страх і тривогу під час обстрілів чи соціальної нестабільності в країні; афективний компонент (здатність управляти емоціями, проявляти емпатію і формувати адекватне емоційне ставлення до інших осіб і наявної ситуації). Афективний компонент є основою психологічної підтримки всередині сім'ї та жіночих спільнот; когнітивний компонент (емоційна активність, внутрішня мотивація і цілеспрямованість на поглиблене емоційне осмислення). Когнітивний компонент сприяє стимулюванню активної копінг-поведінки і волонтерській діяльності жінок [14].

О. Старинська, погоджуючись із науковими розвідками А. Клименко, доводить, що кожний компонент виконує унікальні завдання (інтерпретація, спілкування, регуляція, захист від стресу і стимуляція активності). Кожний компонент забезпечує ефективне залучення емоцій у різно-

манітних аспектах життя жінок, спрямоване на виживання і відновлення особистості кожної жінки [31].

О. Старинська, визначаючи ключову основу психологічної сутності понять «соціальний інтелект» і «емоційний інтелект», стверджує, що саме емоційний інтелект являє собою багатовимірну категорію, яка виконує фундаментальну роль у забезпеченні адаптації особистості жінок, ефективної міжособистісної взаємодії і підвищення їхньої стресостійкості. Завдяки цим властивостям емоційний інтелект жінок набуває особливої значущості в практичній діяльності з реабілітації жінок, постраждалих від наслідків воєнних дій. Вчена доводить, що ці властивості впливають на формування і розвиток усього комплексу здібностей упродовж життєвого шляху кожної жінки. Формування емоційної компетентності жінок та її усвідомленого удосконалення й у деструктивних умовах воєнного стану впливає на здатність індивіда розпізнавати, аналізувати і управляти як власними емоціями, так і емоціями оточуючих [31].

О. Лящ констатує, що рівень розвитку емоційного інтелекту жінок визначає якість міжособистісної комунікації, професійного становлення й загального психологічного добробуту, підкреслюючи його вирішальну роль у гармонійному розвитку особистості кожної жінки [21].

А. Шиделко й Ю. Мірик, характеризуючи поняття і структуру емоційного інтелекту як психологічного феномену, доводять, що формування та еволюція емоційного інтелекту являють собою складний і багатогранний процес, обумовлений впливом низки чинників. Визначальну роль у цьому процесі відіграють біологічні передумови, соціальне середовище, психологічні особливості особистості, а також культурний контекст, а в умовах сьогодення – специфічний травматичний контекст воєнних дій (який є ключовим у становленні цієї важливої здатності) [30].

С. Дерев'янюк в наукових розвідках щодо феноменології емоційного інтелекту доводить, що емоційний інтелект, як складне інтегративне утворення людської психіки, розвивається під впливом багатьох біологічних, психологічних і соціокультурних чинників у процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що охоплює досвід емоційного переживання, міжособистісну комунікацію, адаптацію в соціальних структурах і засвоєння культурних норм і ціннос-

тей. Вчена вважає, що емоційний інтелект доцільно розглядати не як вроджену характеристику, а як результат поетапного розвитку, що триває упродовж онтогенезу і залежить від якості й характеру зовнішніх впливів. У практичному плані це потребує розроблення спеціальних тренінгових програм для жінок (які мають на меті зміцнення соціоемоційного ресурсу в умовах воєнного стану) [7].

С. Дерев'янка вважає, що емоційний інтелект (як один із ключових психологічних чинників, що визначає здатність особистості успішно адаптуватися до соціального середовища) в умовах воєнного стану стає фундаментом для соціоемоційної стійкості жінки (причому різних вікових категорій). Вчена доводить, що емоційний інтелект не є статичною чи суто вродженою якістю, а зумовлений взаємодією як внутрішніх, так і зовнішніх детермінант (що особливо слід враховувати в рамках психологічної реабілітації жінок, постраждалих від наслідків воєнних дій).

С. Дерев'янка визначає основні психологічні чинники, що впливають на рівень емоційного інтелекту (самосвідомість – здатність людини розуміти власні емоції та їхній вплив на поведінку, що дає змогу жінкам ідентифікувати ознаки бойового стресу та вторинної травматизації; саморегуляція – вміння управляти власними емоційними імпульсами, зберігати емоційну рівновагу і пристосовуватися до стресових обставин; емпатія – здатність враховувати і розуміти почуття інших, що слугує фундаментом для жіночої взаємодопомоги та солідарності в кризових умовах); мотиваційний компонент – внутрішнє прагнення досягати цілей, яке базується на позитивному емоційному настрої та ціннісних орієнтаціях особистості (це є рушійною силою жіночого активізму в умовах воєнного стану сьогодні) [7].

В. Зарицька, аналізуючи соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту, доводить, що раннє дитинство відіграє ключову роль у формуванні емоційної сфери особистості. Для особистості жінок це слід враховувати в усіх сферах життя. У цей період закладаються базові уявлення про емоції, способи їхнього висловлення і механізми регуляції. Сімейне середовище, якість емоційного зв'язку з близькими дорослими, а також стиль спілкування в родині значною мірою визначають здатність дитини розуміти і правильно реагувати на емоційні прояви інших. Саме емпатія батьків, їхня підтримка та уваж-

ність до емоційних потреб дитини в ранньому дитинстві сприяють формуванню довіри до себе і навколишнього середовища, що стає фундаментом для подальшого розвитку емоційного інтелекту. Для дівчаток у майбутньому емпатія батьків сприяє формуванню резильєнтності жінки перед обличчям глобальних соціальних викликів [38]. Особливо важливою ця теза є для умов воєнного стану.

В. Зарицька в наукових розвідках доводить, що різні інституції соціального середовища часто відіграють важливу роль у розвитку соціоемоційної сфери жінок. Найбільш вагоме значення відіграє для кожної жінки взаємодія в закладах освіти і в будь-якому професійному середовищі (спілкування з колегами, ровесницями і педагогами). Для процесу розвитку соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану важливу роль відіграє досвід мирного й продуктивного вирішення конфліктів, участь у колективних соціальних проєктах, доступ до позитивних прикладів емоційної поведінки представниць різних соціальних груп. Усе це сприяє процесу формування ефективних стратегій емоційної регуляції. Такі стратегії допомагають трансформуватися у здатність жінок конструктивно взаємодіяти в умовах підвищеної соціальної напруженості, тобто в умовах воєнного стану. Позитивно впливають на процес розвитку соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану педагогічні і психологічні форми, прийоми і методи, орієнтовані на розвиток емоційної сфери. Серед них найдієвішими вважаються тренінги з оволодіння емоційною компетентністю, ігрові методики, арт-терапевтичні підходи, техніки емоційного моделювання. В. Зарицька вважає, що такі форми, прийоми і методи мають бути інтегровані в програми підтримки жінок для зміцнення їхнього соціоемоційного інтелекту під час воєнних дій [38].

N. Burkalo стверджує, що культурне середовище відіграє одну з ключових ролей у формуванні емоційного інтелекту, адже саме воно впливає на те, як кожна жінка навчається розуміти, виражати і контролювати власні емоції. Для українського контексту в умовах воєнного стану характерним є феномен «сильної жінки», що може як сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів, так і створювати бар'єри для відкритого вираження вразливості, суттєво впливаючи на розвиток вміння розпізнавати і регулювати емоції в умовах

надзвичайного тиску воєнних дій та наявної травматизації дітей і дорослих щодня в Україні [4].

N. Burkaló стверджує, що в умовах війни основним джерелом стресогенної інформації для жінок стає онлайн-простір, де можливості для розвитку емпатії обмежені, а ризик «цифрового вигорання» зростає. Тобто цифрове середовище може або поглиблювати стан тривожності, або, навпаки, сприяти розвитку соціоемоційного інтелекту через участь у групах підтримки та освітніх ініціативах, які наявні в інтернет-просторі майже на постійній основі [4]. N. Burkaló вважає, що слід приділяти увагу ролі освіти як ключовому інституційному чиннику, вводити елементи емоційного виховання в освітні програми, впроваджувати соціально-емоційне навчання. Це важливо для розвитку самосвідомості жінок і створення необхідних умов для цілеспрямованого формування емоційного інтелекту, що стане запорукою підготовчого процесу для жінок до лідерства й ефективного відновлення повоєнної України. При цьому необхідними є психологічні, педагогічні й соціальні методи підтримки емоційного розвитку жінок в умовах воєнного стану.

А. Шиделко й Ю. Мірик наголошують на особливому значенні життєвих криз, спричинених воєнним станом, що негативно впливають на емоційний стан жінок різного віку (психологічні травми, втрати, вимушене переселення і конфлікти). Усе це може як руйнівню впливати на особистість жінок, так і стимулювати в них конструктивні зміни. Якщо в жінки достатній рівень внутрішніх ресурсів і вона отримує належну соціоемоційну підтримку, то кризові ситуації здатні перетворитися на можливості для її особистісного зростання, а також досягнення емоційної зрілості. У цьому контексті концепція резильєнтності набуває особливої ваги. Як правило, жінки здатні до психологічного відновлення та успішної адаптації. Емоційна компетентність жінок відіграє ключову роль у подоланні кризових моментів життя та водночас зберігати здатність до турботи, творення та соціальної активності в умовах воєнного стану [30].

С. Могиляста, вивчаючи теоретичні підходи до дослідження емоційного інтелекту особистості, обґрунтовує тезу щодо необхідності аналізу впливу статевих і вікових особливостей на розвиток і прояви емоційного інтелекту в процесі розвитку соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану. Вчена вважає, що жінки загалом

демонструють вищий рівень емпатії і більш розвинену емоційну чутливість, тоді як чоловіки частіше акцентуються на когнітивних аспектах емоційної регуляції. Соціокультурними нормами в умовах воєнного стану висуваються до жінки вимоги одночасного прояву м'якої емпатії та жорсткої саморегуляції. Щодо вікового чинника дослідниця констатує, що з віком підвищується здатність до тоншого розуміння емоційних нюансів, зростає рівень емпатії та поліпшуються навички контролю імпульсивної поведінки, тобто чим старша за віком жінка, тим ефективніший її копінг-механізм поведінки [24].

Є. Карпенко доводить, що розвиток і становлення соціоемоційного інтелекту є складним і багатовимірним процесом. Цей процес залежить від біологічних передумов, індивідуальних психологічних особливостей, якості соціальної взаємодії, впливу культурних норм, освітнього середовища і накопиченого життєвого досвіду. Для розвитку соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану важливим аспектом вважається підтримка жінок, чиї чоловіки беруть участь у воєнних діях, адже такі жінки часто проживають ситуацію тривалого психічного перенапруження, що суттєво трансформує механізми їхньої емоційної регуляції. Розвиток соціоемоційного інтелекту для цієї категорії жінок стає не лише інструментом особистісного зростання, але й критичним механізмом збереження ментального здоров'я в умовах очікування і невизначеності. Для розвитку соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану одним із ключових понять стає емоційне усвідомлення. Таким вважається здатність людини точно визначати власний емоційний стан, розпізнавати емоції, що виникають у різних життєвих ситуаціях, і розуміти їхні причини, що в контексті воєнного стану дає змогу жінкам диференціювати травматичні переживання від повсякденних тривог. Емоційне усвідомлення є необхідною складовою соціоемоційного інтелекту, яка допомагає жінці рефлексувати над власним емоційним досвідом, що стає важливим для збереження внутрішнього ресурсу жінок [12].

Н. Кулик і Л. Гільова наголошують на необхідності в дослідженні розвитку соціоемоційного інтелекту жінок в умовах воєнного стану також вивчати процес емоційного вираження. Емоційним вираженням є здатність жінок проявляти власні почуття в процесі соціальної взаємодії, що

є ключовим для соціальної інтеграції жінок із числа внутрішньо переміщених осіб і волонтерок. Жінки з розвиненим рівнем цього вміння здатні відкрито і конструктивно передавати власні емоції, що сприяє створенню атмосфери довіри та емоційної близькості з оточуючими. Водночас слід враховувати, що як недостатній, так і надмірний рівень емоційного вираження може призводити до конфліктів або непорозумінь у міжособистісному спілкуванні, особливо в напруженому соціумі в умовах воєнного стану [18].

N. Burkalo доводить, що емпатія (або емоційна чутливість) до оточуючих вважається фундаментальною складовою емоційного інтелекту. Емпатія – це здатність розуміти почуття інших людей, вловлювати їхні невербальні сигнали, передбачати можливі реакції та підтримувати в доречній формі. Часто емпатія стає найефективнішою формою спілкування, плідної взаємодії та сприяє уникненню соціальних конфліктів. Це складова соціоемоційної солідарності жінок та підтримка їхнього ментального здоров'я під час воєнних дій [4].

Є. Карпенко вважає, що емоційна регуляція також украй важлива для здатності жінок керувати власними емоціями, знижувати рівень напруження, підтримувати внутрішню рівновагу та уникати імпульсивних реакцій. Тобто контроль над емоціями стає ключовим чинником для збереження адаптивності в умовах затяжних воєнних дій. Процес регуляції включає як внутрішні методи (когнітивну переоцінку або перемикання уваги), так і зовнішні (зміну обставин або звернення по соціальну підтримку). Це допомагає жінкам ефективно протистояти втомі від співчуття і вторинній травматизації в умовах воєнного стану [12].

Н. Кулик і Л. Гільова обґрунтовують, що застосування емоцій є здатністю ефективно інтегрувати емоції в когнітивні процеси (мислення, пам'ять, прийняття рішень і мотивацію поведінки), а це впливає на здатність кожної жінки приймати виважені рішення в критичних ситуаціях в умовах воєнного стану. Ця складова соціоемоційного інтелекту забезпечує оптимізацію розв'язання проблем, креативність і розвиток внутрішньої мотивації, необхідної для підтримання життєдіяльності самих жінок, їхніх сімей і громад [18].

Слід застосовувати комплексний підхід до вивчення розвитку соціоемоційного інтелекту жі-

нок в умовах воєнного стану з урахуванням усіх складових і компонентів. І. Москвін та співавтори аналізують особливості функціонування психо-емоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час і констатують, що умови воєнного стану є деструктивним явищем, яке негативно впливає на різні аспекти національного життя (економіки, політики, соціальної сфери). Наслідки відчуває кожна жінка України незалежно від місця проживання або ступеня безпосереднього залучення до подій. Воєнні дії викликають багатовимірний вплив на особистість жінок, водночас охоплюючи такі аспекти [25]: психотравматичні наслідки через переживання жінкою екстремальних ситуацій, спричинених бойовими діями, які можуть залишати глибокий відбиток на її психіці; соціально-стресові чинники, що створюють стан психоемоційного напруження, підвищеної тривожності і накопичення негативних емоцій (усе це призводить до виснаження, виникнення психічних розладів і суттєвого зниження якості життя жінок); інтрапсихічні конфлікти, що в умовах воєнного стану не лише активізуються, але й загострюються (це значно ускладнює внутрішній рівень самосвідомості жінок, а також їхню ефективну соціальну взаємодію з іншими); порушення фізичного здоров'я, через тривалий вплив стресових чинників воєнних дій нерідко виникають соматичні розлади (дисфункції серцево-судинної та травної систем, головний біль, безсоння, загострення хронічних захворювань та ін.); зниження когнітивного потенціалу (серед віддалених наслідків – порушення концентрації уваги та пам'яті, зменшення здатності до ефективного мислення, самоорганізації й психо-емоційної регуляції) [25].

Умови воєнного стану формують не лише джерело макроекономічних і соціальних потрясінь, але й водночас є чинником, що глибоко проникає в індивідуальну психологію та фізіологію особистості жінок. При цьому накладається тривалий негативний відбиток на життєдіяльність і добробут кожної жінки в цілому. У рамках психологічних і соціальних наук існує розуміння детермінант гендерних відмінностей у проявах емоційної сфери.

М. Ткалич заперечує вирішальне значення біологічних чинників у формуванні емоційності чоловіків і жінок. Згідно з науковими розвідками М. Ткалич, гендерні відмінності в психіці зумовлені не фізіологічними особливостями, а здебіль-

шого соціальними нормами, що мають регулювати типові моделі поведінки для чоловіків і жінок у конкретний історичний період суспільного розвитку [33]. Погоджуємося з цією тезою. А також вважаємо, що інтенсивність і модальність емоцій у чоловіків і жінок не демонструють кардинальних відмінностей. Ці процеси мають різницю лише в зовнішніх способах їхніх проявів.

В. Предко й О. Сомова констатують, що для гальмівного процесу впливу емоцій на стани жіноцтва слід навчитися змінювати рівень власного стресу і стратегії збереження життєстійкості українок: відволікатися, створювати комфортну обстановку для існування, читати книжки, займатись улюбленою справою, соціально взаємодіяти, навіть переглядати серіали, навчатися, займатися фізичною працею і творчістю [27]. Погоджуємося з цією тезою. Складові соціоемоційного інтелекту забезпечують оптимізацію розв'язання проблем, креативність і розвиток внутрішньої мотивації, необхідних для підтримання будь-якого виду діяльності різних категорій жінок.

### Висновки

Соціально-емоційний інтелект сучасної жінки являє собою феномен, що в контексті умов воєнного стану виходить за межі суто когнітивної функції і водночас трансформується в ключовий механізм як соціальної, так і психологічної адаптації до психологічних викликів. Цей конструкт забезпечує стабільність особистості жінки через гармонізацію процесів ідентифікації власних емоцій та їхню ефективну регуляцію. Це підтримує соціальну ефективність за умов впливу екстремальних стресових чинників.

Процес функціонування емоційної сфери жінок в умовах воєнного стану засвідчує комплекс деструктивних впливів (вторинна травматизація,

емоційне виснаження) та багато інших аспектів і численних соціальних ролей. Щодо гендерної специфіки емоційного реагування, то для інтелекту жінки це має визначатися як біологічними чинниками, так і соціокультурними стереотипами. Специфічним для українського культурного середовища та актуальним вважається феномен «сильної жінки», що має характерне поєднання високого рівня мобілізації з прихованим постійним придушенням травматичних переживань.

Важлива роль розвиненого соціально-емоційного інтелекту є фундаментальним ресурсом психологічної стійкості для жінок. Здатність до емпатії в поєднанні з умінням рефлексувати і саморегулювати власні емоції сприяє не лише ефективному протистоянню психотравматичним наслідкам, але й перетворенню кризового досвіду на ресурс для посттравматичного зростання. Тобто це стає ключовою умовою підтримання ментального здоров'я і суб'єктності жінки (може впливати на її спроможність реалізовувати волонтерську діяльність, проявляти лідерські якості й ефективно підтримувати суспільні процеси в державі).

Подальші наукові напрацювання слід спрямовувати на розроблення прикладних програм соціально-емоційного навчання і психологічної реабілітації для врахування виявлених особливостей структури емоційної компетентності. Це може стати потужним інструментом зміцнення стійкості жіноцтва в період повоєнного відновлення українського суспільства.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в дослідженні гострих емоційних реакцій як складових соціоемоційного інтелекту в умовах воєнного стану.

*Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.*

### References/Література

1. Androsiuk V.H. (2014). *Psykhologhiia ekstremalnoi povedinky. Navchalno-metodychnyi kompleks*. Ukladach: V.H. Androsiuk. Navchalno-naukovyj instytut zaocnoho navchannia NAVSU. Kyiv: NAVSU: 60. [Андросюк В.Г. (2014). Психологія екстремальної поведінки. Навчально-методичний комплекс. Укладач: В.Г. Андросюк. Навчально-науковий інститут заочного навчання НАВСУ. Київ: НАВСУ: 60].
2. Avhustiuk M. (2021). *Osnovni aspektni kharakterystyky modelei emotsiinoho intelektu. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky*. 8: 3-9. [Августюк М. (2021). Основні аспекти характеристики моделей емоційного інтелекту. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 8: 3-9].
3. Bieliakova S.M., Zlotnikova I.H. (2022). *Osoblyvosti emotsiinykh perezhivan zhynok serednoho dorosloho viku. Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriya «Psykhologhiia»*. 9(14): 504-516. [Белякова С.М., Злотнікова І.Г. (2022). Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». 9(14): 504-516]. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2311/2312>.
4. Burkalo N. (2019). *Psychological features of emotional intelligence. Psychological journal*. 5(7): 34-49.
5. Cheung-Blunden V., Blunden B. (2008). *The emotional construal of war: Anger, fear and other negative emotions. Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 14: 123-150.

6. Dean KK, Fles EH. (2016). The effects of independent and interdependent self-construals on reactions to transgressions: distinguishing between guilt and shame, Self and Identity. 15(1): 1-17.
7. Derevianko SP. (2016). Fenomenologhiia emotsiinoho intelektu. Navch.-metod. posibnyk. Chernihiv: 312. [Дерев'яно СП. (2016). Феноменологія емоційного інтелекту. Навч.-метод. посібник. Чернівці: 312].
8. Goulman D. (2020). Emotsiinyi intelekt. Per. z anhl. S.-L. Humetskoi. Kharkiv: Vivat: 512. [Гулман Д. (2020). Емоційний інтелект. Пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват: 512].
9. Havrylkevych V, Oliinyk M. (2023). Henderni osoblyvosti emotsiinoho reahuvannya na viinu. Psykholohichni travelohy. 3: 100-112. [Гаврилькевич В, Олійник М. (2023). Гендерні особливості емоційного реагування на війну. Психологічні травелогі. 3: 100-112].
10. Hryshchenko SV. (2019). Samovdoskonalennia osobystosti. Monohrafiia. Chernihiv, Vydavnytstvo «Desna Polihraf»: 192. [Грищенко СВ. (2019). Самовдосконалення особистості. Монографія. Чернівці, Видавництво «Десна Поліграф»: 192].
11. Ivanova T, Zozulia I. (2021). Henderni osoblyvosti proiavu tryvohy ta depresii. Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky. 10: 68-76. [Іванова Т, Зозуля І. (2021). Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 10: 68-76]. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10\\_2021/12.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/12.pdf).
12. Karpenko YeV. (2020). Psykholohiia emotsiinoho intelektu v dyskursi zhyttiezdiisnennia osobystosti. Avtoref. dys.... dokt. psykol. nauk: 19.00.07. Ostroh: 38. [Карпенко ЄВ. (2020). Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. Автореф. дис.... докт. психол. наук: 19.00.07. Острого: 38].
13. Kleinginna PR, Kleinginna AM. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. Motivation and Emotion. 5(4): 345-379.
14. Klymenko A. (2020). Shliakhy rozvytku emotsiinoho intelektu uchashnykiv osvithnoho protsesu. Lohos. Onlain. [Клименко А. (2020). Шляхи розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу. Логос. Онлайн]. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/2663-4139/article/view/6130>.
15. Kolisnyk Rla. (2023). Fenomen emotsiinoho intelektu v naukovi literaturi. Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Serii psykholohichna. 2: 49-57. [Колісник РЯ. (2023). Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2: 49-57].
16. Korolchuk MS, Krainiuk VM. (2006). Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychainykh ta ekstremalnykh umovakh. Kyiv: Nika-Tsentr: 580. [Корольчук МС, Крайнюк ВМ. (2006). Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр: 580].
17. Kotsan Ila, Lozhkin HV, Mushkevych MI. (2011). Psykholohiia zdorovia liudyny. Za red. Ila. Kotsana. Luts'k: RVV «Vezha»: 430. [Коцан ІЯ, Ложкін ГВ, Мушкевич МІ. (2011). Психологія здоров'я людини. За ред. ІЯ. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа»: 430].
18. Kulyk NA, Hilova LL. (2017). Emotsiinyi intelekt: analiz suchasnykh zakhidnykh doslidzhen. Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii». 39: 79-90. [Кулик НА, Гільова ЛЛ. (2017). Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 39: 79-90].
19. Kyriienko LA, Kushnarov SV. (2015). Psykholohichne zabezpechennia pratsivnykiv OVS ta viiskovosluzhbovtiv Natsionalnoi hvardii – uchashnykiv antyterorystychnoi operatsii. Monohrafiia. Za red. d-ra yuryd. nauk, profesora VO. Kryvolapchuka. Kyiv: 123. [Кириєнко ЛА, Кушнарів СВ. (2015). Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної операції. Монографія. За ред. д-ра юрид. наук, професора ВО. Криволапчука. Київ: 123].
20. Liashch OP. (2013). Emotsiinyi intelekt yak predmet psykholohichnykh doslidzhen. Problemy suchasnoi psykholohii. 22: 324-335. [Лящ ОП. (2013). Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 22: 324-335].
21. Liashch OP. (2015). Determinanty ta mozhlyvosti formuvannya emotsiinoho intelektu osobystosti. Naukovyi chasopys NPU imeni MP. Drahomanova. Serii 12: Psykholohichni nauky. 46 (70): 210-216. [Лящ ОП. (2015). Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий часопис НПУ імені МП. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 46 (70): 210-216].
22. Mayer J, Salovey P, Caruso D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry. 15(3): 197-215.
23. Mishchuk LP, Kravchenko Vlu. (2024). Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchia zhinky u period serednoi doroslости. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia. 2: 20-24. [Мищенко ЛП, Кравченко ВЮ. (2024). Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2: 20-24]. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/114/206>.
24. Mohyliasta SM. (2018). Analiz teoretychnykh pidkhodiv do doslidzhennia emotsiinoho intelektu osobystosti. Aktualni problemy psykholohii. Zb. nauk. prats In-tu psykholohii im. HS. Kostiuka NAPP Ukrainy. Psykholohiia obdaranosti. Kyiv. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka.VI. 14: 362-369. [Могиляста СМ. (2018). Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. ГС. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. Київ. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.VI. 14: 362-369].
25. Moskvina IO, Polishchuk LM, Ustianska OV. (2023). Osoblyvosti funktsionuvannya psykhoemotsiinykh protsesiv liudyny pid chas nadzvychainykh sytuatsii u voiennyi chas. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia. 4: 29-34. [Москвін ІО, Поліщук ЛМ, Устянська ОВ. (2023). Особливості функціонування психоемоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 4: 29-34]. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.6>.
26. Murthy RS, Lakshminarayana R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry. 5(1): 25-30. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1472271/>.
27. Predko VV, Somova OO. (2022). Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhenia zhyttiistosti ukrainsiv. Vcheni zapysky TNU imeni VI Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. 72(33): 89-98. [Предко ВВ, Сомова ОО. (2022). Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстості українців. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія. 72(33): 89-98].
28. Rozina I. (2023). Osobystisni ta emotsiini determinanty rozvytku psykhichnoho zdorovia studentiv. Perspektyvy ta innovatsii nauky. 4(22): 510-520. [Розіна І. (2023). Особистісні та емоційні детермінанти розвитку психічного здоров'я студентів.

- Перспективи та інновації науки. 4(22): 510-520]. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3759/3779>.
29. Rybyk LA. (2016). Vtorynniy posttravmatychnyi stresovyi rozlad u druzhyn uchasyukiv boiovykh dii. Yurydychna psykholohiia. 2 (19): 148-157. [Рибик ЛА. (2016). Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій. Юридична психологія. 2 (19): 148-157].
30. Shydelko AV, Miryk YuV. (2021). Sutnisni kharakterystyky, poniattia y struktura emotsiinoho intelektu yak psykholohichnoho fenomenu. Modern science: innovations and prospects: proceedings of I International scientific and practical conference (Stockholm, October 10-12, 2021). Stockholm: SSPG Publish: 337-345. [Шиделко АВ, Мірик ЮВ. (2021). Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту як психологічного феномену. Modern science: innovations and prospects: proceedings of I International scientific and practical conference (Stockholm, October 10-12, 2021). Stockholm: SSPG Publish: 337-345].
31. Starynska O. (2022). Problema psykholohichnoi sutnosti poniat «sotsialnyi intelekt» ta «emotsiinyi intelekt»: naukovyi dyskurs. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia. 3(56): 40-44. [Старинська О. (2022). Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 3(56): 40-44].
32. Surhund N, Kapustina V. (2023). Eksperymentalne doslidzhennia nehatyvnykh emotsiinykh staniv v period viiny. Psykholohichni travelohy. Naukovyi zhurnal. 1: 87-96. [Сургунд Н, Капустіна В. (2023). Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. Психологічні травелоги. Науковий журнал. 1: 87-96]. URL: <https://elar.khmn.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fd510df7-88f0-4e1e-b107-83e70dcc4b49/content>.
33. Tkalych M. (2021). Genderna psykholohiia. Navch. posibnyk. Kyiv: Akademvydav: 256. [Ткалич М. (2021). Гендерна психологія. Навч. посібник. Київ: Академвидав: 256].
34. Turynina OL. (2017). Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii. Navch. posib. Kyiv: DP «Vyd. dim «Personal»: 160. [Туриніна ОЛ. (2017). Психологія травмуючих ситуацій. Навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дим «Персонал»: 160].
35. Verakis AI, Zavalevskiy Yul, Levkivskiy KM. (2005). Osnovy psykholohii. Navch. posibnyk dlia studentiv vyshchych navch. zakladiv. Kharkiv-Kyiv: Lybid: 416. [Веракіс АІ, Завалевський ЮІ, Левківський КМ. (2005). Основи психології. Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Харків-Київ: Либідь: 416].
36. Yurchuk DO, Myropoltseva NI. (2023). Emotsiinyi stan osobystosti pid chas aktyvnykh voienynykh dii. Habitus. 54: 189-193. [Юрчук ДО, Миропольцева НІ. (2023). Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. Габітус. 54: 189-193]. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/36.pdf>.
37. Zarytska VV, Kozaryk OS. (2020). Vplyv sotsialnykh chynnykiv na rozvytok emotsiinoho intelektu osobystosti. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii. 2: 115-119. [Зарицька ВВ, Козарик ОС. (2020). Вплив соціальних чинників на розвиток емоційного інтелекту особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2: 115-119].
38. Zarytska VV. (2021). Sotsialno-psykholohichni chynnyky rozvytku emotsiinoho intelektu. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia «Psykhologhiia». 2: 19-22. [Зарицька ВВ. (2021). Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2: 19-22].

**Відомості про авторів:**

**Кислий Анатолій Олександрович** – д.філос.н., доц., проф. каф. філософії та культурології НУЧК ім. Т.Г. Шевченка. Адреса: м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53. <https://orcid.org/0000-0001-8988-8242>.

**Кудерміна Олена Іванівна** – д.психол.н., проф., проф. каф. юридичної психології Національної академії внутрішніх справ. Адреса: м. Київ, Солом'янська площа, 1. <https://orcid.org/0000-0002-4959-7413>.

**Мозгова Галина Петрівна** – д.психол.н., проф., зав. каф. психосоматики та психології здоров'я ф-ту психології Українського державного університету ім. М. Драгоманова. Адреса: м. Київ, вул. Пирогова, 9. <https://orcid.org/0000-0003-4836-245X>.

**Пилявець Наталія Ігорівна** – д.філос. в галузі психол., доц. каф. психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Адреса: м. Вінниця, вул. Грушевського, 13. <https://orcid.org/0009-0001-6292-1660>.

**Чорна Лариса Сергіївна** – к.філос.н., доц. каф. педагогіки і методики викладання історії та суспільних дисциплін НУЧК ім. Т.Г. Шевченка. Адреса: м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53. <https://orcid.org/0009-0002-8025-6681>.

Стаття надійшла до редакції 02.02.2026 р.; прийнята до друку 22.03.2026 р.