МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Качуровська Катерина Миколаївна

УДК 159.942:922.1:937

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Соціально-психологічні чинники подолання сімейних криз в умовах соціальних трансформацій

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____К. Качуровська

Керівник роботи:
професор ПОТАПЧУК Є.М.

Житомир – 2026

Висновок кафедри_____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри №_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

_____ _____ _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти К. М. Качуровська захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК _____ _____

АНОТАЦІЯ

Качуровська К. М. Соціально-психологічні чинники подолання сімейних криз в умовах соціальних трансформацій. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2026.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних механізмів подолання сімейних криз. Основну увагу зосереджено на таких важливих особистісних чинниках, як емоційний інтелект та комунікативна компетентність.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити значення емоційного інтелекту та комунікативної компетентності в подоланні сімейних криз, а також розробити практичні рекомендації для фахівців, які надають психологічну й соціальну допомогу родинам.

У першому розділі проаналізовано наукові підходи до розуміння феноменів емоційного інтелекту та комунікативної компетентності, їх функціонування в умовах стресу, міжособистісних конфліктів та емоційного напруження. Емоційний інтелект розглядається як здатність особистості усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції й емоції інших, що є критично важливим у кризових ситуаціях. Комунікативна компетентність виступає ключовою умовою для забезпечення ефективного спілкування в родині, попередження конфліктів і досягнення взаєморозуміння.

У другому розділі подано результати емпіричного дослідження, в якому взяли участь особи, що переживають сімейну кризу. Виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень емоційного інтелекту, зокрема труднощі в емоційній саморегуляції. Статистично підтверджено значущий зв’язок між рівнем емоційного інтелекту та комунікативними вміннями, що вказує на взаємопідсилюючий ефект цих характеристик.

У третьому розділі систематизовано сучасні підходи до надання психологічної підтримки сім’ям у кризі, зокрема когнітивно-поведінковий, системний та ресурсно-орієнтований. Особливу увагу приділено тренінговим програмам із розвитку емоційного інтелекту та навичок ефективної комунікації, які довели свою ефективність у зміцненні адаптивних можливостей сімей. Узагальнення теоретичних і емпіричних результатів дало змогу сформулювати комплекс практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників і педагогів, які працюють із сім’ями в умовах кризи. Зокрема, акцентовано на важливості ранньої діагностики емоційних труднощів, впровадженні програм соціально-емоційного навчання, орієнтації на сімейноцентрований підхід та міждисциплінарну співпрацю.

Ключові слова: емоційний інтелект, комунікативна компетентність, сімейна криза, психологічна підтримка, соціальні трансформації, війна, емоційна саморегуляція, конфлікти, міжособистісна взаємодія, стресостійкість.

ABSTRACT

Kachurovska K. Socio-psychological factors in overcoming family crises amidst social transformations. – Qualification thesis on the rights of a manuscript.

Qualification paper submitted for the Master's degree in the specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2026.

This master's thesis explores the psychological mechanisms that help families cope with crises. The main focus is on emotional intelligence and communicative competence as essential personal factors. The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically examine the significance of emotional intelligence and communicative competence in managing family crises, as well as to develop practical recommendations for professionals providing psychological and social support to families.

The first chapter analyzes scholarly approaches to the understanding of emotional intelligence and communicative competence, especially their functioning under stress, interpersonal conflict, and emotional tension. Emotional intelligence is viewed as an individual's ability to recognize, understand, and regulate their own emotions and those of others, which is critical in crisis situations. Communicative competence is examined as a key factor for ensuring effective family communication, preventing conflicts, and achieving mutual understanding.

The second chapter presents the results of an empirical study involving individuals experiencing family crises. Most respondents demonstrated a moderate level of emotional intelligence, particularly with difficulties in emotional self-regulation. A statistically significant correlation was found between the levels of emotional intelligence and communicative skills, highlighting the mutually reinforcing effect of these characteristics.

The third chapter summarizes current approaches to psychological support for families in crisis, including cognitive-behavioral, systemic and resource-oriented methods. Special attention is given to training programs aimed at

developing emotional intelligence and communication skills, which have proven effective in strengthening families' adaptive capacities.

Theoretical and empirical findings allowed for the formulation of a set of practical recommendations for psychologists, social workers, and educators who work with families in crisis situations. The recommendations emphasize the importance of early identification of emotional difficulties, the implementation of social-emotional learning programs, the application of a family-centered approach, and interdisciplinary cooperation.

Keywords: emotional intelligence, communicative competence, family crisis, psychological support, social transformations, war, emotional self-regulation, conflict, interpersonal interaction, stress resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП……..……. 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КРИЗ В УМОВАХ ВІЙНИ…..…..…..…..…..…..…..…. 14

1.1. Сімейна криза як соціально-психологічне явище в умовах військових дій ……..…..….. 14

1.2. Психологічні особливості впливу війни на функціонування сім'ї 22

1.3. Емоційний інтелект як ресурс збереження психоемоційної стабільності в сім'ї …….. 28

1.4. Комунікативна компетентність у контексті подолання сімейних конфліктів ……..….. 33

1.5. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та комунікативної компетентності як чинників подолання сімейних криз ……..… 37

Висновки до розділу 1……..……..……..…… 42

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПОДОЛАННІ СІМЕЙНИХ КРИЗ…..…..…..…..…..…..…..

ВСТУП

Актуальність проблеми. У сучасному світі динамічні соціальні трансформації, зумовлені глобалізаційними процесами, політичними конфліктами, економічною нестабільністю, пандеміями, воєнними діями та масовими міграціями, створюють численні виклики для збереження стабільності сімейних систем. Родина, як базова соціальна інституція, першою реагує на зміни в соціокультурному просторі, оскільки саме в її межах формуються, підтримуються й транслюються базові цінності, норми поведінки, стиль спілкування та механізми психологічного захисту. У таких умовах особливої актуальності набуває вивчення внутрішніх ресурсів особистості та сім'ї, що сприяють подоланню кризових ситуацій і збереженню психоемоційного благополуччя. До таких ресурсів належать емоційний інтелект і комунікативна компетентність, які відіграють ключову роль у налагодженні міжособистісних взаємодій, зниженні рівня конфліктності, розвитку емпатії та підтримці конструктивного діалогу.

Емоційний інтелект, як здатність усвідомлювати, регулювати та виражати власні емоції і розпізнавати емоції інших людей, виступає фундаментом для ефективної комунікації та взаєморозуміння у сім'ї. Низка досліджень підтверджує, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з адаптивною поведінкою в стресових ситуаціях, здатністю до підтримки партнерських стосунків і зниженням рівня сімейних конфліктів. В українському науковому дискурсі цю проблему досліджують такі науковці, як Н. Пов'якель, яка аналізує роль емоційного інтелекту в умовах стресових впливів; І. Звєрєва, що акцентує увагу на ресурсному потенціалі сім'ї у кризових ситуаціях; Т. Титаренко, яка розглядає життєву стратегію особистості в умовах трансформації суспільства, а також О. Міхньова, яка досліджує вплив емоційної компетентності на взаємини в сім'ї.

Водночас комунікативна компетентність, що охоплює вміння слухати, передавати інформацію, адаптувати мовлення до контексту, вирішувати конфлікти шляхом діалогу, виступає практичним інструментом реалізації

емоційного інтелекту в реальному житті. У складних життєвих обставинах саме ефективна комунікація дає змогу сім'ї мобілізувати свої ресурси, координувати дії, приймати спільні рішення та забезпечувати емоційну підтримку її членам. Серед українських учених, які досліджують аспекти міжособистісної комунікації в сім'ї, варто відзначити Н. Гнатюк, О. Скрипник, Л. Шульгу, а також І. Зязюна, який підкреслював значення комунікативної культури в професійній і особистісній сфері. Недостатність комунікативних навичок, натомість, часто призводить до деструктивних форм взаємодії, таких як уникнення, звинувачення, агресія або ізоляція.

Таким чином, комплексне вивчення емоційного інтелекту та комунікативної компетентності як ресурсів подолання сімейних криз набуває особливої важливості в умовах сучасних соціальних змін. Психологічна наука має відповідати на запити часу, пропонуючи практично орієнтовані моделі підтримки сім'ї, що ґрунтуються на розвитку особистісних і міжособистісних ресурсів. Актуальність даного дослідження зумовлена потребою в оновленні стратегій психологічної допомоги сім'ям, орієнтованих не лише на подолання наслідків кризи, але й на формування здатності до адаптації, взаєморозуміння та збереження внутрішньої єдності у періоди змін.

У зв'язку з вищезазначеним, обрана тема магістерської роботи – «Емоційний інтелект і комунікативна компетентність як ресурси подолання сімейних криз в умовах соціальних трансформацій» – є надзвичайно актуальною. Вона поєднує теоретичний і прикладний виміри сучасної психології, дозволяючи поглибити розуміння механізмів адаптації сім'ї до нових соціальних реалій та розробити психологічні рекомендації щодо розвитку ключових компетентностей для гармонізації сімейних стосунків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту та комунікативної компетентності як ключових ресурсів у процесі подолання сімейних криз в умовах соціальних трансформацій.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та подолання сімейних криз в умовах соціальних трансформацій.

2. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту та комунікативної компетентності членів сім'ї та виявити їхній вплив на подолання сімейних криз.

3. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та комунікативної компетентності з метою профілактики та подолання сімейних криз.

Об'єкт дослідження: психологічні ресурси подолання сімейних криз в умовах соціальних трансформацій.

Предмет дослідження: роль емоційного інтелекту та комунікативної компетентності у подоланні сімейних криз.

Гіпотеза дослідження: підвищення рівня емоційного інтелекту та розвиток комунікативної компетентності членів сім'ї сприятимуть ефективнішому подоланню сімейних криз, зниженню конфліктності та зміцненню внутрішньосімейної взаємодії в умовах соціальних трансформацій.

Теоретико-методологічна база дослідження. Теоретичною основою дослідження є міждисциплінарний підхід, який охоплює концепції психології особистості, соціальної психології, теорії комунікації та сучасні уявлення про функціонування сім'ї в умовах соціальних змін.

У дослідженні емоційного інтелекту використано концепцію Д. Гоулмана, який визначає його як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших людей. Також застосовується модель С. Майєра та П. Саловея, яка включає чотири основні компоненти емоційного інтелекту: сприйняття, використання, розуміння та управління емоціями.

Комунікативна компетентність аналізується на основі робіт Є. Пассової, А. Хуторського, Г. Хьомільської, а також сучасних досліджень у галузі педагогіки та психології міжособистісного спілкування. В українському науковому полі комунікативну компетентність досліджують О. Сидоренко, Н. Гавриш, І. Зязюн, які підкреслюють важливість соціальної чутливості, емпатії, вербальних і невербальних умінь як основ комунікативної взаємодії в сім'ї.

Феномен сімейної кризи розглядається крізь призму системного підходу, відповідно до якого сім'я виступає як цілісна система, що реагує на внутрішні та зовнішні впливи. У критичні періоди – міграції, війни, втрати, зміни соціальних ролей – виникає дестабілізація структури сім'ї, порушення зв'язків, що вимагає мобілізації психологічних ресурсів.

Сучасні соціальні трансформації, зокрема війна, вимушене переселення, втрата стабільності, викликають підвищену емоційну напругу в сім'ях і потребують адаптивних стратегій. Особливу увагу приділено дослідженням українських науковців, таких як О. Виноградова, Н. Ісаєнко, І. Зварич, які вивчають вплив війни на психологічний стан сімей та дітей, а також механізми подолання стресу.

Методологічну основу дослідження складають:

Особистісно-орієнтований підхід – розглядає емоційний інтелект як внутрішній ресурс особистості, що допомагає адаптуватися до сімейних викликів.

Системний підхід – дозволяє дослідити сім'ю як відкриту динамічну систему, що функціонує на основі комунікативних і емоційних взаємодій.

Ресурсний підхід – фокусується на потенціалі розвитку внутрішніх особистісних і сімейних ресурсів (емоційного інтелекту, навичок спілкування).

Когнітивно-поведінковий підхід – застосовується для аналізу шаблонів мислення, комунікації та поведінки в умовах кризи.

Концептуальні категорії дослідження:

Емоційний інтелект – здатність особистості усвідомлювати, розпізнавати, інтерпретувати, виражати й регулювати емоції в собі та в інших.

Комунікативна компетентність – система знань, умінь і навичок, що забезпечують ефективне, конструктивне і культурно відповідне спілкування.

Сімейна криза – стан дестабілізації, який виникає внаслідок конфліктів, втрат або соціальних змін і потребує перегляду взаємодії в родині.

Соціальні трансформації – масштабні зміни в суспільстві, що впливають на функціонування інститутів, зокрема сім'ї (війна, міграція, цифровізація).

Методи та організація дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з теми дослідження; емпіричні: анкетування, психодіагностичні методики; методи інтерпретації: якісний аналіз та психологічне узагальнення отриманих даних; методи моделювання та розробки практичних рекомендацій.

Теоретичне значення дослідження: уточнено й поглиблено наукові уявлення про емоційний інтелект та комунікативну компетентність як інтегральні психологічні ресурси, що сприяють подоланню сімейних криз в умовах соціальних трансформацій. Розширено розуміння механізмів взаємозв'язку між емоційною регуляцією, комунікативною взаємодією та стабільністю сімейної системи у складних соціокультурних обставинах.

Практичне значення дослідження: результати дослідження можуть бути використані у практиці сімейного консультування, в освітніх програмах для батьків, у психологічній підтримці сімей у кризовому стані, а також для розробки програм розвитку емоційної компетентності та комунікативних навичок.

Наукова новизна роботи: уточнено психологічне розуміння сімейної кризи в умовах соціальних трансформацій; обґрунтовано роль емоційного інтелекту та комунікативної компетентності як ресурсів подолання сімейних

криз; запропоновано практичні рекомендації для розвитку зазначених ресурсів у сімейній взаємодії.

Апробація результатів дослідження та публікації автора.

Основні положення, теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження, викладені в магістерській роботі, пройшли апробацію у процесі наукових заходів і відображені у публікаціях авторки. Зокрема, за темою дослідження опубліковано 3 наукові праці (тези конференцій).

За темою дослідження опубліковано 3 наукові праці:

1. Качуровська К. М. (2025). Психологічні фактори успіху в сімейних стосунках: роль емоційного інтелекту, комунікації та підтримки.

2. Качуровська К. М. (2025). Психологічні підходи до підтримки сімей у кризі. // Матеріали Всеукраїнської студентської наукової конференції. – Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, с. 90–93. (це приклад оформлення)

3. Качуровська К. М. (2025). Роль емоційного інтелекту та комунікативної компетентності у подоланні сімейних криз.

Структура роботи:

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 71 назву та додатків. У роботі наявні 15 таблиць, та 12 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 101 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КРИЗ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сімейна криза як соціально-психологічне явище в умовах військових дій

Повномасштабне вторгнення російської федерації у лютому 2022 року докорінно змінило життя українських сімей. Війна спричинила масові людські втрати, руйнування домівок та зміну соціально-економічних умов, що створює для родини безпрецедентну кількість стресогенних чинників. Кожна українська сім'я нині переживає соціально-психологічні труднощі через безперервний стрес, втрату рідних та руйнування довоєнного побуту.

Згідно зі статистичними даними, на офіційному обліку перебуває приблизно 4,9 млн внутрішньо переміщених осіб – саме вимушена міграція сильно ускладнила сімейне життя. Як зазначає Л. Слюсар, «війна проти України деформувала природні процеси життєдіяльності й розвитку української сім'ї», загальмувавши звичайні функції виховання дітей, але водночас активізувавши захисну роль родини [46].

Таким чином, загострення воєнних дій викликало кризове явище у багатьох сім'ях – відсутність передбачуваності, постійна загроза, втрати близьких та розрив звичних соціальних зв'язків створили нові виклики як для подружжя, так і для дітей. Актуальність проблеми сімейної кризи під час війни полягає у необхідності розуміння і подолання цих труднощів, адже сім'я – базова клітинка суспільства, від стабільності якої залежить збереження соціального та людського потенціалу країни.

Сімейна криза у соціально-психологічному розумінні – це гостре порушення цілісності і звичного функціонування сімейної системи. За О. Столярчуком, це явище «загострення родинних суперечностей, різке погіршення ритму сімейного життя, коли звичні способи реагування членів родини не розв'язують проблеми». Тобто сімейна криза характеризується різким дисбалансом родинних взаємин, що призводить до фрустрації звичних

моделей поведінки. У нормальних умовах такі кризи часто виникають поступово, у зв'язку з важливими життєвими подіями або переходом між життєвими етапами (т.зв. нормативні кризи). Проте у разі різкої зміни обставин (ненормативні кризи) сімейна система опиняється під потужним стресом: «в умовах звичайної життєдіяльності сімейна криза розвивається поступово, але в умовах військового стану та кардинальної зміни життєвих устроїв – сімейна криза може відбутись миттєво» . Іншими словами, війна за своєю природою є ненормативною кризою для родин, що призводить до раптового розриву стабільності сімейного життя [48].

Сучасна психологічна наука розглядає сім'ю як складну соціальну систему, де благополуччя кожного члена взаємопов'язане з благополуччям інших. Соціально-психологічний клімат сім'ї, тобто загальний емоційний стан родинного оточення, є однією з найважливіших складових сім'ї, що відображає емоційні настрої кожного члена. Коли клімат порушується (через конфлікти, страх чи емоційне виснаження), це погіршує психологічне здоров'я всіх членів сім'ї. Таким чином, сімейна криза – це не лише суто індивідуальна реакція на стрес (як у випадку особистісної кризи), а саме системна дезорганізація всієї родини, коли сімейні зв'язки і норми не витримують нових обставин.

В контексті війни важливо виокремити ненормативну сімейну кризу – таку, що виникає несподівано у будь-який період життєвого циклу сім'ї. Вона спричинена трагічними подіями або зовнішніми катаклізмами і характеризується дисбалансом у сімейній системі, що вимагає швидкої адаптації всієї родини до нового життя. Під час війни родина стає перед викликами, які виходять за межі звичайних криз розвитку: раптова втрата дому, загроза життю, постійна невизначеність. Таким чином, сімейна криза у воєнний час – це комплексний соціально-психологічний феномен, де зовнішні фактори (війна, окупація, евакуація) взаємодіють з внутрішніми переживаннями та ресурсами родини, створюючи нові умови існування й змушуючи родину трансформуватися [30].

Розглянемо особливості прояву сімейної кризи під час військових дій.

В умовах війни кризові процеси в родині набувають специфічних рис, що підсилюють психологічне напруження. Серед основних чинників, які призводять до сімейної кризи під час бойових дій, можна виділити:

1. Постійний високий рівень стресу та тривоги. Загроза життю і здоров'ю – як власному, так і близьких – призводить до хронічної напруги. Родина живе у постійному очікуванні небезпеки (обстрілів, ракетних ударів, наступу ворожих військ). Такий емоційний тиск спричиняє перенапруження нервової системи: «умови бойових дій… мають складні психологічні наслідки для усіх верств населення». Згідно з дослідженнями, тривога і страх під час війни можуть переростати в травматичні неврози – відчуття страху за себе і близьких, що викликає паніку й безконтрольні дії. Постійний стрес проявляється в порушеннях сну, дратівливості, нападах паніки чи агресії серед членів родини.

2. Втрата близьких і важка психологічна травма. Значні людські втрати – поранені, загиблі чи полонені члени родини – є одним із найболючіших аспектів воєнної сімейної кризи. Члени родини, які пережили втрату, часто страждають від глибокого горя, почуття провини або спустошеності. У багатьох виникають симптоми депресії, гострого стресового розладу або тривожних розладів. Такі переживання загострюють внутрішньосімейні суперечності і збільшують вразливість психіки кожного її члена. Наприклад, Соколова та співавтори зазначають, що у деяких людей після травми «симптоми залишаються, що може викликати погіршення стану: включаючи неспокій, тривогу, депресію, порушення концентрації, дратівливість, агресивну поведінку». Це означає, що воєнні психологічні травми можуть підсилювати сімейні конфлікти і знижувати здатність родини взаємно підтримуватися [30].

3. Вимушене переміщення та розлука членів сім'ї. Евакуація, бомбардування міст, окупація чи бойові дії призводять до масових переселень. Зміну місця проживання або навіть втрату дому, зміну роботи і

доходів авторка Г. Кишкань відносить до «матеріально-побутових» чинників психологічного здоров'я сім'ї. Переселення значно ускладнює побут родини: зміна оточення, розрив знайомих зв'язків, труднощі з виживанням у нових умовах породжують додатковий стрес. Більше того, часто виникає розділення сім'ї – один з подружжя або діти залишаються на небезпечних територіях, тоді як решта сім'ї виїжджає. За таких обставин «частота і характер міжродинної взаємодії, рівень узгодженості та згуртованості поведінки членів родини різко змінюються» . Відсутність можливості бачитися чи регулярно спілкуватися породжує відчуття ізоляції та самотності. Як результат, родини часто втрачають емоційну близькість і підтримку одне одного [21] .

4. Економічні та соціальні потрясіння. Війна порушила звичні заробітки та життєві плани. Втрата роботи, нестача грошей, обвал бізнесу чи зруйнована інфраструктура – усе це тягне за собою фінансову кризу в сім'ї. Економічна невизначеність підсилює тривогу і призводить до конфліктів. Зниження рівня добробуту родини, невпевненість у майбутньому негативно відбиваються на сімейних відносинах, призводячи до хронічного стресу. Психологи виділяють економічний фактор як один з головних локальних чинників психологічного здоров'я сім'ї під час війни.

Таким чином, сімейна криза в умовах війни проявляється як сукупність екстремальних стресогенних чинників: постійна загроза, втрати, примусова міграція, розлука та матеріальна скрута. Всі ці обставини призводять до різкої дезорганізації буденного життя сім'ї та можуть спровокувати нові, невідомі раніше конфліктні ситуації.

Варто також розглянути наслідки для психологічного благополуччя членів сім'ї, адже наслідки пережитої сімейної кризи в умовах війни надзвичайно значущі для психологічного стану кожного члена родини.

По-перше, поширюються тяжкі емоційні розлади та психічні травми. Згідно з останніми даними організацій, у великих частинах України значно зросла поширеність тривожних розладів, депресій та посттравматичного

стресового розладу. Наприклад, аналітика Save the Children за 2024 р. свідчить, що близько 43% дітей з різних регіонів, де оперувала організація, мають симптоми психосоціального дистресу (тривога, страх, дратівливість, труднощі концентрації). Загалом оцінюється, що майже 10 мільйонів українців (серед них 1,4 млн. дітей) перебувають у зоні ризику або вже страждають від психічних розладів через війну. Для дорослих характерне зростання рівня депресії, хронічної тривожності, порушень сну та нав'язливих спогадів про пережите. Ці стани, у свою чергу, ускладнюють повсякденне життя: люди можуть виявляти підвищену дратівливість, агресію чи, навпаки, емоційну відчуженість [47].

По-друге, психологічний клімат у родині погіршується. Через постійну невизначеність та страх члени сім'ї часто перебувають у напрузі, що провокує конфлікти. Як показують дослідження, почуття гніву й роздратування внаслідок воєнних подій «може провокувати конфлікти в родині». Постійний стрес і агресія, спричинені зовнішньою обстановкою, можуть переноситись всередину родини і посилювати суперечності між партнерами або між батьками й дітьми. У довгостроковій перспективі це призводить до зниження сімейної згуртованості: родина втрачає підтримку один одного, діти почуваються невпевнено, дорослі – самотньо.

По-третє, змінюються самосприйняття і особистісна ідентичність членів родини. Окрім суто емоційних наслідків, війна часто ставить людину перед відчуттям безглуздості майбутнього та втрати сенсу досягнень. Згідно з Кишкань, один із кризових станів під час війни – це «відчуття невизначеності і втрати власної ідентичності», коли у людини складається враження, що її колишнє «я» втрачено. У таких випадках члени сім'ї можуть почуватися відчуженими одне від одного і від світу: людина ніби спостерігає за власним життям із боку, а спілкування з рідними дається із зусиллям . Такий стан відчуженості ще більше загострює сімейну кризу, адже порушує звичний емоційний зв'язок між людьми.

Врешті, наслідки сімейної кризи проявляються у довгостроковому погіршенні якості життя родини. Діти, які виросли або переживають свої формативні роки у воєнних умовах, можуть розвивати різні поведінкові й психологічні проблеми (німе плач, порушення адаптації, страхи). У дорослих зростає ризик залежностей (алкоголю, медикаментів), психосоматичних захворювань, зниження працездатності. Всі ці фактори разом витісняють почуття безпеки та психологічного комфорту – ключові елементи сімейного благополуччя. Тому сімейна криза у воєнний час можна розглядати як фоновий чинник, який підриває психічне здоров'я всіх членів родини [47].

У межах нашого дослідження варто розглянути підходи до підтримки сімей в умовах війни. Подолання сімейної кризи за умов війни вимагає комплексної підтримки, що включає психологічну, соціальну та державну складові.

По-перше, психологічна допомога є ключовим елементом підтримки. В Україні налагоджено низку каналів кризової психологічної підтримки для військових і цивільних родин. Наприклад, започатковано проект «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців»: цей ініційований у березні 2022 року проект громадської організації «Жіноча Сила України» працює за підтримки Міноборони та Нацгвардії. Фахівці цієї служби надають безкоштовну телефонну психологічну допомогу військовим та їхнім родинам (консультації щодо емоційних переживань, сімейних стосунків, підтримка дітей) в режимі онлайн або телефоном. Аналогічно, проєкт "Варто Жити" організував цілодобову «гарячу лінію 5522» – короткий номер для безоплатної психологічної підтримки військовим та їхнім близьким. Крім того, існують центри і волонтерські групи підтримки: наприклад, пункт психологічного консультування «Open Doors» пропонує травма-фокусовану терапію для всіх, хто постраждав від бойових дій (військових і цивільних). Мобільні бригади психологів також діють на звільнених територіях і в пунктах тимчасового розміщення переселенців, проводячи групові сесії підтримки та індивідуальні консультації. Усе це допомагає родинам

навчитися справлятися з тривогою, відновлювати внутрішню єдність та розв'язувати конфлікти мирними засобами [40].

По-друге, соціальні ініціативи та міжнародна допомога спрямовані на підтримку родин, особливо з дітьми чи тяжко постраждалих від війни. Наприклад, ЮНІСЕФ разом з Міністерством соціальної політики реалізує програму гуманітарних грошових виплат «Спільно» для уразливих родин з дітьми, які опинилися в зоні бойових дій або переселені. Ця програма надає сім'ям багатофункціональну фінансову підтримку для забезпечення базових потреб (продукти харчування, лікування, евакуація тощо). ЮНІСЕФ також публікує методичні матеріали для батьків, роз'яснює як говорити з дітьми про війну та зберігати їх психологічне здоров'я. Інші організації (Save the Children, Міжнародний Червоний Хрест, UNFPA, UNICEF) організовують дитячі центри денного перебування та творчі табори, де діти можуть розв'язувати психологічні проблеми через гру та арт-терапію. Волонтерські спільноти збирають та доставляють гуманітарну допомогу родинам на фронтових та прифронтових територіях, а також надають консультації з юридичних та соціальних питань (наприклад, допомога ВПО у оформленні соціальних виплат чи земельних пільг). Такі соціальні ініціативи зміцнюють сімейну підтримку та зменшують невизначеність за рахунок конкретної допомоги [54, 55, 67].

По-третє, державні програми відіграють важливу роль у довгостроковій підтримці сімей під час та після війни. Уряд України виділяє значні кошти на психологічну реабілітацію ветеранів та їхніх родин. Так, бюджет-2024 передбачає 160 млн. грн на психологічну реабілітацію, яку можуть отримати ветерани, захисники, а також члени родин загиблих та діючі військовослужбовці з їхніми сім'ями. Міністерство у справах ветеранів наголошує, що повномасштабна агресія актуалізувала необхідність «повноцінної системи охорони ментального здоров'я та психосоціальної підтримки» не лише для військових, а й для усіх громадян, постраждалих від війни. У відповідь на це в Україні створено мережу центрів соціально-

психологічної реабілітації (при Мінветеранів та інших відомствах), де родини ветеранів можуть проходити курси психологічної адаптації, парної та сімейної терапії. Крім того, в країні впроваджуються стандарти медичної реабілітації з урахуванням психологічної складової: ветерани отримують безкоштовні консультації психіатра та психотерапевта у державних установах (наприклад, у психіатричній лікарні Павлова), а сім'ї загиблих мають право на соціальний супровід психологів. На місцевому рівні діють програми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб: органи місцевої влади забезпечують психологів у пунктах тимчасового перебування та організовують підтримуючі групи [35].

Отже, державно-соціальні заходи включають і фінансову, і медико-психологічну допомогу, і законодавче закріплення пільг – усе це створює каркас підтримки, який допомагає стабілізувати сім'ю в кризовий час.

Таким чином, сімейна криза у воєнний час – це комплексне соціально-психологічне явище, зумовлене екстремальними умовами війни та її наслідками. Війна порушує звичний ритм життя, руйнує почуття захищеності, створює кілька взаємопов'язаних викликів: постійний стрес, втрата близьких, переселення і розлука, економічна скрута тощо. Як наслідок, значно погіршується психологічний стан членів родини: підвищуються тривожність, депресивні симптоми, зростає кількість сімейних конфліктів, порушується довіра і емоційна близькість між людьми. Діти особливо вразливі до подібної кризи – багато хто з них демонструє ознаки психосоціального дистресу.

Водночас досвід психологічної науки та практики показує: родина здатна до адаптації. За підтримки суспільства, відповідних служб і держави сім'я може відновлювати свій ресурс. Саме тому вкрай важливими є своєчасні психологічні інтервенції, соціальна допомога та державно-програмна підтримка. Як зазначають фахівці, «повномасштабна агресія РФ… більш актуалізувала питання створення повноцінної системи охорони ментального здоров'я та психосоціальної підтримки» як для захисників, так і

для цивільних громадян. Отже, інтегрований підхід – поєднання психотерапевтичних послуг, соціально-реабілітаційних ініціатив та державної підтримки – є ключем до подолання сімейних криз під час війни. Використання сучасних психосоціальних технологій разом з широким залученням суспільства допомагає родинам пережити кризу, зберегти стосунки і закласти основу для подальшого відновлення.

1.2. Психологічні особливості впливу війни на функціонування сім'ї

Для виділення психологічних особливостей впливу війни на функціонування сім'ї варто розглянути психологічну сутність сім'ї як складної психологічної системи, адже сім'я – мала соціальна група, члени якої взаємодіють і впливають один на одного. Вона виконує низку основних функцій: виховання і соціалізацію дітей, емоційну підтримку, відтворення покоління, економічне забезпечення, а також забезпечення почуття безпеки і духовних цінностей. Згідно з дослідженнями, традиційні сімейні функції (виховна, репродуктивна, емоційна, економічна, сексуальна тощо) перебувають у тісному взаємозв'язку. Психологічна стійкість сім'ї значною мірою залежить від ефективної комунікації та гармонії міжособистісних відносин: в інтегрованих та емоційно єдних родинах питання розподілу влади не викликає напруги, а ресурси сімейного виховання поділяються між рівноправними членами родини [37].

В межах тематики нашого дослідження варто розглянути вплив війни на структуру і функціонування сімейної системи.

Повномасштабна війна радикально змінює структуру сім'ї та її рольові механізми. По-перше, руйнується склад сім'ї: зростає кількість загиблих і поранених, відбувається розрив сімейних зв'язків через втрати, розлуки та розселення. Так, демографічні дослідження показують суттєве збільшення числа овдовілих, однобатьківських сімей та дітей, що залишилися без батьківського піклування. Внаслідок мобілізації і масової міграції сім'ї слабшають: ослаблення подружніх зв'язків і гендерний дисбаланс призводять

до зростання кількості розлучень і складніших родинних конфігурацій. По-друге, під впливом воєнної дії трансформуються традиційні сімейні ролі. Наприклад, часто посилюються функції матері-одиначки або старших дітей, які беруть на себе виховні обов'язки через відсутність батька. За результатами дослідження І. Шинкаренко, війна спричиняє «вимушену міграцію» та «трансформацію сімейних ролей», ослаблення захисних (матеріальних і психологічних) функцій сім'ї і невизначеність її життєвих планів [53].

По-третє, воєнні обставини змінюють функціонування сімейної системи: напруга та стрес порушують рутинні сімейні процеси. Наприклад, сім'ї вимушених переселенців часто втрачають звичні соціальні зв'язки і підтримку, що ускладнює батьківсько-дитячі взаємини. Характерною є й дезадаптація ролей: сім'я в кризовий період часто не може повною мірою виконувати свої традиційні функції, як-от виховання дітей чи емоційна підтримка. Згідно з емпіричними даними, у родинах, евакуйованих із зони бойових дій, виявлено зниження життєздатності та адаптаційного потенціалу сім'ї, порушення її базових функцій; при цьому спостерігається значний потенціал для подальшого відновлення. В цілому дослідження підтверджують, що повномасштабна війна негативно впливає на стабільність та функції сім'ї, підриває її психологічну стійкість та обмежує можливості нормального сімейного життя.

Розглянемо основні психологічні проблеми сімей у воєнних умовах. У воєнний час в сім'ях виникає низка тяжких психологічних проблем. Насамперед це тривога та страх: постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, очікування руйнувань викликають у всіх членів родини гострі реакції стресу. За даними ВООЗ, близько 22% людей, що пережили збройні конфлікти, страждають на депресію, тривожні розлади, ПТСР та інші психічні розлади. Для членів сім'ї солдатів і переселенців особливо характерні посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і невротичні реакції

на втрату. До того ж, війна часто спричиняє глибокий психоемоційний розлад: від депресивних станів і апатії до нападів паніки.

Психотравмуючим чинником є також втрата близьких – вона стає джерелом затяжного горя і почуття провини. Для дітей і жінок, які пережили втрату годувальника, характерні загострення почуття самотності і безпорадності. У сім'ях біженців психологи відзначають ускладнення дитячо-батьківських відносин – діти, налякані війною, можуть стати замкненими, вразливими або навпаки агресивними й некерованими, а батьки часто відчувають браку підтримки та ресурсів.

Особливу проблему становлять сімейні конфлікти та насильство. Психологічний тиск війни (страх, невпевненість, перевантаженість) підвищує ризик сварок і конфліктів у родині. Як показують спостереження, сім'ї часто розходяться у двох полярних напрямках: частина з них, навпаки, згуртовується (проявляє взаємопідтримку, спільні цінності), тоді як інші зазнають дезінтеграції – «взаємна холодність, відстороненість, конфлікти, ворожнеча» наростають. У таких сім'ях діти страждають найбільше. В умовах війни також зростає рівень домашнього насильства і психосоціальних відхилень (наприклад, у жінок, що пережили зґвалтування під час окупації) [46].

Серед інших проблем варто зазначити розлади комунікації (дитина-батьки, подружжя), фрагментацію сімейної підтримки, а також психосоматичні симптоми (безсоння, панічні атаки). Надмірна тривога за безпеку дітей, наприклад, у багатьох батьків перешкоджає нормальному виконанню виховних функцій – вона стає нав'язливою і заважає спілкуванню з дитиною. В цілому для родин, які переживають війну, є типовими: підвищена тривожність, депресивні та посттравматичні реакції, внутрішньосімейні конфлікти та порушення нормальної емоційної підтримки. Таким чином, можемо виділити основні психологічні проблеми сімей у воєнний час, (див. таб. 1.2.1) [71].

Таблиця 1.2.1

Основні психологічні проблеми сімей у воєнний час

№ з/п	Назва та характеристика проблеми
1.	Тривожність і страх, пов’язаний з небезпекою й невизначеністю.
2.	ПТСР, депресивні стани й емоційне вигорання у членів родини.
3.	Загострення конфліктів і насильства у сім’ї; порушення доброзичливої комунікації.
4.	Психосоматичні розлади у батьків і дітей (безсоння, болі, загострення хронічних захворювань).

Психологічні ресурси та адаптивні механізми сім’ї.

Незважаючи на тяжкі умови війни, у багатьох сім’ях виявляються значні психологічні ресурси, що допомагають адаптуватися. Одним із таких ресурсів є сімейна згуртованість: за даними дослідників, під тиском війни родини часто знаходять взаємодопомогу, емоційний зв’язок і спільні цінності, які підвищують їхню стійкість. Деякі сім’ї мобілізують внутрішні сили, навчаються спільно долати труднощі (наприклад, розподіляючи нові ролі або підтримуючи традиції).

Ключовим адаптивним механізмом є гнучкість родини. Залежно від наявних ресурсів виділяють «гнучкі» сім’ї, здатні швидко переорієнтуватися в нових умовах, і «інертні» сім’ї, які залишаються ригідними, нездатними змінювати усталені стандарти поведінки. Емоційна гнучкість (вміння відкрито обговорювати страхи, приймати зміни) і практична гнучкість (перерозподіл обов’язків, пошук нових джерел ресурсів) допомагають родинам залишатися функціональними.

До інших ресурсів можемо віднести:

соціальну підтримку (широке соціальне оточення, спільноти за інтересами, релігійні чи волонтерські групи), які надають інформацію, матеріальну та емоційну допомогу;

почуття спільності та ідентичності (наприклад, усвідомлення участі у захисті Вітчизни) як джерело мотивації і віри у майбутнє;

психологічні навички подолання стресу: сім'ї, які практикують спільні ритуали релаксації, вправи на відновлення психологічної стабільності, долають травму поступово;

підтримка державних та громадських інститутів: доступ до психологічної допомоги, реабілітації і програм соціального захисту слугує ресурсом, який родина може використовувати.

За результатами дослідження в евакуйованих родинах відзначено не лише зниження адаптивного потенціалу, а й значний «потенціал для відновлення». Це означає, що при належній підтримці і часу багато сімей зможуть опанувати нові навички і відновити стабільність. Сприяє цьому також психологічна підтримка ззовні: наприклад, заохочення батьків висловлювати емоції, участь у групах підтримки чи розвиваючих програмах.

Адаптивні ресурси і механізми:

сімейна згуртованість і взаємна підтримка;

гнучкість у ролях і рутині (спроможність швидко змінювати плани й дії);

зовнішня допомога (психологічна, соціальна, фінансова);

активне залучення в програми відновлення (психотерапія, тренінги з подолання стресу) [62].

У відповідь на виклики війни держава і громадськість запроваджують різні програми психологічної допомоги сім'ям. Державні ініціативи передбачають всебічну підтримку: зокрема, Міністерство у справах ветеранів України розбудовує систему безкоштовної психологічної допомоги ветеранам та їхнім родинам. Запроваджено трирівневу систему підтримки, яка включає соціально-психологічну підтримку, спеціалізовані психотерапевтичні послуги та комплексну медико-психологічну реабілітацію. Послуги надаються за рахунок державного фінансування, а ветерани та члени їх сімей можуть отримати індивідуальні чи групові консультації [19].

Місцеві влади та військові адміністрації також організовують програми підтримки. Для сімей переселенців відкриті кризові центри, де психологи консультують родини і проводять групові терапевтичні заняття. Діють гарячі лінії психодопомоги (наприклад, є загальнонаціональні телефони довіри), доступні безплатні онлайн-платформи («Розкажи мені», «Tell Me») і телемедичні послуги, що забезпечують дієву емоційну підтримку.

Громадські та міжнародні організації теж активно долучилися до підтримки сімей. Так, UNICEF та інші міжнародні програми надають допомогу дітям і батькам (гуманітарні виплати, психологічне консультування, соціальну реабілітацію). Зазвичай ці програми зорієнтовані як на просте полегшення життєвих умов, так і на відновлення психічного здоров'я. Благодійні фонди організовують спеціальні проєкти: наприклад, для родин загиблих бійців влаштовують психологічні табори чи групи взаємодопомоги (див. таб. 1.2.2) [69].

Таблиця 1.2.2

Приклади втручань та програм

Назва	Характеристика
Державні програми	комплексний проєкт Мінветеранів (тривалий безоплатний супровід ветеранів і їх сімей); соціальні виплати та психологічні послуги від органів соцзахисту та місцевих адміністрацій
Міжнародні ініціативи	програми ЮНІСЕФ, ЮНП, Червоного Хреста, спрямовані на підтримку сімей (особливо з дітьми); освітні та психологічні тренінги у співпраці з ООН
Громадські / волонтерські проєкти	безоплатні консультації психологів (онлайн і офлайн), табори для постраждалих сімей, групи самодопомоги, арт-терапевтичні заняття, програми адаптації для сімей переселенців

Отже, війна здійснює глибокий вплив на сім'ю як психологічну систему: змінюється її структура, функціонування і внутрішня динаміка. Втрата близьких, розлука, травми і безперервний стрес послаблюють

традиційні сімейні функції, проте з іншого боку сім'я може стати джерелом стійкості, згуртувавшись перед обличчям загрози. Основні психологічні проблеми сімей у війні – це тривожність, посттравматичні розлади, конфлікти та порушення комунікації, які потребують своєчасного втручання і підтримки. Практика показує: розвиток психологічних ресурсів (згуртованість, гнучкість) та соціальна допомога значною мірою допомагають сім'ям виживати і відновлюватися. Комплексні програми державної і громадської підтримки родин (особливо тих, що зазнали прямих втрат) мають стати невід'ємною частиною соціальної політики в умовах війни. Наступні дослідження в цьому напрямі мають уточнити ефективні шляхи зміцнення сімейної стійкості та розробити нові стратегії психосоціальної підтримки українських родин у воєнний час.

1.3. Емоційний інтелект як ресурс збереження психоемоційної стабільності в сім'ї

Емоційний інтелект (EI) розглядають як інтегральну когнітивно-емоційну здатність особистості, що забезпечує розпізнавання, розуміння та регуляцію власних емоцій і емоцій інших людей [11].

Він об'єднує низку навичок – від усвідомлення власних почуттів до емпатійного реагування на емоції близьких. Згідно з визначеннями психологів, EI – це «здатність визначати, розуміти, використовувати й керувати власними емоціями соціально прийнятним чином», що дозволяє ефективно спілкуватись, вирішувати проблеми, знижувати рівень стресу та проявляти емпатію. М. Журавльова додає, що емоційний інтелект – це «система таких здібностей … на основі розуміння, інтерпретації і контролю власних емоцій та емоцій інших людей». Водночас учені підкреслюють, що EI дає ресурси для позитивної соціальної взаємодії та емоційно здорової поведінки. Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як психологічний ресурс особистості, що забезпечує адаптацію у стресогенних умовах і підтримує психічне здоров'я (ефективно долаючи негативний вплив стресу) [15, 20].

На сьогоднішній день в психології найчастіше виділяють п’ять основних складових емоційного інтелекту. До них відносять самоусвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Самоусвідомлення означає здатність ідентифікувати власні емоції й усвідомлювати, як вони впливають на мислення і поведінку. Саморегуляція (самоконтроль) – це вміння свідомо контролювати імпульсивні реакції та управляти проявами емоцій у прийнятний спосіб. Мотивація (інтринсивна самомотивація) – внутрішнє прагнення досягати важливих цілей, використовувати емоції як рушійний ресурс і долати перешкоди у діяльності (встановлення і рух до цілей) [15].

Емпатія – здатність проникатися емоційним станом інших людей, розуміти їхні почуття та потреби. Соціальні навички охоплюють ефективну міжособистісну комунікацію та побудову стосунків: це вміння налагоджувати спілкування і плідно співпрацювати, вирішуючи конфлікти в конструктивний спосіб. Кожен із цих компонентів наповнює особистість необхідними інструментами для підтримки психологічної рівноваги. Наприклад, самоусвідомлення надає людині знання про власні відчуття, а самоконтроль допомагає уникнути емоційних зривів при складних ситуаціях. Емпатія і соціальні навички дозволяють помічати потреби інших членів родини, співпереживати їм і правильно реагувати. Мотивація ж забезпечує внутрішню настанову на пошук ресурсів і вирішення труднощів (особливо актуально в кризових обставинах). Усі разом ці складові ЕІ дають змогу кожному члену сім’ї зберігати ясність цілей, адекватно реагувати на емоційні виклики та сприяти підтриманню стійкості родинних зв’язків [11, 14, 23].

Варто розглянути роль емоційного інтелекту у стабілізації психоемоційного клімату сім’ї.

Розвинений емоційний інтелект безпосередньо покращує психологічний клімат у родині. Коли люди усвідомлюють свої почуття, вони вміють ділитися ними і переконувати близьких у своєму стані. Активне слухання та емпатія допомагають своєчасно реагувати на потреби одне

одного і заздалегідь знімати напруження. Наприклад, в ситуаціях конфлікту члени сім'ї з високим ЕІ можуть пояснити, чому вони засмучені, і запобігти образам. З іншого боку, людина, що знає власні емоції, менш вразлива до маніпуляцій чужими почуттями. Як зазначає Care-in-Action, «емоційний інтелект є неймовірно потужним інструментом у сім'ї, оскільки він дає… почуття здорового контролю над стосунками». Розвиваючи свій ЕІ, сім'я створює «нове середовище при сімейних зустрічах, де не буде місця з'ясуванню проблем та замовчанню наслідків помилок» . Іншими словами, відкритість у вираженні емоцій та взаєморозуміння зменшують конфліктність і напругу. ЕІ наповнює родину енергією і ресурсом, раціоналізуючи потреби кожного, – це, у свою чергу, зміцнює довіру і згуртованість. Таким чином, баланс у самоусвідомленні, саморегуляції, емпатії та комунікативних навичках підвищує загальний рівень взаємної підтримки та стабільності сімейних взаємин [12].

У межах нашого дослідження варто розглянути вплив емоційного інтелекту на подолання стресу, втрат і конфліктів в умовах війни.

В умовах війни сім'я стикається з надзвичайним емоційним навантаженням – стресом, страхом за безпеку близьких, втратою житла чи рідних. У таких обставинах навички емоційного інтелекту стають життєво необхідними для виживання і підтримки психічного здоров'я. Так, в експериментальних дослідженнях доведено, що розвиток емоційної усвідомленості й уміння виражати почуття допомагає значно знижувати рівень травматичного стресу та уникати постійної емоційної напруги. Це узгоджується з поглядом Утюж, яка вважає ЕІ ключовим чинником посттравматичного росту: «в основі цієї сили лежатиме емоційний інтелект». Іншими словами, здатність помічати та регулювати власні реакції сприяє не лише адаптації, а й освоєнню нових життєвих сенсів після пережитих випробувань. На практиці психологи рекомендують техніки рефлексії (щоденник емоцій), методи заземлення та релаксації, що базуються на ЕІ, для

зняття гострих емоцій і планового програвання ситуації в безпечному контексті [49].

Наприклад, психолог М. Брекетт в подкасті, присвяченому психічному здоров'ю, цитує слова В. Франкла: «Між подразником і реакцією є простір… і саме в цьому просторі лежить наш ріст і свобода». За його спостереженням, під час війни українці часто інстинктивно намагаються «вимкнути» свої емоції, щоб думати раціонально. Проте Брекетт наголошує, що потрібно навчитися «бути з цими емоціями», не пригнічуючи їх. Фактично, застосування емоційного інтелекту означає не уникнення емоцій, а навпаки – визнання їх і конструктивну роботу з ними. Завдяки цьому родина легше долає спалахи страху чи гніву, знаходить взаємну підтримку і формує колективну психологічну стійкість перед довготривалою кризою [58].

Розглянемо значення емоційного інтелекту для підтримки психічного здоров'я родини.

ЕІ має безпосередній вплив на психічне здоров'я як окремих членів сім'ї, так і родини загалом. Розвинені емоційні навички підсилюють стресостійкість – люди з високим ЕІ менш схильні до розвитку тривожних і депресивних симптомів у кризових ситуаціях. Зокрема, практики, спрямовані на усвідомлення і регуляцію емоцій, знижують рівень напруги і перешкоджають накопиченню хронічного стресу. Емпатія та підтримка у родині також сприяють кращому самопочуттю та взаємному довір'ю. Партнери та батьки, що активно слухають і розуміють одне одного, створюють середовище психологічної безпеки, необхідне для відновлення після травм. Саме тому розвинений ЕІ часто називають «психологічним захистом» родини: він уповільнює негативні наслідки стресу і посилює ресурси особистості. Практика показує, що завдяки ЕІ родини швидше відновлюються і менше страждають від супутніх психічних розладів, будучи здатними спільно долати кризові події [33].

Варто зазначити, що на сьогоднішній день в Україні існує низка практичних ініціатив і тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного

інтелекту в сім’ях, які потерпіли від війни. Так, наприклад, організація World Without Orphans Europe проводить серію семінарів для батьків та вихователів у Польщі, Румунії та Україні. Учасників навчають допомагати дітям і дорослим висловлювати почуття та обговорювати емоції в безпечному середовищі. За їхніми спостереженнями, такі навички «покращують благополуччя, спілкування та зв’язок у сім’ї».

В Україні діють проєкти на підтримку військових родин. Зокрема, громадська організація «Жіноча Сила України» запустила Службу психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців, яка організовує регулярні онлайн-групи взаємопідтримки для дружин, матерів та дітей захисників. Фахівці цих груп допомагають учасницям відпрацьовувати емоційну саморегуляцію та навички конструктивного спілкування. Для дітей використовують інтерактивні методи: наприклад, психотерапевтичну гру «Friendship Cards», адаптовану для молодших школярів. Через оповідання та рольові ігри ця карткова гра дозволяє виражати приховані страхи й потреби – таким чином діти вчаться усвідомлювати свої емоції [45].

Крім того, у сім’ях часто застосовують прості методи психологічної профілактики: відкриті сімейні бесіди про почуття та підтримку одне одного. Як показує практика (і наводиться в рекомендаціях для родин переселенців), діти, чиї батьки говорять з ними про їхні почуття, розвивають емоційний інтелект і краще розуміють власні емоції та емоції інших [28].

Таким чином, психопрофілактичні програми поєднують навчальні тренінги, ігри та арт-терапію з простим повсякденним обговоренням емоцій у родині. Ці заходи формують емоційні навички, які допомагають долати стресові ситуації та зберігати психологічний баланс у родині.

1.4. Комунікативна компетентність у контексті подолання сімейних конфліктів

Перш за все у межах нашого дослідження варто розглянути саме поняття комунікативної компетентності.

Комунікативна компетентність у психологічному дискурсі трактується як інтегральне, відносно стійке утворення особистості, що проявляється в сукупності знань, умінь, особистісних якостей і здібностей, які забезпечують ефективне виконання людиною комунікативних функцій. Іншими словами, це здатність встановлювати й підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, вільно оперувати вербальними й невербальними засобами спілкування та адекватно адаптуватися до ситуації спілкування. Складовими комунікативної компетентності є не лише мовленнєві навички, а й емпатійні властивості, сприйняття соціальних сигналів і знання соціально-культурних норм взаємодії [10, 52].

Таким чином, комунікативна компетентність виступає багатогранним психологічним явищем, що лежить в основі вміння людини діяти у спілкуванні з урахуванням психологічних особливостей партнера по взаємодії.

Роль у регуляції міжособистісних стосунків у сім'ї.

Комунікативна компетентність відіграє ключову роль у підтриманні та регуляції міжособистісних стосунків у сімейному колі. В умовах сімейної взаємодії відкритий та ефективний діалог сприяє довірі та емоційній підтримці між членами родини. Зокрема, при вирішенні сімейних конфліктів рекомендується чітко розподіляти обов'язки і домовлятися про ключові питання через обговорення, поважати думки кожного та вміти йти на компроміси. Важливими стратегіями є розмаїття спільної діяльності, увага до емоційного стану інших та повага до індивідуальних потреб. Науковці зазначають, що збереження близьких стосунків у складних обставинах вимагає оптимального емоційного реагування, активної участі у спільному дозвіллі та підтримки сімейних традицій [24].

Отже, вмінню будувати конструктивний діалог і висловлювати свої переживання без агресії надається фундаментальне значення як умові гармонійних сімейних стосунків

Розглянемо вплив воєнного стресу на сімейну комунікацію.

Воєнний стрес є одним із потужних чинників, що порушують нормальну комунікацію в сім'ї. За висновками фахівців, військовий стрес охоплює численні стресогенні фактори – від постійної невизначеності щодо майбутнього до гіпертрофованої тривожності через повідомлення про бойові дії, руйнування домівки, втрата безпеки чи близьких людей. Ці екстремальні обставини спричиняють підвищену тривожність, депресію і фізичні симптоми, що ускладнюють відкриту взаємодію у сім'ї. Дослідники підкреслюють: спілкування під час війни потребує надзвичайної чутливості і обережності. Наприклад, учасники бойових дій відзначають власну схильність до надмірних реакцій на незначні подразники, утримання від спілкування та загострену дратівливість. Зі свого боку, симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) можуть призводити до того, що навіть «елементарне» спілкування з дітьми чи партнером стає справжнім викликом.

Таким чином, воєнний досвід породжує психотравми – розлуку, втрати, фізичну небезпеку – які розглядаються як конфліктогенні чинники: вони підвищують напругу, породжують недовіру та сприяють емоційній відстороненості членів родини [4].

Конфліктогенність воєнного досвіду у сімейних стосунках.

Конфліктогенність воєнного досвіду проявляється у перманентному стресі, що посилює внутрішні протиріччя у сім'ї. Сім'ї військовослужбовців часто вимушені долати розлуку на тривалий строк, що розриває звичну систему зв'язків. Психологи радять таким парам узгоджувати часові рамки контактів та відкрито обговорювати плани і почуття у теперішньому моменті. В умовах війни при цьому значно зростає ймовірність виникнення хронічної напруги: втрата близьких, пережита травма чи загроза життю кожного стають причиною глибокого потрясіння. Відомо, що внаслідок бойових дій помітно зростають рівні ПТСР, депресії та інших розладів серед постраждалих. Члени родини ветеранів чи внутрішньо переміщених осіб можуть не усвідомлювати, що за надмірною дратівливістю чи відчуженістю їхніх

близьких стоїть пережитий жах війни. У таких сім’ях навіть звичайні розмови можуть спричиняти додатковий стрес, а накопичена тривога штовхає до емоційних зривів чи мовчазної самоізоляції [31].

В цілому, травматичний досвід воєнного часу виходить за межі індивідуального переживання і проявляється через ускладнення сімейних комунікацій, що підсилює конфліктний потенціал родин.

Роль комунікативної компетентності у відновленні конструктивної взаємодії.

Наявність високого рівня комунікативної компетентності стає критичним ресурсом для подолання сімейних труднощів, спричинених війною. Вона сприяє відновленню довіри, взаємопідтримки та співпраці у родині. Практична психологія акцентує, що психологічна допомога зосереджена на пошуку внутрішніх ресурсів сім’ї, стабілізації психічного стану і налагодженні гармонійних стосунків. Іншими словами, через розвиток навичок конструктивного спілкування члени родини вчаться висловлювати потреби та почуття без звинувачень, що зменшує напругу і допомагає спільно шукати рішення. Наприклад, сімейні терапевтичні втручання включають навчання технік «Я-повідомлень» та активне слухання, що дозволяє партнерам знизити рівень особистих образ і розв’язувати конфліктні ситуації у безпечному форматі. Відтак, комунікативна компетентність реалізується як механізм регуляції міжособистісної напруги: за її допомогою вдається відновити позитивний емоційний клімат і забезпечити конструктивну взаємодію навіть у травматичних умовах [34, 51].

Тренінги та психотерапевтичні підходи розвитку комунікативної компетентності у кризових умовах.

У відповідь на виклики війни впроваджуються спеціалізовані програми й методики для розвитку комунікативних навичок у сім’ях. Серед ефективних форм допомоги – індивідуальне і сімейне психологічне консультування, групи психологічної підтримки, корекційні та реабілітаційні програми. Зокрема, у багатьох навчальних і громадських організаціях

проводяться тренінги з розвитку життєвих та комунікативних навичок. Так, Благодійний фонд «ІНТЕҐРО» спільно з університетами провів тренінги «Фізична, духовна та психологічна реабілітація ветеранів та їхніх сімей», а також спеціалізовані групи реабілітації для родин, які пережили втрату. Практичні програми включають і тренінги з екологічної комунікації: наприклад, у центрі «Душа і Слово» діють програми «Екологічна та ефективна комунікація» і «Побудова стосунків», що навчають бути чутливим до власних і чужих емоцій у спілкуванні та формувати здорові сімейні взаємини. Крім того, широке застосування мають психотерапевтичні методи (зокрема когнітивно-поведінкова та системна сімейна терапія), які через роботу з усвідомленням комунікативних схем і усвідомленням почуттів допомагають відновити ефективну взаємодію у кризових умовах [39, 44, 50].

Таким чином, комунікативна компетентність виявляється ключовою психологічною рисою, здатною пом’якшити наслідки воєнного стресу для сімейних стосунків. У цілому, вона забезпечує умови для відкритого обміну інформацією та емоціями, що є фундаментальним у вирішенні конфліктів і адаптації до нових викликів. Воєнний досвід (розлука, травма, втрати, ПТСР) значно ускладнює сімейну комунікацію, спричиняючи нерозуміння і зростання напруги між членами родини. Однак саме розвиток комунікативних навичок – вміння слухати і чітко висловлювати свої потреби, застосовувати емпатію, гнучко адаптуватися до емоційного стану інших – допомагає відновити довіру і взаємопідтримку в постраждалих сім’ях. Практичні програми психологічної допомоги спрямовані на відновлення гармонії і позитивного клімату у родині , завдяки чому осередок сім’ї стає опорою для кожного її члена під час тривалих кризи. З огляду на це, можна зробити висновок, що комунікативна компетентність є невід’ємним ресурсом у подоланні сімейних конфліктів, спровокованих війною, і її цілеспрямований розвиток має стати пріоритетом у роботі психологів та соціальних працівників.

1.5. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та комунікативної компетентності як чинників подолання сімейних криз

Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність відстежувати та розрізняти власні почуття і почуття інших людей, а також використовувати цю інформацію для керування своїми думками та вчинками. П. Саловей і Д. Майєр визначають ЕІ як вміння моніторити власні й чужі емоції, розрізняти їх і використовувати отримані дані для спрямування мислення й поведінки. Це включає самосвідомість (усвідомлення власних емоцій), саморегуляцію (контроль емоцій), самомотивацію, емпатію та навички міжособистісної взаємодії [63].

Комунікативна компетентність (КК) – це сукупність знань, умінь та навичок, що забезпечують ефективне спілкування з іншими людьми . Як зазначає Жуков, КК – це здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, інтегрована характеристика особистості, що виявляється в спілкуванні. Вона передбачає володіння мовою та невербальними засобами, уміння змінювати глибину й коло спілкування, пристосовуватися до різних соціальних ролей та бути зрозумілим співрозмовнику [13].

Умовно зображення емоційного інтелекту (ЕІ) і комунікативної компетентності (КК) як взаємодоповнюючих факторів, що впливають на процес подолання сімейної кризи, представлені на рисунку 1.5.1. ЕІ допомагає членам родини усвідомлювати й регулювати емоції, а КК – налагоджувати ефективний контакт та спільно вирішувати проблеми.

Механізми взаємодії ЕІ та КК. ЕІ та КК тісно взаємопов'язані: високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому володінню комунікативними навичками, а ефективне спілкування дозволяє коригувати емоційні реакції. Зокрема, компоненти ЕІ – емпатія, соціальна обізнаність та самоконтроль – безпосередньо підвищують якість комунікації. Людина з розвиненою емпатією точніше «зчитує» емоції партнера, а отже може вибирати адекватні слова й невербальні сигнали, щоб бути почутою і підтримати діалог.

Саморегуляція допомагає стримувати імпульсивні емоційні спалахи під час суперечок, що зменшує конфліктність спілкування. Зі свого боку, КК проявляється в умінні активно слухати, чітко висловлювати думки та узгоджувати позиції – це сприяє конструктивній взаємодії, яка пом'якшує емоційне напруження [6, 16].

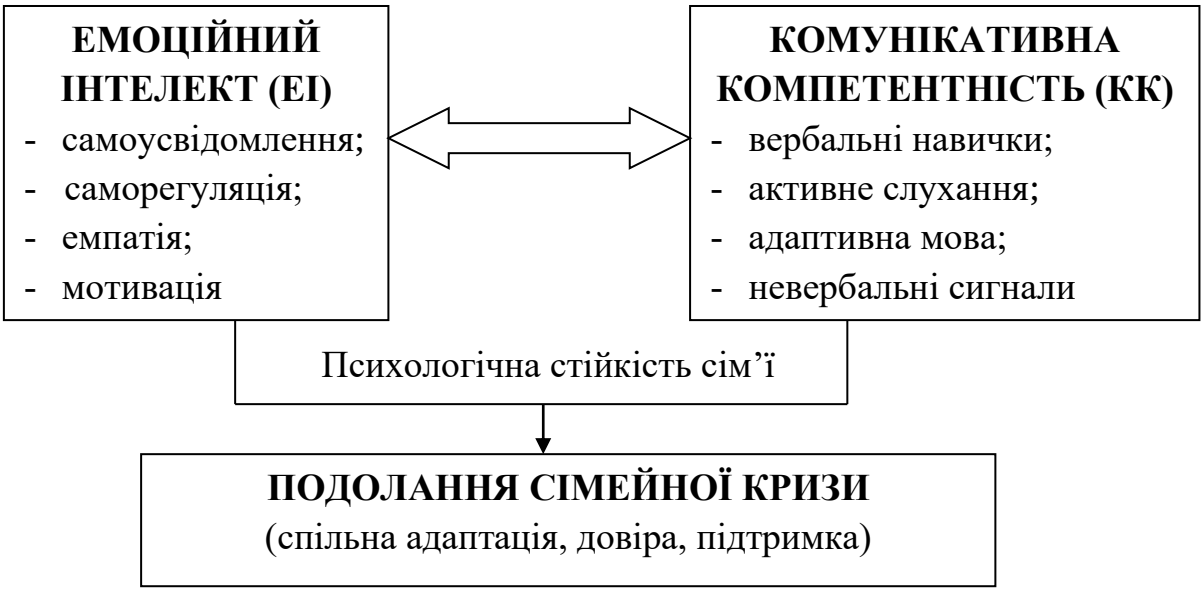

Рис.1.5.1. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом (ЕІ) і комунікативною компетентністю (КК) у процесі подолання сімейної кризи

Так, дослідження показують: у людей з високим ЕІ особливо розвинена комунікативна компетентність – вони «компетентніше» сприймають себе в ролі комунікатора. І навпаки: процес спілкування є важливим механізмом розбудови взаємин. За теорією Дж. Базанелл, близькі стосунки буквально «проговорюються» та змінюються через взаємодію людей. Автори підкреслюють, що ефективна комунікація особливо важлива в умовах стресу та змін – вона дає можливість формувати стійкість сім'ї до негараздів [1, 25].

Варто також зазначити, що під час сімейної кризи (особливо в умовах війни) члени родини опиняються під дією сильних емоцій (страху, тривоги, гніву), що вимагає швидкої адаптації. Емоційний інтелект у цій ситуації допомагає: батьки та діти усвідомлюють свої емоційні стани, аргументовано пояснюють їх один одному і намагаються вчасно знімати напругу

(наприклад, через заспокійливі слова, глибоке дихання чи навіть спільні вправи на релаксацію). Висока емпатія забезпечує емоційну підтримку: члени сім'ї розуміють взаємний страх чи втому і можуть підібрати словесний чи невербальний комфорт (обійми, заохочення), що знижує стрес.

Комунікативна компетентність у кризовій ситуації проявляється в умінні конструктивно обговорювати проблеми, домовлятися про рольові завдання (наприклад, хто як забезпечуватиме безпеку чи інформаційну підтримку), а також пояснювати собі й іншим актуальну інформацію про події. Завдяки чіткому зв'язку в сім'ї зменшується непорозуміння та паніка [61].

Таким чином, ЕІ і КК взаємно підсилюють зусилля родини: спільно вони забезпечують гнучкість і внутрішню узгодженість у кризовій ситуації. Як показує аналіз даних, люди з більш високим ЕІ (насамперед з розвиненою емоційною обізнаністю та емпатією) зазвичай демонструють кращі комунікативні навички. Це означає, що здатність керувати емоціями та підтримувати ефективний діалог працюють у комплексі. В умовах війни згуртованість родини підсилюється: відкритий емоційний обмін та підтримка один одного («ми разом і впораємося») формують відчуття спільної мети і психологічний захист.

Емоційний інтелект сприяє адаптації через:

самосвідомість і самоконтроль – вчасне розпізнавання власного страху/гніву і пом'якшення реакцій;

емпатію – здатність відчувати внутрішній стан інших (наприклад, страх дитини), що допомагає заспокоювати і підтримувати її;

внутрішню мотивацію – допомагає зберігати надію й цілеспрямованість навіть у складних умовах [64].

Комунікативна компетентність сприяє адаптації через:

знання і вербальні навички – вміння пояснювати дітям і близьким, що відбувається, в зрозумілій формі;

невербальні засоби і слухання – здатність відчути емоційний стан співрозмовника (плач, мовчання) та відповідно відреагувати (погладити, обійняти);

стратегічність спілкування – уміння домовлятися і домовитися про прості правила поведінки (наприклад, сигнали безпеки під час сирени).

Порівняння структурних компонентів комунікативної компетентності та емоційного інтелекту представлено в таблиці 1.5.1.

Таблиця 1.5.1

Порівняння структурних компонентів ЕІ та КК

Компонент	**Емоційний інтелект (ЕІ)**	**Комунікативна компетентність (КК)**
Знання	Усвідомлення власних емоцій	Знання мови, соціокультурних норм (мовних, жести)
Уміння	Регулювати і контролювати емоції (саморегуляція)	Встановлювати та підтримувати контакти
Навички	Емпатія та соціальна обізнаність (чути інших)	Побудова діалогу, активне слухання, адаптація стилю спілкування
Ціль/Мета	Психологічна стійкість, адаптивність особистості	Ефективна міжособистісна взаємодія і взаєморозуміння

Таблиця демонструє, що ЕІ акцентує внутрішні емоційні ресурси (самоусвідомість, регуляція, емпатія), тоді як КК – зовнішні соціальні ресурси (мовні знання, навички ведення діалогу, адаптація до ролей). Разом вони утворюють цілісний механізм.

Отже, підсумовуючи, можна стверджувати: емоційний інтелект та комунікативна компетентність є ключовими чинниками адаптації сім'ї в кризових умовах. Вони взаємодіють на психологічному рівні, створюючи «зворотний зв'язок»: володіючи високим ЕІ, люди ефективніше будують спілкування, а через ефективну комунікацію вони коригують свої емоційні реакції. Така синергія сприяє формуванню сімейної стійкості і згуртованості. Практичне значення цього полягає в тому, що тренування ЕІ (наприклад,

розвиток самоусвідомлення та емпатії) і розвиток комунікативних навичок (слухання, ясне висловлювання) стають перспективними напрямами психологічної підтримки родин. Особливо в умовах воєнного стресу такі навички можуть допомогти родинам краще справлятися з емоційним навантаженням, зменшувати конфлікти і швидше знаходити ресурси для подолання труднощів. З урахуванням вищезазначеного, подальші дослідження та практичні програми мають зосередитися на цілісному розвитку ЕІ і КК у батьків та дітей як шляху підвищення резильєнтності сімей до криз.

Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу проблематики подолання сімейних криз в умовах війни було встановлено, що сімейна криза в цей період набуває особливої глибини та складності, поєднуючи в собі емоційні, психологічні та соціальні виклики. Війна виступає потужним дестабілізуючим чинником, що порушує звичні форми сімейного функціонування, спричиняючи підвищену тривожність, втрату контролю над життєвими обставинами, емоційне виснаження, а також розлади у сфері взаєморозуміння між членами родини.

У другому параграфі проаналізовано психологічні особливості впливу війни на сім'ї. Було з'ясовано, що в умовах війни сім'ї стикаються з низкою викликів: вимушеним розлученням, втратами, переїздами, економічною нестабільністю. Це призводить до трансформації сімейних ролей, загострення конфліктів, емоційного відчуження та підвищення ризику розвитку стресових розладів.

Наступні параграфи дозволили виділити емоційний інтелект та комунікативну компетентність як ключові ресурси подолання сімейних криз. Високий рівень ЕІ сприяє усвідомленню та регуляції власних емоцій, емпатійному ставленню до інших членів сім'ї, а КК забезпечує ефективну взаємодію, підтримку та вирішення конфліктів у конструктивний спосіб. Саме розвиток цих характеристик може виступати основою психоемоційної стабільності родини в кризових обставинах.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив, що ефективне подолання сімейних криз в умовах війни можливе за умови комплексного підходу, який поєднує психологічну підтримку, розвиток емоційного інтелекту, формування комунікативної компетентності та зміцнення ресурсів сім’ї як цілісної системи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПОДОЛАННІ СІМЕЙНИХ КРИЗ

2.1. Організація та методи дослідження

Актуальність вивчення психологічних ресурсів подолання сімейних криз зросла в умовах війни, яка спричинила підвищене емоційне навантаження, порушення життєвого укладу родин, посилення конфліктів і зростання кількості розлучень [17].

Особливої уваги заслуговує дослідження емоційного інтелекту як здатності особи усвідомлювати, регулювати й ефективно виражати емоції, а також комунікативної компетентності, що визначає вміння налагоджувати діалог, слухати, долати конфлікти конструктивним шляхом [2, 9].

Метою емпіричного етапу є виявлення особливостей емоційного інтелекту та комунікативної компетентності у подружніх пар і розлучених осіб, а також встановлення взаємозв'язку цих чинників із переживанням та подоланням сімейних криз в умовах воєнного часу.

Гіпотеза дослідження:

Припускається, що вищий рівень емоційного інтелекту та комунікативної компетентності пов'язаний із кращою здатністю подружніх пар долати сімейні кризи в умовах війни, тоді як у осіб, які розлучилися, ці психологічні характеристики мають нижчі показники, що могло вплинути на деструктивний розвиток конфліктів.

Методики дослідження, використані в даній роботі та їх обґрунтування приведені в таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

Методики дослідження та їх обґрунтування

№з/п	Назва методики	Обгрунтування
1.	Методика визначення емоційного інтелекту – Тест	Тест дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту за такими

	EI Н. Холла [32], (див. Додаток А).	складниками, як емоційна обізнаність, управління емоціями, емпатія та мотивація. Придатна для дослідження дорослих осіб у сфері міжособистісної взаємодії.
2.	Тест «Комунікативна та організаторська схильність» (КОС) В. Синявського та Б. Федоришина [43], (див. Додаток Б).	Досліджує здатність до ефективної міжособистісної комунікації, гнучкість поведінки, рівень толерантності та орієнтацію на співпрацю. Методика широко використовується у психодіагностиці, зокрема у вивченні шлюбних і сімейних стосунків.
3.	Методика оцінки сімейного середовища «Сімейна адаптація» (В. Юрченко) [56], (див. Додаток В).	Вивчає рівень гармонії у сімейних стосунках, наявність конфліктогенних чинників та психологічного клімату в родині. Дає змогу комплексно оцінити вплив комунікативних і емоційних чинників на сімейну стабільність.

Організація дослідження та його етапи

Характеристика вибірки:

У дослідженні взяли участь 16 подружніх пар Житомирського регіону, зокрема м. Коростишів та м. Житомир (32 особи), які перебувають у шлюбі понад 3 роки. Також опитано 22 особи (Житомирський регіон), які перебувають у стані після розлучення (до 3 років після розлучення).

Вік учасників: від 25 до 50 років.

Метод вибірки: цілеспрямований, з урахуванням критерію досвіду сімейного життя в умовах воєнного періоду.

Етапи дослідження:

1. Підготовчий етап:

формулювання мети, гіпотези та завдань дослідження;

розробка інформованої згоди для учасників;

апробація методик.

2. Діагностичний етап:

проведення анкетування та тестування учасників у груповій та індивідуальній формі;

уточнення даних за допомогою напівструктурованого інтерв'ю (за згодою).

3. Аналітичний етап:

обробка результатів із використанням статистичних методів (середнє значення, кореляційний аналіз);

порівняння даних між групами (подружні пари та розлучені).

4. Інтерпретаційно-узагальнювальний етап:

висновки про роль емоційного інтелекту та комунікативної компетентності в адаптації до сімейної кризи;

формування рекомендацій для психологічної практики.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була здійснена відповідно до поставленої мети та гіпотези, з урахуванням актуальності проблеми сімейних криз в умовах війни. Вибірка учасників охопила як подружні пари, що перебувають у шлюбі, так і осіб, які розлучилися, що забезпечило можливість порівняльного аналізу. Структурування дослідження на чотири етапи (підготовчий, діагностичний, аналітичний та інтерпретаційно-узагальнювальний) дозволило системно підходити до збору та аналізу даних. Добір валідних і надійних психодіагностичних методик дав змогу комплексно оцінити рівень емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та особливості сімейної взаємодії, що створює основу для формулювання достовірних наукових висновків і розробки практичних рекомендацій.

2.2. Аналіз рівня емоційного інтелекту учасників дослідження

У межах емпіричного дослідження для оцінки рівня емоційного інтелекту респондентів було використано тест Н. Холла, який дозволяє дослідити загальний рівень емоційного інтелекту, а також його окремі компоненти:

1. Емоційна обізнаність (усвідомлення власних емоцій).
2. Управління емоціями (самоконтроль).
3. Самомотивація.
4. Емпатія (розуміння емоцій інших).
5. Розпізнавання емоцій (соціальні навички) [32].

Подружні пари (n = 32), див. рис. 2.2.1:

Загальний рівень EI: у 65% осіб – високий, у 28% – середній, у 7% – низький.



Рис. 2.2.1. Діаграма рівнів EI подружніх пар

Найвищі показники виявлено за шкалами емпатії та самомотивації.

Більшість респондентів продемонстрували розвинену емоційну саморегуляцію, що дозволяло ефективно реагувати на стресові ситуації та знижувати конфліктність у шлюбі.

Жінки в подружніх парах, як правило, мали вищі результати за шкалою емоційної обізнаності, а чоловіки – за шкалою самоконтролю.

Розлучені особи (n = 22), див. рис. 2.2.2:

Загальний рівень ЕІ: у 54% – низький, у 36% – середній, лише у 10% – високий.



Рис. 2.2.2. Діаграма рівнів ЕІ розлучених осіб

Найнижчі показники зафіксовано за шкалами управління емоціями та соціальних навичок, що свідчить про труднощі у контролі імпульсивних реакцій та побудові ефективної міжособистісної взаємодії.

Порівняння рівнів ЕІ подружніх пар і розлучених осіб приведені на порівняльній діаграмі (рис. 2.2.3).

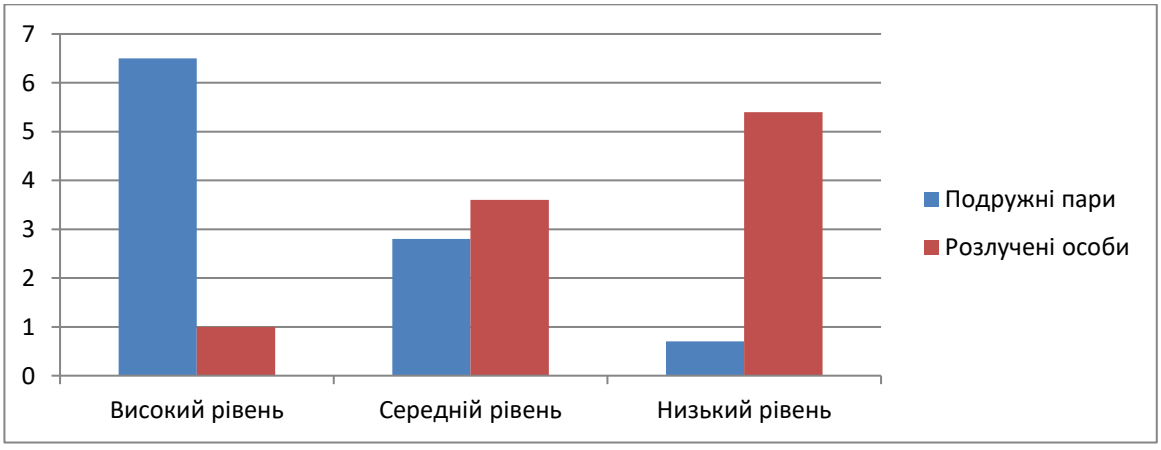

Рис. 2.2.3. Порівняння рівнів ЕІ подружніх пар і розлучених осіб

У цій групі також виявлено тенденцію до емоційної глухоти (низький рівень емпатії), що могло бути як причиною, так і наслідком руйнування

шлюбних стосунків. Кількісні результати за шкалами емоційного інтелекту за тестом Н. Холла представлені в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Середні бали за шкалами емоційного інтелекту (за тестом Н. Холла)

Компонент емоційного інтелекту	Подружні пари	Розлучені особи
Емоційна обізнаність	7.8	5.1
Управління емоціями	8.2	4.3
Самомотивація	7.5	5.5
Емпатія	8.6	4.8
Соціальні навички	7.9	4.6

Порівняльний аналіз показав статистично значущу різницю між двома групами за всіма основними шкалами тесту. Зокрема, рівень емоційного інтелекту в подружніх парах достовірно вищий, що підтверджує гіпотезу про позитивний вплив емоційного інтелекту на стабільність сімейних стосунків і здатність долати кризові періоди (див. рис. 2.2.4).

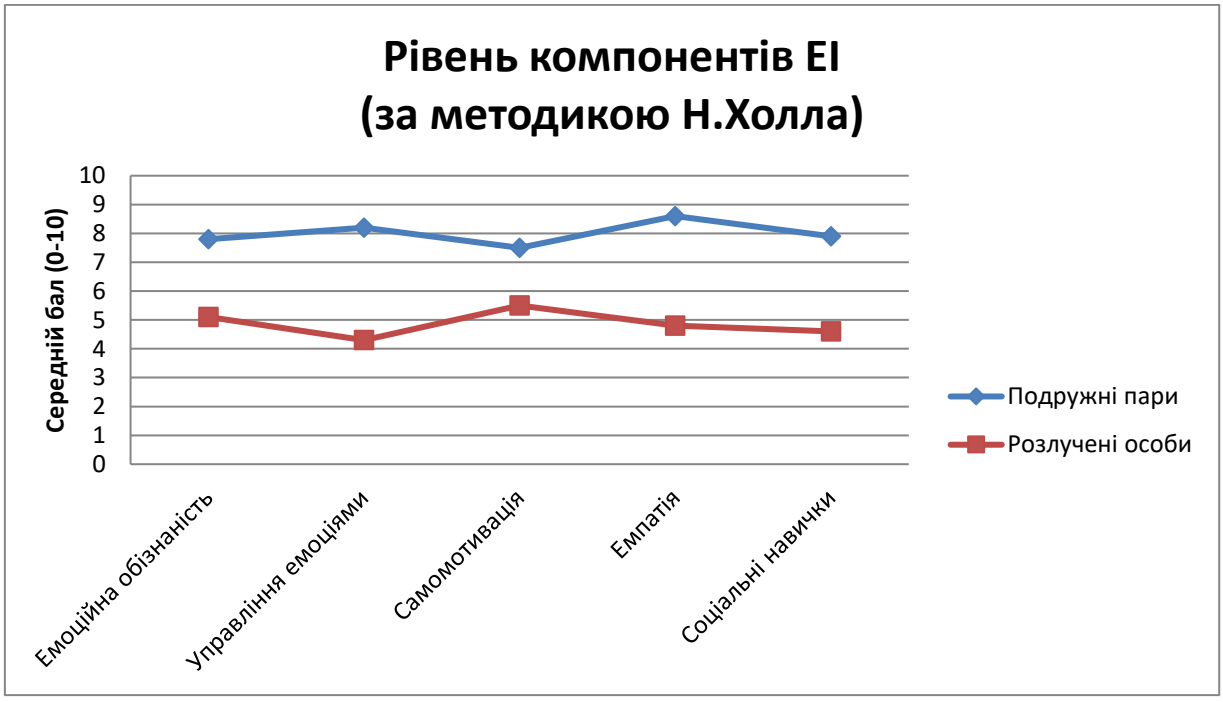

Рис. 2.2.4. Порівняльний аналіз компонентів емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла)

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність суттєвих відмінностей у рівні емоційного інтелекту між

подружніми парами та особами, які перебувають у построзлучному періоді. Аналіз за методикою Н. Холла виявив, що подружні пари мають значно вищі середні показники за всіма ключовими компонентами емоційного інтелекту, зокрема за шкалами управління емоціями, емпатії та соціальних навичок. Це свідчить про їхню здатність до саморегуляції, розуміння емоцій партнера та конструктивної взаємодії в умовах стресу, що є критично важливим у періоди сімейної кризи, особливо в умовах війни.

У свою чергу, у розлучених осіб виявлено переважно низький або середній рівень емоційного інтелекту, із яскраво вираженими труднощами в управлінні емоціями, емпатійному реагуванні та формуванні ефективної міжособистісної комунікації. Ці особливості можуть бути як чинниками, що сприяли розпаду сім'ї, так і наслідками емоційного виснаження, викликаного кризовими обставинами.

Отже, результати підтверджують гіпотезу про те, що високий рівень емоційного інтелекту є важливим психологічним ресурсом для подолання сімейних криз, а також вказують на необхідність розвитку цього ресурсу у психокорекційній та профілактичній роботі з подружжям. Емоційний інтелект не лише забезпечує стабільність і гармонійність стосунків, а й підвищує стресостійкість сім'ї в умовах воєнного стану, невизначеності та соціальних змін.

2.3. Дослідження рівня комунікативної компетентності в умовах сімейних конфліктів

Комунікативна компетентність – це здатність ефективно встановлювати, підтримувати і регулювати міжособистісні стосунки, особливо в умовах стресу, конфлікту чи кризи. Вивчення цієї якості є важливим компонентом оцінки психологічних ресурсів, що сприяють подоланню сімейних труднощів, зокрема в умовах війни.

Кількісний аналіз результатів за методикою "Комунікативна та організаторська схильність" (КОС) В. Синявського та Б. Федоришиної [43].

Подружні пари (n = 32):

Високий рівень комунікативної компетентності виявлено у 56% респондентів. Середній рівень – у 38%. Лише 6% продемонстрували низький рівень (див. рис. 2.3.1).



Рис. 2.3.1. Рівень комунікативної компетентності та організаторської схильності (респонденти – подружні пари (за методикою В. Синявського та Б. Федоришиної))

Найвищі показники рівнів комунікативної та організаторської схильності зафіксовано за шкалами:

комунікативна гнучкість;

активне слухання;

конструктивна поведінка в конфлікті.

Розлучені особи (n = 22):

Високий рівень – у 9%. Середній рівень – у 41%. Низький рівень – у 50% (див. рис. 2.3.2).

Найбільш проблемними сферами в області комунікативної та організаторської схильності стали:

імпульсивність у конфліктних ситуаціях;

низька толерантність до думки партнера;

труднощі в чіткому вербалізуванні потреб і почуттів.



Рис. 2.3.2. Рівень комунікативної компетентності та організаторської схильності (респонденти – розлучені особи (за методикою В. Синявського та Б. Федоришиної))

Порівняння рівнів комунікативної компетентності та організаторської схильності, визначених за методикою В. Синявського та Б. Федоришиної подружніх пар і розлучених осіб приведені на порівняльній діаграмі (рис. 2.3.3).

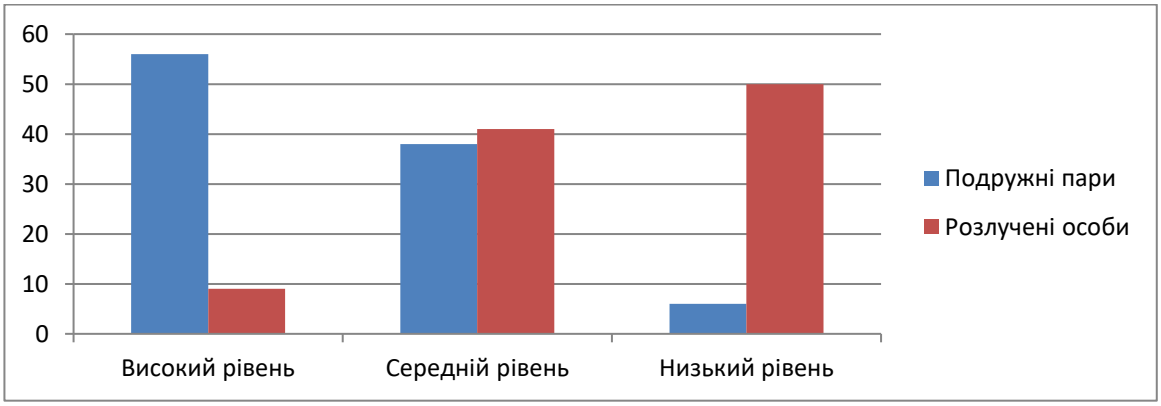

Рис. 2.3.3. Порівняння рівнів комунікативної компетентності та організаторської схильності подружніх пар і розлучених осіб

Узагальнений аналіз середніх балів за методикою “Комунікативна та організаторська схильність” (КОС) В. Синявського та Б. Федоришиної представлений у таблиці 2.3.1 та рис. 2.3.4.

Таблиця 2.3.1

Середні бали за методикою “Комунікативна та організаторська схильність” (КОС) В. Синявського та Б. Федоришиної за шкалами (0 –10):

Показник	Подружні пари	Розлучені особи
Здатність до діалогу	8.1	5.0
Конструктивна поведінка у конфлікті	7.8	4.7
Толерантність до альтернативної думки	7.5	5.2
Активне слухання	8.4	5.6
Вміння вербалізувати емоції та потреби	7.2	4.5

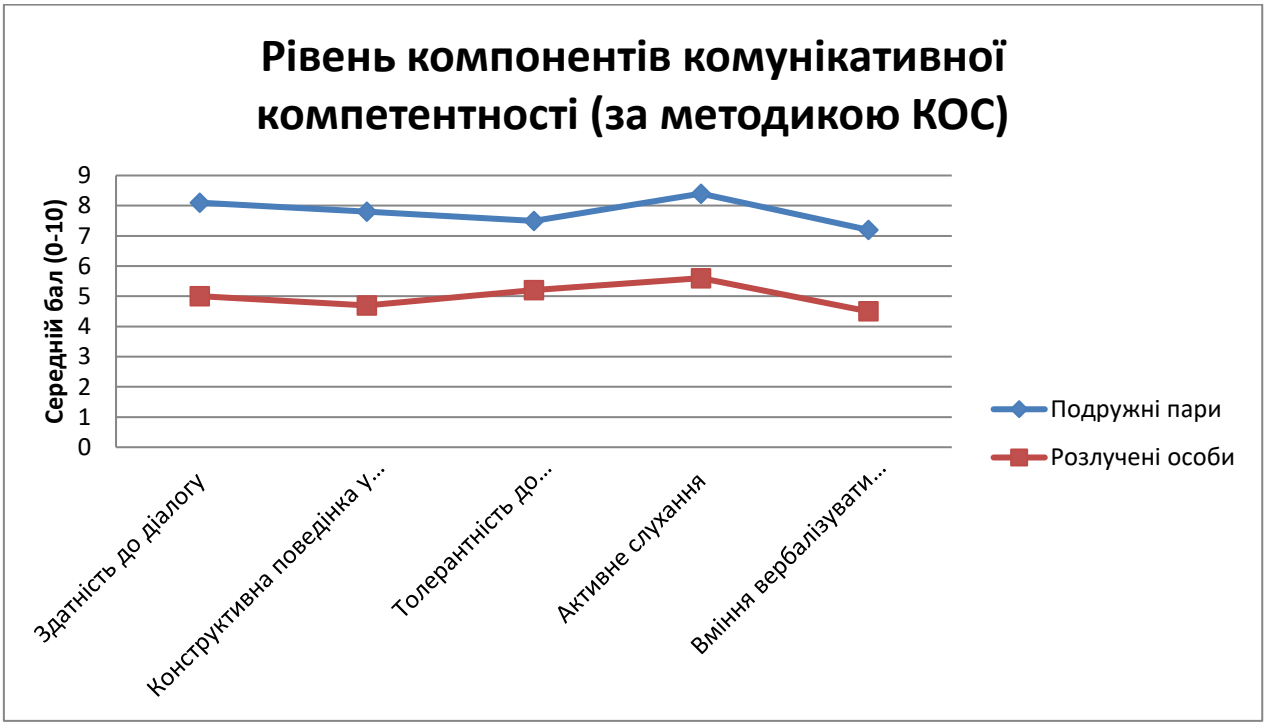

Рис.2.3.4. Порівняльний аналіз комунікативної компетентності (за методикою КОС В. Синявського та Б. Федоришиної)

Якісний аналіз за методикою “Комунікативна та організаторська схильність” (КОС) В. Синявського та Б. Федоришиної.

У процесі додаткових опитувань та спостережень було виявлено, що подружні пари виявляли готовність шукати компроміси, уникати ескалації конфліктів та підтримували відкриту емоційну взаємодію. Більшість

демонструвала стратегії активного слухання, рефлексії та взаємної підтримки.

Розлучені респонденти частіше повідомляли про відчуття нерозуміння з боку партнера, часті конфлікти на побутовому та емоційному рівнях, закритість у спілкуванні та звичку уникати відкритого обговорення проблем. У багатьох з них спостерігалася тенденція до звинувачення іншої сторони без рефлексії власного внеску в конфлікт.

Таким чином, дані свідчать про наявність статистично та психологічно значущих відмінностей у рівнях комунікативної компетентності, що корелюють із стабільністю або руйнуванням сімейних стосунків. Це дозволяє зробити висновок про важливість розвитку комунікативних навичок як фактора профілактики та подолання сімейних криз в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Аналіз дослідження адаптації особистості у сімейному середовищі (адаптація методики за В. Юрченко) [56].

Кількісний аналіз

Методика дослідження адаптації особистості у сімейному середовищі включає шкали:

1. Емоційна стабільність у сім'ї
2. Відчуття психологічної безпеки та захищеності
3. Рівень підтримки та довіри
4. Чіткість комунікацій та взаєморозуміння
5. Рольова визначеність та прийняття
6. Загальний рівень сімейної адаптації

Кількісний аналіз дослідження адаптації особистості у сімейному середовищі (адаптація методики В. Юрченко) представлений у таблиці 2.3.2 та на рис. 2.3.5.

Таблиця 2.3.2

Середні бали (0–10) адаптації особистості у сімейному середовищі (за методикою В. Юрченко)

Показник	Подружні пари	Розлучені особи
Емоційна стабільність	8.0	5.3
Психологічна безпека	7.7	4.6
Підтримка та довіра	8.3	5.0
Якість комунікації	8.1	4.8
Рольова визначеність	7.5	5.1
Загальний рівень сімейної адаптації	7.9	4.9

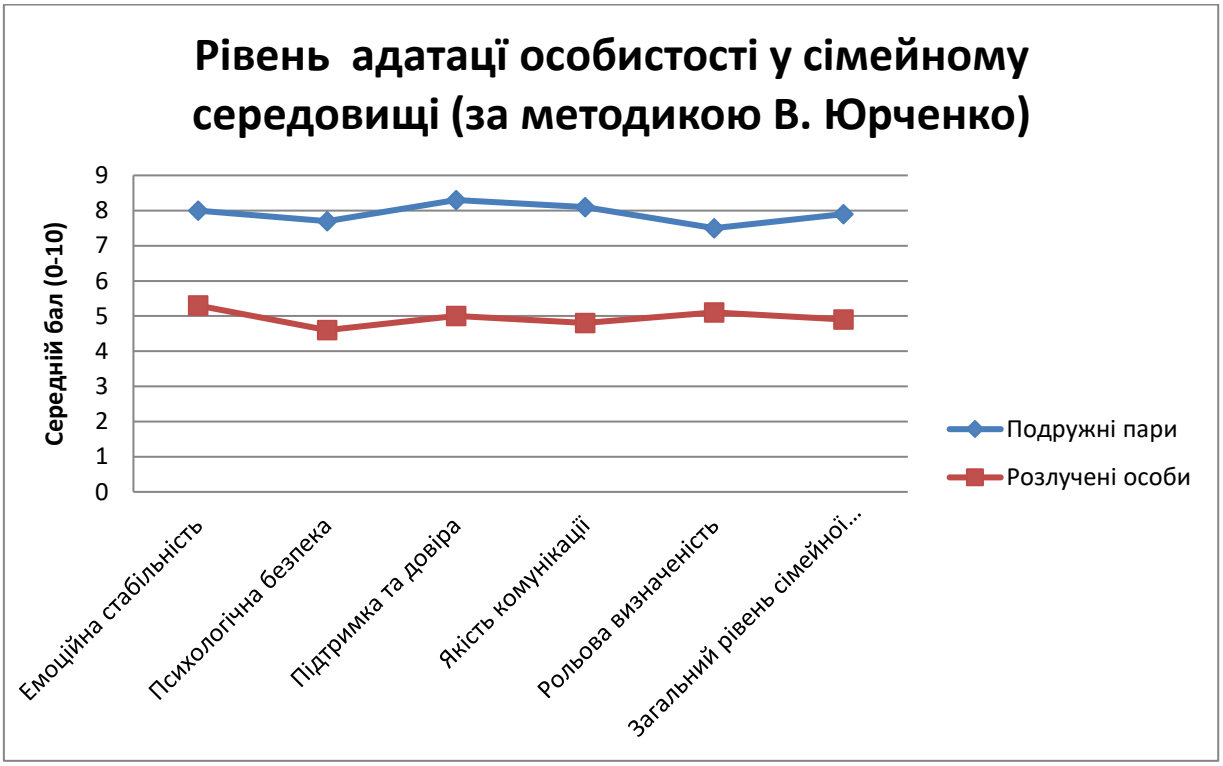

Рис.2.3.5. Рівень адаптації особистості в сімейному середовищі (за методикою В. Юрченко)

Інтерпретація:

У подружніх пар переважають високі показники за всіма шкалами, що свідчить про добру інтегрованість у сімейне середовище, стійкі емоційні зв’язки та взаємну підтримку.

У розлучених осіб значно нижчі бали, особливо за шкалами психологічної безпеки та якості комунікації, що вказує на глибокі дезадаптаційні процеси у шлюбі перед розлученням.

Якісний аналіз адаптації особистості у сімейному середовищі.

У подружніх парах якісні опитування показали, що більшість респондентів відчували себе емоційно прийнятими, зазначали наявність взаємної довіри, готовність ділитися переживаннями, що дозволяло ефективно адаптуватися до змін, зокрема у стресових умовах війни.

Серед розлучених осіб домінували почуття відчуження, відсутності емоційного тепла, недостатньої ролевої підтримки та часті конфлікти, що унеможливлювали подальше співіснування в межах подружжя. Багато з них повідомляли про емоційне виснаження, ізоляцію або пасивність у вирішенні сімейних труднощів.

Таким чином, дані підтверджують, що рівень адаптації в сімейному середовищі є критично важливим фактором стабільності подружніх стосунків. Низькі показники за шкалами емоційної стабільності, довіри та безпеки можуть бути маркерами глибокої кризи, яка з часом призводить до дезадаптації та розриву стосунків.

Таким чином, результати дослідження адаптації особистості в сімейному середовищі за методикою Юрченка виявили виразні відмінності між подружніми парами та розлученими особами, що свідчать про зв’язок рівня адаптації з якістю та стабільністю подружніх стосунків.

Подружні пари продемонстрували високий рівень адаптації: емоційна стабільність, відчуття психологічної безпеки, взаємна підтримка та довіра, якісна комунікація й чітке розуміння сімейних ролей є свідченням сформованого функціонального сімейного середовища. Такі результати вказують на наявність внутрішніх ресурсів, які дозволяють ефективно долати сімейні кризи, зокрема в умовах зовнішнього стресу, пов’язаного з війною.

Натомість розлучені особи характеризуються низькими або середніми показниками адаптації, що виявляється в емоційному дискомфорті,

відсутності відчуття захищеності, слабких комунікативних зв'язках та невизначеності сімейних ролей. Ці чинники могли бути не лише причинами розпаду подружжя, а й наслідками тривалого переживання сімейної дезадаптації.

Отже, отримані результати підтверджують, що успішна адаптація в сімейному середовищі є одним із ключових факторів стабільності шлюбу та здатності подолати сімейні кризи в екстремальних умовах, таких як війна. Це підкреслює необхідність підтримки сімейних систем через психопросвітницькі та психотерапевтичні програми, спрямовані на розвиток адаптаційного потенціалу подружжя.

Узагальнені результати емпіричного дослідження. Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити суттєві психологічні особливості, що відрізняють функціональні (подружні пари) та дисфункціональні (розлучені особи) сімейні системи в умовах кризи, зокрема в умовах війни. Основними показниками виступали рівень емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та сімейної адаптації.

Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що високий рівень емоційного інтелекту та комунікативної компетентності є психологічними ресурсами, які сприяють подоланню сімейних конфліктів і збереженню подружніх стосунків. Подружні пари виявили значно вищі показники за всіма досліджуваними параметрами, що свідчить про їхню здатність до емоційної саморегуляції, взаєморозуміння, емпатійного слухання та конструктивного розв'язання конфліктів. Крім того, вони продемонстрували високий рівень адаптації до змін у сімейному середовищі, що є важливим у контексті тривалого соціального та психологічного стресу, спричиненого війною.

У розлучених респондентів переважали середні та низькі рівні досліджуваних показників, що свідчить про дезадаптацію у сфері міжособистісної взаємодії, емоційне виснаження, труднощі у вирішенні конфліктів і низьку ефективність комунікації. Особливо критичними стали

показники емоційної стабільності, психологічної безпеки та конструктивної поведінки у конфліктах.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту та комунікативної компетентності є ключовими напрямами профілактики сімейних криз. У сучасних умовах ці психологічні характеристики слід розглядати як базові у формуванні резилієнтної, стресостійкої сім'ї, здатної зберегти внутрішню єдність навіть у складних обставинах.

2.4. Узагальнення результатів експериментального дослідження

У межах магістерської роботи на тему: «Емоційний інтелект і комунікативна компетентність як ресурси подолання сімейних криз в умовах соціальних трансформацій» було проведено констатувальний етап експериментального дослідження, спрямований на виявлення особливостей емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та рівня сімейної адаптації у подружніх пар і розлучених осіб в умовах воєнного часу. Цей етап мав на меті зібрати емпіричні дані для перевірки гіпотези про зв'язок вказаних психологічних характеристик із здатністю долати сімейні кризи.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про наявність статистично значущих відмінностей між цими двома групами. Подружні пари продемонстрували високі показники за всіма шкалами емоційного інтелекту (особливо в управлінні емоціями, емпатії та соціальних навичках), високий рівень комунікативної компетентності та добру інтеграцію в сімейне середовище. Натомість у розлучених осіб виявлено переважно середні та низькі рівні досліджуваних характеристик, що свідчить про порушення міжособистісної взаємодії, емоційне виснаження та дезадаптацію, які могли сприяти руйнуванню шлюбних стосунків.

На підставі проведеного дослідження можна зробити висновок, що емоційний інтелект і комунікативна компетентність виступають важливими ресурсами у подоланні сімейних криз, особливо в умовах війни, яка посилює

психоемоційне навантаження. Рівень адаптації в сімейному середовищі також виявився критичним чинником стабільності подружніх стосунків.

Водночас, з етичних і методологічних міркувань, на цьому етапі було прийнято рішення не проводити формувального експерименту. Це обумовлено тим, що дослідниця на момент написання роботи ще не має диплома практичного психолога, а отже не має юридичного та професійного права здійснювати втручання в особистісну чи сімейну сферу учасників дослідження, що є суттю формувального (корекційного) етапу. Проведення таких психокорекційних впливів вимагає відповідної кваліфікації, супервізії, етичного дозволу та інформованої згоди учасників на участь у тривалому впливі з потенційними наслідками.

Разом із тим, у перспективі пропонується проведення формувального етапу експерименту, який міг би стати логічним продовженням констатувального дослідження. Його метою було б розвиток емоційного інтелекту та комунікативної компетентності подружніх пар через впровадження психоосвітньої та тренінгової програми.

Орієнтовний план формувального експерименту включає такі етапи:

1. Діагностичний етап (повторна діагностика для встановлення початкового рівня розвитку цільових характеристик та створення експериментальної і контрольної груп).

2. Впровадження тренінгової програми, яка включатиме:

модулі з розвитку емоційної обізнаності та саморегуляції;

навчання навичок емпатії та активного слухання;

формування конструктивної комунікативної поведінки в умовах конфлікту;

подружнє консультування в контексті кризового реагування.

3. Післятренінгове оцінювання із використанням тих самих методик, що були застосовані на констатувальному етапі.

4. Порівняльний аналіз змін у експериментальній та контрольній групах, що дозволить оцінити ефективність впливу програми.

У такий спосіб формувальний експеримент у майбутньому дозволить не лише перевірити вплив цілеспрямованого психологічного втручання на рівень емоційного інтелекту та комунікативної компетентності, але й створити ефективну психопрофілактичну модель підтримки подружніх пар в умовах кризових подій, зокрема війни [36].

Також варто зазначити, що результати констатувального експерименту виявили наявність суттєвих відмінностей у рівнях емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та адаптаційних характеристик між особами, які перебувають у стабільних подружніх стосунках, та тими, хто пережив розлучення. Зокрема, серед розлучених учасників було виявлено переважно середній і низький рівень емоційної обізнаності, дефіцит навичок емоційної регуляції, недостатню емпатійність, а також виражені труднощі в конструктивному міжособистісному спілкуванні. Це свідчить про недостатній розвиток особистісних ресурсів, які є ключовими для підтримання гармонійних подружніх і сімейних взаємин.

Такі дані підтверджують, що низький рівень емоційного інтелекту і комунікативної компетентності є значущими чинниками ризику деструктивного розвитку сімейної взаємодії, що в подальшому може призводити до емоційного відчуження, конфліктів, кризових ситуацій і, зрештою, до розпаду сім’ї [18].

В умовах зростання психоемоційного напруження, спричиненого війною, вимушеним переселенням, економічною нестабільністю та соціальною невизначеністю, роль психологічних захисних факторів, зокрема емоційного інтелекту, комунікативної гнучкості, здатності до співпереживання та конструктивного діалогу, набуває особливого значення.

На цій основі виникає потреба у розробці та впровадженні спеціалізованої тренінгової програми, яка має на меті:

розвиток здатності до розпізнавання, усвідомлення і регулювання власних емоцій;

формування навичок емпатії, активного слухання та ненасильницької комунікації;

підвищення рівня толерантності до емоційних проявів інших членів сім'ї;

вдосконалення стратегій конструктивного подолання конфліктів у подружньо-батьківських стосунках;

підтримку емоційної стійкості та зниження рівня сімейної тривожності.

Особливої актуальності така програма набуває для батьків, адже дефіцит емоційної чутливості та ефективної комунікації у стосунках з дітьми часто призводить до порушення емоційного контакту, гальмування психоемоційного розвитку дитини та зростання рівня сімейного стресу.

Таким чином, тренінгова програма має виконувати профілактичну, просвітницьку та корекційну функції, спрямовані на збереження психологічного здоров'я сім'ї як мікросоціального інституту в умовах сучасних суспільних викликів.

Висновки до розділу 2

Другий розділ кваліфікаційної роботи був присвячений дослідженню, спрямованому на виявлення особливостей емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та рівня сімейної адаптації у подружніх пар і розлучених осіб в умовах воєнного часу. Проведене емпіричне дослідження (констатувальний експеримент) дозволило виявити суттєві психологічні особливості, що відрізняють функціональні (подружні пари) та дисфункціональні (розлучені особи) сімейні системи в умовах кризи, зокрема в умовах війни. Основними показниками виступали рівень емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та сімейної адаптації.

Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що високий рівень емоційного інтелекту та комунікативної компетентності є психологічними ресурсами, які сприяють подоланню сімейних конфліктів і

збереженню подружніх стосунків. Подружні пари виявили значно вищі показники за всіма досліджуваними параметрами, що свідчить про їхню здатність до емоційної саморегуляції, взаєморозуміння, емпатійного слухання та конструктивного розв'язання конфліктів. Крім того, вони продемонстрували високий рівень адаптації до змін у сімейному середовищі, що є важливим у контексті тривалого соціального та психологічного стресу, спричиненого війною.

У розлучених респондентів переважали середні та низькі рівні досліджуваних показників, що свідчить про дезадаптацію у сфері міжособистісної взаємодії, емоційне виснаження, труднощі у вирішенні конфліктів і низьку ефективність комунікації. Особливо критичними стали показники емоційної стабільності, психологічної безпеки та конструктивної поведінки у конфліктах.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту та комунікативної компетентності є ключовими напрямами профілактики сімейних криз. У сучасних умовах ці психологічні характеристики слід розглядати як базові у формуванні резилієнтної, стресостійкої сім'ї, здатної зберегти внутрішню єдність навіть у складних обставинах.

Водночас, з етичних і методологічних міркувань, було прийнято рішення не проводити формувального експерименту. Це обумовлено тим, що дослідниця на момент написання роботи ще не має диплома практичного психолога, а отже не має юридичного та професійного права здійснювати втручання в особистісну чи сімейну сферу учасників дослідження, що є суттю формувального (корекційного) етапу. Проведення таких психокорекційних впливів вимагає відповідної кваліфікації, супервізії, етичного дозволу та інформованої згоди учасників на участь у тривалому впливі з потенційними наслідками.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІДТРИМКИ СІМЕЙ У КРИЗІ: РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

3.1. Принципи та підходи до психологічної допомоги сім'ям в умовах війни

Умови збройного конфлікту, в яких опинилася Україна, зумовили масштабні соціальні й психологічні виклики для громадян. Особливу вразливість демонструють сім'ї – як базова соціальна одиниця, що водночас є ресурсом стабільності й джерелом напруження. Війна порушує сталі форми функціонування родин: розділення через мобілізацію, втрату житла, втрату одного з батьків або дітей, вимушене переміщення, зниження економічної безпеки. Усе це посилює потребу в професійній психологічній підтримці, яка має ґрунтуватися на науково підтверджених принципах і підходах.

Сучасна психологічна допомога сім'ям в умовах війни повинна базуватись на наступних принципах:

принцип системності: родина розглядається як динамічна структура, зміни в якій зачіпають усі її компоненти. Допомога орієнтується не лише на окремого члена, а на систему в цілому [65];

принцип емпатійного прийняття: психолог створює атмосферу безпеки, в якій клієнти можуть відкрито висловлювати свої емоції, переживання й думки [66];

принцип адаптації до контексту війни: зважається вплив травматичного досвіду, втрат, тривалого стресу, розлуки з рідними, та формуються індивідуалізовані стратегії допомоги;

принцип активізації ресурсів: допомога орієнтується не лише на подолання труднощів, а й на віднайдення внутрішньої сили, згуртованості та підтримки всередині самої родини;

принцип культурної чутливості: враховується соціокультурне тло, цінності, релігійні переконання й традиції кожної окремої сім'ї, особливо в контексті регіонального різноманіття України [27].

Розглянемо сучасні підходи до надання психологічної допомоги.

Психотерапевтична підтримка родин у період війни потребує індивідуалізації – залежно від типу родини, рівня травматизації, наявних ресурсів і потреб. Нижче розглянуто найбільш ефективні підходи до роботи з сім'ями у кризі.

Системний підхід.

Системна сімейна терапія базується на ідеї, що порушення рівноваги в одному з елементів системи впливає на всю родину. За С. Мінухіним, саме через корекцію меж, підсистем та ієрархій можна відновити функціональність сім'ї [65]. У воєнних умовах, коли часто змінюється рольова структура (наприклад, матері беруть на себе функції захисників, а діти стають свідками насильства), системна терапія дозволяє наново розподілити функції, знизити рівень конфліктності та підтримати емоційний контакт. Порушення структури сім'ї під впливом війни та стратегія її перебудови представлені на рисунку 3.1.1.

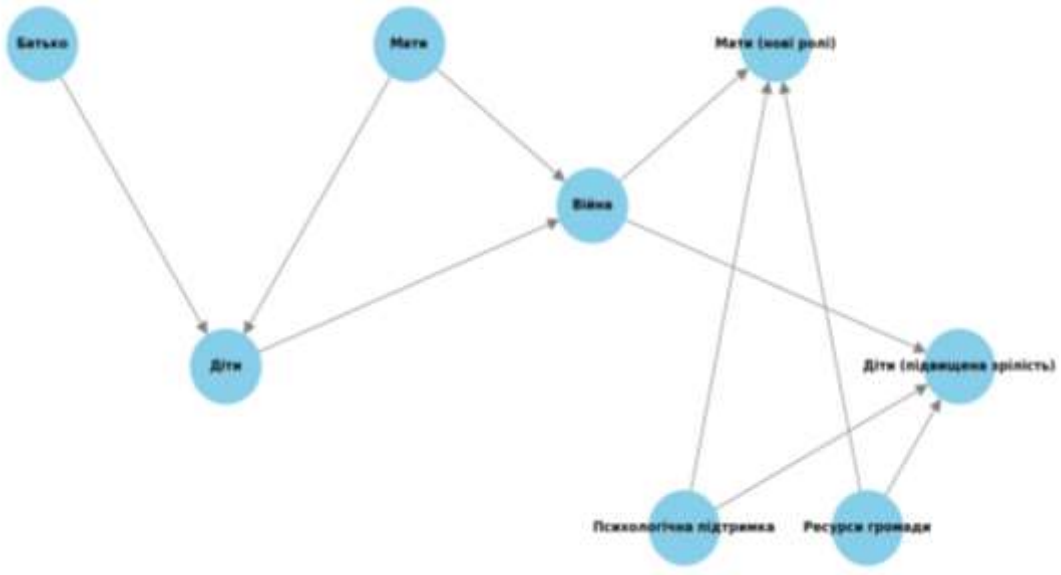

Рисунок 3.1.1. Порушення структури сім'ї під впливом війни та стратегія її перебудови

У схемі зображено до- та післявоєнна система – із розривом і реорганізацією.

Когнітивно-поведінковий підхід.

Когнітивно-поведінкова теорія (КПТ) особливо ефективна для подолання посттравматичних проявів: тривожності, депресії, емоційної оціпенілості, нав'язливих спогадів. Згідно з А. Бек, центральною ідеєю КПТ є вплив переконань на емоційні реакції. У родинах, які пережили обстріли чи втрати, часто формуються деструктивні думки («Я не зміг захистити родину», «Ми більше ніколи не будемо щасливими»), які підлягають когнітивному переосмисленню [3]. У таблиці 3.1.1 представлені поширені деструктивні переконання та інструменти їх корекції у КПТ.

Таблиця 3.1.1

Поширені деструктивні переконання та інструменти їх корекції у когнітивно-поведінковій теорії

Переконання	Емоційний стан	Техніка КПТ
«Я винен у тому, що не евакуювався раніше»	Провина, сором	Техніка «перегляду контексту»
«Ми приречені»	Безнадія	Виявлення альтернативних сценаріїв
«Усі чоловіки або загинуть, або стануть каліками»	Тривожність	Рефреймінг, робота зі статистикою

Екзистенційний підхід.

Фокусом цього підходу є робота з сенсами, відчаєм, страхом смерті. За В. Франклом, людина здатна долати страждання, якщо знаходить сенс у ньому. У роботі з родинами екзистенційний підхід дає змогу інтегрувати втрату, знайти цінність у тому, що залишилося, відновити відчуття відповідальності за життя [59].

Гуманістичний підхід.

У центрі гуманістичної терапії – повага до унікальності особистості, підтримка автентичного вираження себе. У родинній роботі це означає увагу

до потреб кожного члена сім'ї, створення атмосфери відкритого діалогу та безумовного прийняття. Особливо важливим це є для дітей, які не завжди можуть вербалізувати страхи, але потребують психологічного контакту [66].

Наративний підхід.

Наративна терапія передбачає переосмислення особистої історії: від «історії травми» – до «історії сили та стійкості». Для багатьох родин, які втратили дім чи близьких, переписування наративу дає змогу сформувати нову ідентичність – не жертв, а тих, хто долає. Психолог тут виступає як «співавтор» нової розповіді [70].

Приклад наративної реконструкції:

До: «Наша родина розпалася після війни, ми втратили все».

Після: «Ми пережили втрати, але залишилися разом і навчилися підтримувати одне одного».

Інтегративний підхід: доцільність поєднання методик.

У реальній практиці жоден підхід не використовується у чистому вигляді. Психолог адаптує техніки, виходячи з рівня стресу, вікових особливостей, структури родини та актуального запиту. Інтеграція системного підходу, КПТ і гуманістичних технік дає змогу досягти високої ефективності. Зокрема, з родинами військовослужбовців може бути ефективною така послідовність:

1. Первинна стабілізація (КПТ, техніки дихання, заземлення).
2. Робота з межами й ролями (системна терапія).
3. Побудова нового сенсу (екзистенційна та наративна терапія).
4. Емоційне прийняття та діалог (гуманістичний компонент).

Отже, у межах цієї роботи можна стверджувати, що психологічна допомога родинам у часи війни – це не лише професійна діяльність, а й етична відповідальність. Психолог має діяти як фасилітатор, медіатор, провідник до ресурсного відновлення. Сім'я здатна бути точкою опори навіть у руїнах, якщо її підтримати.

Мною особисто у процесі практики було помічено, що надмірна зосередженість на індивідуальному підході ускладнює реабілітацію родини в цілому. Натомість групова сімейна робота (навіть у формі короткотермінових втручань) має сильнішу стабілізувальну дію. Також слід підкреслити роль емоційного клімату в родині як предиктора успішної адаптації – родини, які навіть після втрати зберігають здатність до діалогу та гумору, мають вищий рівень резилієнтності.

3.2. Тренінгові програми розвитку емоційного інтелекту в подружніх та батьківсько-дитячих стосунках

Емоційний інтелект (EI) у сучасній психології розглядається як ключовий фактор гармонійного функціонування особистості в соціальних системах, зокрема в сім'ї. Згідно з визначенням Д. Ґоулмана, емоційний інтелект включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, керувати ними, а також ефективно використовувати емоційну інформацію в побудові міжособистісних відносин [60]. Саме ці вміння виявляються критично важливими у стресових та кризових умовах – зокрема, під час війни.

Рівень емоційного інтелекту подружжя суттєво впливає на якість спілкування, здатність до взаємної підтримки, управління конфліктами та збереження емоційної стабільності. У дослідженнях В. Савчин вказується, що високий рівень емоційної компетентності партнерів у шлюбі корелює з вищим рівнем задоволеності стосунками, нижчим рівнем агресії та вищою здатністю до емпатії [42]. Подібно, у батьківсько-дитячих стосунках емоційний інтелект батьків є основою для формування безпечної прихильності, навичок емоційної регуляції та соціалізації дітей [57].

З огляду на зростання рівня тривоги, емоційного виснаження та фрустрації, зумовлених війною, запровадження тренінгових програм розвитку EI у сімейному контексті є не лише доцільним, а й необхідним компонентом психологічної допомоги та профілактики деструктивних тенденцій у

стосунках. У таблиці 3.2.1 представлені психологічні ефекти високого емоційного інтелекту у сім'ї.

Таблиця 3.2.1

Психологічні ефекти високого емоційного інтелекту у сім'ї

Рівень впливу	Позитивні ефекти EI
Подружжя	Зниження конфліктності, підвищення рівня підтримки, розвиток емпатії
Батьківство	Краще розуміння потреб дитини, ефективна емоційна соціалізація, уникнення авторитарності
Діти	Розвиток резилієнтності, саморегуляції, безпечної прив'язаності

Теоретичне підґрунтя тренінгів.

Необхідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту підтверджена низкою наукових досліджень. Наприклад, у роботі Г. Бєлєнької та І. Панасюк зазначено, що EI не є фіксованою рисою особистості, а навпаки – піддається розвитку шляхом спеціально організованих інтервенцій. Тренінгові програми, які базуються на когнітивно-поведінкових та гуманістичних підходах, виявляють високу ефективність у формуванні навичок емоційної саморегуляції, емпатії, рефлексії та конструктивної комунікації [5].

Особливо цінною є орієнтація таких програм на практику: учасники не лише отримують знання, а й навчаються ідентифікувати власні емоційні реакції, аналізувати емоції партнера чи дитини, використовувати техніки зниження емоційної напруги в конфліктних ситуаціях.

У вітчизняній і міжнародній практиці існує низка програм, що довели свою ефективність у роботі з подружжями та батьками. У таблиці 3.2.2 наведено адаптований перелік рекомендованих тренінгових програм:

Таблиця 3.2.2

Рекомендовані тренінгові програми [5, 22, 42, 57, 60, 68]

№	Назва програми	Цільова аудиторія	Основні компоненти
1	«Емоційна мудрість у подружжі»	Подружні пари	Вправи на емоційну відкритість, техніки активного слухання, спільне рефлексування
2	«Батьківство з емоційним інтелектом»	Батьки дітей 3–12 років	Навички емпатичного слухання, розвиток емоційної чуйності, регуляція дитячої агресії
3	«EQ-тренінг: розвиток емоційної компетентності»	Індивідуальні учасники	Модулі з розпізнавання емоцій, техніки керування емоціями, робота з міжособистісними конфліктами
4	«Школа емоційного батьківства» (на базі НУ «Львівська політехніка»)	Молоді родини	Психоедукація, арт-терапія, сценарне моделювання складних ситуацій
5	«Коло довіри» (з досвіду ООН/ЮНІСЕФ в Україні)	ВПО та сім'ї у кризі	Робота з травмою, відновлення емоційного контакту, підтримка через гру й спілкування

Ці програми можуть бути реалізовані у форматі групових тренінгів, онлайн-курсів або індивідуального консультування. Важливо, щоб тренери мали підготовку у сфері емоційно-фокусованої терапії, КПТ або арт-терапії.

Таким чином, тренінгові програми з розвитку емоційного інтелекту в подружніх та батьківсько-дитячих стосунках є ефективним інструментом зміцнення психологічної стійкості родини в умовах кризи. Вони сприяють формуванню емоційно безпечного середовища, поліпшенню комунікації, зниженню деструктивних реакцій. Такий підхід має стати невід'ємною частиною системи психосоціальної підтримки сімей в умовах війни та післявоєнної відбудови.

Авторський тренінг «ЕМО-ПАРУС: РОЗВИВАЄМО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У РОДИНІ»

Мета тренінгу:

Розвинути ключові компоненти емоційного інтелекту в подружніх та батьківсько-дитячих стосунках через практики емоційної відкритості, емпатичного діалогу, усвідомлення власних емоцій та відновлення довіри.

Цільова аудиторія:

подружні пари (в тому числі ті, хто зазнав розлуки через війну);

батьки з дітьми підліткового віку;

ВПО, сім'ї в кризовому стані.

Структура тренінгу (6 модулів, 2 години кожен)

№	Назва модуля	Ключові теми
1.	Емоції без маски	Ідентифікація базових і складних емоцій, техніка «емоційного сканування»
2.	Внутрішній компас	Робота з цінностями, тілесне усвідомлення емоцій, метод «емоційного барометра»
3.	Я тебе чую	Техніка активного слухання, навички емпатії, «дзеркало емоцій»
4.	Конфлікти як шанс	Безпечне вираження гніву, методи деескалації, сценарії сімейних конфліктів
5.	Листи крізь серце (авторська «родзинка»)	Авторська вправа: обмін емоційними листами між членами сім'ї з подальшою рефлексією
6.	Емоційний дім	Підсумок, створення сімейної мапи підтримки, ритуал завершення «тепле коло»

Авторська родзинка: метод «Листи крізь серце»

Сутність: кожен учасник тренінгу пише лист іншому члену сім'ї (партнеру, дитині, батькам) з описом: своїх емоцій у стосунках; того, за що вдячний; того, що хотів(ла) б змінити; свого бачення спільного майбутнього.

Потім учасники читають ці листи в парі (або у вигляді «емоційної церемонії» в групі з підтримкою ведучого).

Це дозволяє в безпечному середовищі проговорити те, що зазвичай замовчується, відновити емоційний контакт і закласти основу для відкритого діалогу.

Очікувані результати:

покращення емоційної регуляції в кризових ситуаціях;

поглиблення емпатії та взаєморозуміння в родині;

зменшення конфліктності;

відновлення емоційного зв’язку після тривалих розлук (у зв’язку з війною, евакуацією тощо).

Форма проведення:

групова очна/онлайн робота: 10–12 осіб;

можливе сімейне консультування в міні-групах;

мультимодальний підхід: включення арт-терапії, письмових практик, рухових вправ.

На схемі рис. 3.2.1. представлена структура розвитку емоційного інтелекту у тренінгу «ЕМО-ПАРУС».

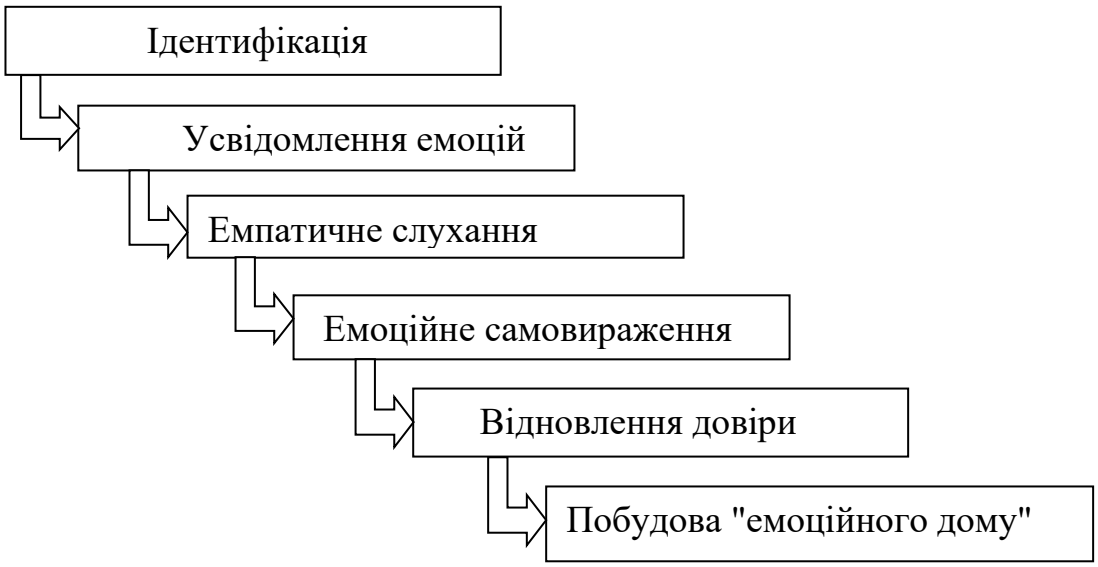

Рис. 3.2.1. Структура розвитку емоційного інтелекту у тренінгу «ЕМО-ПАРУС»

Таким чином, можемо узагальнити, що авторський тренінг «ЕМО-ПАРУС» є інноваційною психоедукаційною програмою, яка інтегрує сучасні психологічні підходи (когнітивно-поведінковий, гуманістичний, наративний, системний) з практичними методами розвитку емоційного інтелекту. Його родзинка – «емоційне листування» – дозволяє знизити рівень емоційної відстороненості, стимулює щирість і створює простір для глибокого діалогу в умовах війни.

3.3. Формування комунікативної компетентності як запорука попередження деструктивних конфліктів у сім'ї

Комунікативна компетентність є інтегральним психологічним утворенням, що охоплює знання, навички, установки та емоційні компоненти, необхідні для ефективної міжособистісної взаємодії. У контексті сімейних стосунків вона відіграє ключову роль у побудові довіри, взаєморозуміння, поваги та емоційної підтримки.

За визначенням О. М. Леонтьєва, комунікативна компетентність – це здатність ефективно будувати міжособистісну взаємодію, володіючи необхідними мовними, паралінгвістичними, психологічними та емоційно-оцінювальними засобами [29]. Вона включає як вербальні, так і невербальні компоненти, а також здатність до емпатії, активного слухання, асертивності й конструктивного вирішення конфліктів.

У науковій літературі комунікативну компетентність часто розглядають у структурі соціальної компетентності (А. Бандура, Н. Кряжева), а також як складову емоційного інтелекту (Д. Голман, Р. Бар-Он). У сучасній психології визнано, що високий рівень комунікативної компетентності корелює з гармонійними сімейними відносинами, меншим рівнем конфліктності та підвищеною психологічною стійкістю подружжя [3].

Комунікативну некомпетентність зазвичай розглядають як передумову деструктивних конфліктів. Недостатній рівень розвитку комунікативної компетентності є однією з ключових причин виникнення конфліктів у сім'ї. Типовими проявами є нездатність слухати партнера,

відсутність навичок конструктивного діалогу, пасивно-агресивна або надмірно домінантна поведінка. Це призводить до виникнення негативних емоцій, які з часом трансформуються у деструктивні конфлікти.

Деструктивний конфлікт характеризується ескалацією напруги, ігноруванням потреб іншого, використанням маніпулятивних чи агресивних стратегій (наприклад, мовчазний бойкот, образи, звинувачення). Як зазначає Н. Пов'якель, джерелом таких конфліктів нерідко є саме комунікативні бар'єри – нерозуміння, відсутність зворотного зв'язку, невміння говорити про власні почуття [38].

У межах нашого дослідження варто розглянути типи сімейних конфліктів і їхній вплив на психологічний клімат.

У психологічній практиці виокремлюють кілька типів конфліктів: конфлікти цінностей, ролей, потреб, емоційні та поведінкові. Наприклад, конфлікти потреб виникають тоді, коли один із партнерів не отримує достатньо уваги або підтримки. Рольові конфлікти проявляються у випадках розбіжностей щодо функцій та обов'язків (хто повинен більше заробляти, піклуватися про дітей тощо).

Кожен із цих типів конфліктів негативно впливає на психологічний клімат у сім'ї: знижується рівень довіри, зростає напруга, виникає емоційне відчуження. У дітей, які зростають у середовищі постійних деструктивних конфліктів, спостерігаються тривожність, проблеми з самооцінкою, схильність до агресивної поведінки [27].

Комунікативна компетентність як засіб запобігання конфліктам.

Розвиток комунікативної компетентності виступає одним із провідних напрямів профілактики конфліктності в сім'ї. Особа, що володіє навичками активного слухання, виявляє емпатію, уникає оцінювальних суджень, уміє формулювати свої потреби в ненасильницький спосіб, здатна підтримувати конструктивний діалог навіть у конфліктних ситуаціях.

Концепція «ненасильницького спілкування» (Н. Маршал Розенберг) пропонує ефективні інструменти для попередження деструктивних

конфліктів: замість обвинувачення – озвучування власних почуттів та потреб; замість вимог – прохання. У поєднанні з емоційною саморегуляцією та асертивною поведінкою це дозволяє трансформувати конфлікт у можливість взаєморозуміння [41].

Методи формування комунікативної компетентності в сім'ї.

Розвиток комунікативної компетентності вимагає цілеспрямованих зусиль, як індивідуальних, так і сімейних. Ефективні методи та їх характеристика представлені в таблиці 3.3.1:

Таблиця 3.3.1

Методи формування комунікативної компетентності в сім'ї

Методи	Характеристика
Психоосвітні тренінги	включають інтерактивні лекції, рольові ігри, аналіз комунікативних стилів
Сімейні консультації	психолог допомагає подружжю ідентифікувати деструктивні моделі спілкування
Вправи на розвиток активного слухання	я-мовлення, рефлексії та емоційна емпатія
Домашні завдання	ведення щоденника емоцій або «щоденника подяки»
Партнерські діалоги	регулярні обговорення у форматі «п'яти хвилин чесності» з фокусом на власні почуття, а не на осуд партнера

Дослідження засвідчують ефективність тренінгів емоційної грамотності та комунікативної взаємодії у зниженні конфліктності сімейних стосунків та підвищенні задоволеності шлюбом [7]. Отже, можемо стверджувати, що комунікативна компетентність є одним із ключових психологічних ресурсів, що сприяє збереженню здорового мікроклімату в родині. Її розвиток дозволяє запобігати ескалації конфліктів, перетворювати суперечності на простір для діалогу й пошуку компромісів. В умовах соціальної нестабільності та психологічного тиску (зокрема, в умовах війни) потреба в ефективній комунікації набуває особливої актуальності.

Запровадження програм формування комунікативної компетентності в рамках психопрофілактичної роботи з сім'ями має стати пріоритетом сучасної практичної психології.

Авторська программа «Діалог надії»: формування комунікативної компетентності в сім'ї в умовах війни

Актуальність

Війна в Україні спричинила глибокі соціально-психологічні трансформації, серед яких – підвищення рівня тривожності, нестабільність родинних ролей, порушення комунікації в сім'ї. У цих умовах зростає потреба у психопрофілактичній роботі, спрямованій на розвиток комунікативної компетентності як ресурсу адаптації та емоційної підтримки.

Мета програми

Сприяти формуванню комунікативної компетентності у членів сімей шляхом психопрофілактичної та освітньої роботи з метою попередження деструктивних конфліктів і зміцнення емоційної стійкості в умовах війни.

Завдання програми

1. Надати учасникам знання про ефективну комунікацію в сім'ї.
2. Розвинути навички активного слухання, «я-висловлювань», ненасильницького спілкування.
3. Формувати емоційну грамотність та саморефлексію.
4. Підвищити здатність до конструктивного вирішення конфліктів.
5. Сприяти створенню безпечного емоційного середовища в сім'ї.

Цільова аудиторія:

сім'ї з дітьми, які постраждали від війни (внутрішньо переміщені особи, родини військовослужбовців, постраждалі від втрати житла/роботи тощо);

батьки з підлітками;

подружжя в кризовому стані.

Структура програми

Тривалість: 6 занять (по 2 години щотижня) + 1 інтеграційна зустріч.

Форма роботи: групові заняття (10–12 осіб), індивідуальні консультації, онлайн-супровід (див. табл. 3.3.2).

Таблиця 3.3.2

Зміст модулів програми

№	Назва модуля	Зміст
1.	Мова війни, мова миру	Осмислення впливу війни на стиль спілкування в родині. Визначення агресивних, пасивних і конструктивних комунікативних моделей.
2.	Основи комунікативної грамотності	Активне слухання, техніка «я-висловлювання», рефлексивне слухання. Вправи на розпізнавання намірів і змісту повідомлень.
3.	Конфлікт як виклик, а не загроза	Типи сімейних конфліктів. Моделі конструктивного вирішення. Симуляція ситуацій.
4.	Емоційна безпека в комунікації	Робота з емоційними реакціями. Як говорити про почуття. Побудова «емоційного договору» в родині.
5.	Підтримка через діалог	Роль підтримуючої комунікації. Вивчення способів психологічної взаємодопомоги.
6.	Ми – команда: довіра, повага, взаємність	Побудова сімейного мікроклімату на основі комунікативного партнерства. Завершальний практикум.
7.	Зустріч «Діалог надії»	Символічна інтеграція досвіду, обмін ресурсами, створення сімейного маніфесту підтримки.

Авторська особливість програми

«Сімейний маніфест надії» – це творча техніка, яка є підсумком програми: кожна родина створює свій унікальний письмовий або візуальний документ, що містить їхні принципи взаємопідтримки, фрази, які вони використовуватимуть у конфліктних ситуаціях, та зобов’язання бути «простором без війни» всередині сім’ї.

Особливість: цей маніфест може бути оформлений як колаж, родинна хартія, відеозвернення чи щоденник «теплих слів», які передають один одному члени сім'ї щотижня. Це формує внутрішню ідентичність родини як джерела стабільності, а не напруги.

Методи та форми роботи:

арт-терапевтичні техніки (малюнок, колаж, казкотерапія);

групові дискусії, мікротренінги;

сценарії сімейних діалогів;

рефлексивні вправи: «Дзеркало емоцій», «Лист підтримки»;

вправи на комунікативну взаємодію: «Тихий діалог», «Емпатичне слухання».

Очікувані результати:

підвищення рівня комунікативної компетентності учасників;

зменшення частоти деструктивних конфліктів у сім'ї;

формування сталих навичок вираження почуттів та потреб;

поліпшення емоційного клімату в родині;

поява практичних інструментів самодопомоги.

Оцінка ефективності програми:

анкетування до/після участі (самооцінка комунікативних навичок);

фокус-групові інтерв'ю;

аналіз змін у поведінці (за відгуками учасників);

якісна оцінка створених «маніфестів надії.

Умови реалізації:

програма може бути реалізована психологом, педагогом або соціальним працівником;

можливе проведення в онлайн-форматі (у тому числі для ВПО);

адаптована до різних вікових груп.

Отже, формування комунікативної компетентності в сучасних українських родинах є не лише психологічним завданням, а й соціально-гуманітарним викликом, особливо в умовах війни, що дестабілізує емоційний

клімат, руйнує звичні моделі взаємодії та підсилює внутрішньосімейну напругу. Результати аналізу теоретичних джерел, практичних досліджень і прикладних програм доводять: саме комунікативна компетентність є ключовим фактором, який забезпечує здатність родини до згуртованості, психологічної підтримки та стресостійкості в кризових умовах.

Авторська програма «Діалог надії» розроблена з урахуванням особливостей українського суспільства, зокрема психотравматичного досвіду, пов'язаного з воєнними подіями. Її структура поєднує когнітивно-розвивальні, емоційно-терапевтичні та поведінкові компоненти, що дозволяє охопити ключові аспекти комунікації – від усвідомлення власних комунікативних шаблонів до формування нових, ресурсних способів міжособистісної взаємодії.

Особливість програми – техніка «Сімейного маніфесту надії» – не лише активізує творчий потенціал сім'ї, а й сприяє формуванню позитивної ідентичності родини як безпечного простору, де панують довіра, повага і взаєморозуміння. Цей інструмент дає можливість зберегти й транслювати сімейні цінності навіть у найскладніші часи, слугуючи своєрідним психологічним «якорем» стабільності.

Таким чином, комунікативна компетентність у сім'ї – це не просто сукупність навичок, а інтегрований ресурс емоційної безпеки, моральної підтримки та психологічної витривалості. Її розвиток через цілеспрямовану психопрофілактичну роботу дозволяє не лише попередити деструктивні конфлікти, а й створити умови для сталого зростання як кожного члена родини, так і сімейної системи в цілому.

Подальше впровадження таких програм у соціально-психологічну практику України є важливим кроком на шляху до відновлення національного ментального здоров'я, укріплення інституту сім'ї та збереження людського капіталу країни в умовах війни та післявоєнної трансформації.

3.4. Рекомендації для психологів, соціальних працівників та освітян щодо підтримки родин у кризі

Війна спричиняє глибокі трансформації в житті родин: втрата домівки, розлука, травматичний досвід, загроза життю та безпеці – все це зумовлює високий рівень стресу, тривожності, дезадаптації та загострення сімейних конфліктів. У таких умовах психологи, соціальні працівники й освітяни виступають ключовими фахівцями у забезпеченні цілісної підтримки сімей, сприяючи стабілізації психоемоційного стану, збереженню зв'язків та адаптації до нових реалій.

Розроблені рекомендації є логічним підсумком проведеного теоретико-емпіричного дослідження в межах магістерської роботи на тему «Емоційний інтелект і комунікативна компетентність як ресурси подолання сімейних криз в умовах соціальних трансформацій». Їх зміст базується на:

результатах власного емпіричного дослідження, яке дозволило виявити ключові психологічні труднощі, з якими стикаються родини у кризових ситуаціях, спричинених війною, зокрема: порушення емоційної регуляції, дезадаптація, міжособистісні конфлікти, зниження довіри та підтримки в родині;

аналітичному узагальненні сучасних теоретичних підходів до проблеми емоційного інтелекту, комунікативної компетентності, кризової психології, роботи з травмою та сімейного консультування;

врахуванні актуальних умов соціальних трансформацій, спричинених війною в Україні, що вимагає адаптації психологічної, соціальної та педагогічної підтримки до нових викликів.

Рекомендації адресовані психологам, які здійснюють індивідуальну або сімейну психокорекційну та консультативну роботу, соціальним працівникам, що супроводжують родини у системі соціального захисту, а також освітянам (учителям, вихователям, адміністрації), які щоденно взаємодіють із дітьми та їхніми батьками у навчальному середовищі. Такий

міждисциплінарний підхід дозволяє сформувати цілісну систему підтримки родин, яка враховує як психологічні, так і соціально-педагогічні аспекти.

Використані підходи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, ресурсно-орієнтована модель, системна сімейна терапія, травмофокусована терапія та принципи соціально-емоційного навчання, підтвердили свою ефективність як у світовій практиці, так і у вітчизняному контексті, що було враховано при створенні цього комплексу рекомендацій.

Рекомендації для психологів представлені в таблиці 3.4.1.

Таблиця 3.4.1

Рекомендації для психологів

Побудова безпечного простору та довірливого контакту	- Забезпечити стабільність, конфіденційність, емоційну безпеку під час консультацій. - Створити атмосферу прийняття та поваги до досвіду кожного члена родини, уникаючи оцінювання. - У роботі з дітьми – використовувати проєктивні методики, ігрову або арт-терапію для полегшення комунікації.
Використання ресурсно-орієнтованого підхоу	- Допомагати клієнтам знаходити внутрішні та зовнішні ресурси: підтримуючі стосунки, віру, попередній досвід подолання труднощів. - Застосовувати техніку «Колесо ресурсів», «Дерево сили» або «Мій безпечний простір».
Застосування елементів КПТ у роботі з тривожністю, гіпервідповідальні стю, виною	- Ідентифікувати автоматичні негативні думки, які підтримують дистрес («Я слабкий», «Ми не впораємось»). - Використовувати техніки переоцінки та реструктуризації мислення. - Формувати ефективні навички саморегуляції: дихальні вправи, м’язова релаксація, щоденники емоцій.
Робота з травматичними подіями	- Впроваджувати травмофокусовані методики (TF-CBT), психоедукацію щодо ПТСР. - Застосовувати техніку «Контейнеризації» або «Тут і тепер» для зниження травматичних реакцій. - Працювати з відчуттям втрати (людей, дому, звичного життя), пропонуючи методики символічного прощання

	(лист, ритуал, створення «місця пам’яті»).
Підтримка комунікації в сім’ї	- Визначати проблемні шаблони взаємодії: уникання, агресія, замовчування. - Навчати навичкам ненасильницького спілкування (NVC), технікам активного слухання та конструктивного зворотного зв’язку. - Впроваджувати вправи на взаєморозуміння та співпереживання (наприклад, «Інтерв’ю вдвох»).
Робота з батьками та дітьми	- Пояснювати дитячі реакції на стрес і навчати батьків підтримувальним моделям поведінки. - Рекомендувати спільні сімейні ритуали, щоденний час «без війни» (ігри, розмова, планування майбутнього). - Підтримувати батьків у їхній ролі, посилюючи батьківську компетентність і контроль.

Рекомендації для соціальних працівників представлені в таблиці 3.4.2.

Таблиця 3.4.2

Рекомендації для соціальних працівників

Інформаційно-соціальна підтримка	- Забезпечити родини інформацією про наявні соціальні послуги, права внутрішньо переміщених осіб, пільги, процедури оформлення документів. - Працювати над зменшенням соціальної ізоляції родин, особливо у нових громадах.
Соціальна адвокація родин	- Захищати інтереси вразливих сімей (з дітьми з інвалідністю, багатодітні, одинокі матері) у комунікації з державними інституціями, закладами охорони здоров’я, освіти тощо.
Посередництво між родиною та службами	- Допомагати організувати комплексну підтримку: залучення психолога, педагога, медичного працівника. - За потреби – координувати роботу мультидисциплінарної команди для супроводу родини в кризі.

Рекомендації для освітян (учителів, вихователів, адміністрації) представлені в таблиці 3.4.3.

Таблиця 3.4.3

Рекомендації для освітян

Психоемоційна підтримка дітей у закладах освіти	- Забезпечити стабільне середовище, де дитина почуватиметься захищеною. - Бути уважними до змін у поведінці дітей з родин, що пережили втрату або міграцію. - Застосовувати елементи соціально-емоційного навчання (SEL): щоденні ритуали, обговорення почуттів, вправи на зняття напруги.
Підтримка батьків у освітньому процесі	- Організовувати зустрічі з батьками з метою психоедукації: як реагують діти на війну, як їх підтримати. - Бути відкритими до індивідуальних запитів родин і надавати емоційну підтримку (особливо вчителям молодших класів та класним керівникам).
Співпраця з психологами та соціальними службами	- У разі виявлення ознак дистресу або небезпеки – скеровувати родину до фахівців. - Активно взаємодіяти з психологічною службою закладу, брати участь у внутрішніх консиліумах щодо підтримки дітей та їхніх родин.

Отже, підтримка родин у кризі, спричиненій війною, вимагає міждисциплінарного підходу та чіткої фахової координації. Особливу роль відіграє робота психолога, яка має бути спрямована не лише на подолання стресу, а й на відновлення зв’язків, посилення внутрішніх ресурсів та формування стійкості родини. Участь соціальних працівників і освітян є необхідною умовою для створення сталого соціального середовища, здатного підтримувати родини в умовах тривалої нестабільності.

Висновки до розділу 3

У цьому розділі було здійснено комплексний теоретико-практичний аналіз ключових напрямів психологічної підтримки сімей, що перебувають у кризі, зокрема в умовах війни. Розкрито сучасні психологічні підходи, що забезпечують ефективну допомогу родинам на етапах гострої адаптації,

стабілізації внутрішньосімейних процесів та відновлення ресурсу родинної системи.

Проаналізовано принципи та моделі психологічної допомоги сім'ям у надзвичайних обставинах, серед яких визначальними є: орієнтація на безпеку, цілісність родини, розвиток психологічної стійкості, врахування культурного контексту та міжособистісної динаміки. Акцент зроблено на ефективності інтегрованого застосування когнітивно-поведінкового, ресурсно-орієнтованого, наративного, системного та травмофокусованого підходів у роботі з сім'ями, які зазнали дії травматичних подій.

Особливу увагу приділено тренінговим програмам розвитку емоційного інтелекту в родинному середовищі, які сприяють підвищенню усвідомлення, регуляції емоцій, емпатії та соціальних навичок. Показано, що формування емоційної грамотності в дорослих і дітей є критичним чинником ефективної взаємодії, подолання внутрішньосімейної напруги та зміцнення зв'язків у період соціальних потрясінь.

Висвітлено значення формування комунікативної компетентності як запоруки конструктивного подолання конфліктів і збереження емоційного контакту між членами родини. Обґрунтовано, що розвиток навичок активного слухання, конструктивного зворотного зв'язку, ненасильницької комунікації (NVC) та партнерського діалогу є основою підтримувального середовища в умовах кризи.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження сформульовано практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників і освітян, які супроводжують родини у кризових станах. Ці рекомендації включають прикладні стратегії інтервенції, зокрема: створення безпечного простору, роботу з травмою та втратою, відновлення комунікації, активізацію ресурсів та посилення батьківської компетентності. Участь представників освітнього середовища та соціальних служб розглядається як важливий елемент міждисциплінарної підтримки родини.

Отже, в умовах воєнних дій та глибоких соціальних трансформацій особливої актуальності набуває психологічний супровід родини, що передбачає розвиток емоційного інтелекту, комунікативної компетентності, внутрішньої стійкості та здатності до співпереживання. Запропоновані підходи та рекомендації створюють підґрунтя для ефективної психосоціальної підтримки родин у кризі та можуть бути застосовані в освітніх, соціальних і медико-психологічних контекстах.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило комплексно розкрити проблему подолання сімейних криз в умовах глибоких соціальних трансформацій, зокрема війни, через розвиток емоційного інтелекту та комунікативної компетентності. Вивчення наукової літератури, аналіз сучасних психологічних підходів, результати емпіричного дослідження та розробка практичних рекомендацій дали змогу виявити суттєві ресурси психоемоційного відновлення родин.

Було встановлено, що емоційний інтелект і комунікативна компетентність виступають ключовими ресурсами психоемоційної стабільності сім'ї в умовах стресу, втрат, невизначеності та соціальних змін. Здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції, розуміти емоційний стан інших, а також ефективно взаємодіяти, запобігаючи конфліктам, є необхідними складовими родинної згуртованості та адаптивності.

Проаналізовано роль комунікативної компетентності у подоланні сімейних конфліктів. Доведено, що сформовані навички конструктивного спілкування, активного слухання, емпатійного зворотного зв'язку, а також уміння вирішувати конфлікти без агресії чи уникання є основою збереження психологічного благополуччя членів сім'ї. Комунікативна некомпетентність значною мірою ускладнює процес подолання кризи, поглиблює взаємне непорозуміння та емоційне відчуження.

Теоретичне дослідження дозволило виявити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та комунікативною компетентністю. Високий рівень емоційної регуляції прямо пов'язаний зі здатністю підтримувати конструктивну комунікацію. Обидва чинники виступають інтегративними механізмами адаптації родини до кризових ситуацій, забезпечуючи емоційне розвантаження, взаємну підтримку та готовність до спільного подолання труднощів.

В емпіричному блоці дослідження встановлено, що значна частина учасників має середній рівень розвитку емоційного інтелекту, при цьому найменш розвиненими є навички регуляції емоцій. Дослідження рівня комунікативної компетентності в умовах сімейних конфліктів показало наявність труднощів у сфері емпатії, уміння вести діалог і вирішувати суперечності без ескалації. Узагальнення результатів підтвердило наявність статистично значущого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та комунікативною ефективністю в контексті подолання сімейних криз.

Проаналізовано сучасні психологічні підходи до підтримки родин, серед яких найбільш ефективними визнано когнітивно-поведінковий, системний, травмофокусований та ресурсно-орієнтований. Тренінгові програми, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності, емпатії, саморегуляції та навичок ненасильницької комунікації, демонструють високу ефективність у контексті подружніх та батьківсько-дитячих стосунків.

На основі проведеного дослідження були розроблені практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та освітян, що працюють із родинами у кризі. Зокрема, акцент зроблено на необхідності раннього виявлення емоційної дезадаптації, організації підтримувальних програм, використанні тренінгів соціально-емоційного навчання, залученні шкільного середовища до підтримки дітей і батьків, а також мультидисциплінарній співпраці фахівців.

Таким чином, емоційний інтелект і комунікативна компетентність мають надзвичайно важливе значення як внутрішні психологічні ресурси сім'ї, здатні забезпечити її адаптацію, згуртованість і стабільність в умовах соціальних криз. Їх розвиток має бути інтегрованим завданням не лише психологічної допомоги, але й соціальної та освітньої практики в цілому.

На основі результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження можна окреслити кілька перспективних напрямів для подальшої наукової розвідки: поглиблене вивчення впливу соціально-культурного контексту на динаміку емоційного інтелекту в родинах, які пережили різні форми втрат

(вимушене переселення, втрата житла, членів родини тощо); аналіз трансформації комунікативних моделей у родинах з різною структурою (багатодітні, неповні, змішані, сім'ї з військовослужбовцями тощо) в умовах тривалого стресу або кризи; розробка та апробація спеціалізованих психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та комунікативної компетентності в дітей і підлітків у кризових сім'ях; дослідження ефективності мультидисциплінарних підходів у роботі з сім'ями у кризі, зокрема через об'єднання зусиль психологів, педагогів, соціальних працівників, медиків та духовних лідерів; аналіз гендерних особливостей у розвитку емоційного інтелекту та стилів комунікації в контексті подолання сімейних конфліктів; застосування цифрових технологій (онлайн-консультування, мобільні застосунки для тренування емоційної регуляції тощо) у супроводі родин, що перебувають у кризі, з метою розширення доступу до психологічної допомоги.

Усе це відкриває широкі можливості для подальшого вдосконалення психологічної практики та розширення наукового розуміння механізмів адаптації родин у періоди соціальних трансформацій, зокрема в умовах війни та післявоєнної відбудови.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Базанелл, Дж. Емоційний інтелект і розвиток комунікативних навичок: психологічні механізми взаємодії / Дж. Базанелл, Л. Річардс ; пер. з англ. О. Сидоренко. – Київ : Основи, 2020. – 256 с.

2. Барон Р. Емоційний інтелект: Як він може зробити вас успішним / Р. Барон. – Київ: Наш формат, 2020. – 304 с.

3. Бек, А. Т. Когнітивна терапія розладів настрою / А. Т. Бек ; пер. з англ. – К. : Наш формат, 2021. – 374 с.

4. Барсукова, І. М. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців: проблеми та перспективи // Актуальні проблеми психології. – 2023. – Т. 17, вип. 4. – С. 33–38.

5. Бєлєнька Г. О., Панасюк І. А. Тренінг розвитку емоційної компетентності: методичні рекомендації. – К. : Центр практичної психології, 2021. – 48 с.

6. Гребенюк, О. В. Комунікативна компетентність як складова емоційної культури особистості / О. В. Гребенюк // Актуальні проблеми психології. – 2019. – Т. 10, вип. 4. – С. 45–52.

7. Гребенюк, О. В. Комунікативна компетентність як чинник гармонійних сімейних стосунків // Психологія і суспільство. – 2020. – №1. – С. 97–104.

8. Громадська організація «Жіноча Сила України». Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://pidtrymka.in.ua/ – Назва з екрану. – Дата звернення: 10.05.2025.

9. Гусєва О. Є. Комунікативна компетентність як чинник подолання міжособистісних конфліктів у сім’ї / О. Є. Гусєва // Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка. – 2021. – Т. 6. – С. 45–51.

10. Демченко, С. В. Комунікативна компетентність як складова соціального інтелекту особистості // Наукові записки Національного

університету «Острозька академія». Серія: Психологія. – 2021. – Вип. 12(2). – С. 217–222].

11. Емоційний інтелект [Електронний ресурс] // Вид-во «Каламар», 2019. – Режим доступу: https://kalamar.ua/emotion-intellekt/.

12. Емоційний інтелект та як його використати в стосунках з сім'єю [Електронний ресурс] // Care in Action, 03.08.2023. – Режим доступу: https://care-in-action.org/ua/news/emotsiinyi-intelekt-ta-iak-ioho-vykorystaty-v-stosunkakh-z-simieiu.

13. Жуков В. І. Комунікативна компетентність як психологічна характеристика фахівця / В. І. Жуков // Проблеми сучасної психології. – 2018. – Вип. 41. – С. 99–110.

14. Журавльова Л.П. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту / Л.П. Журавльова, М.М. Шпак // Психологія. Психологічні науки (Житомир – Київ). – 2021. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/Zhuravlova-L.P.-Shpak-M.M.-Empathy-as-a-psychological-mechanism-of-the-development-of-interpersonal-emotional-intelligence.pdf.

15. Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень // Наука і освіта. – 2009. – №1-2. – С.12-19.

16. Зайцева О. С. Емоційний інтелект як фактор психологічної стійкості особистості / О. С. Зайцева // Актуальні проблеми психології. – 2022. – Т. 16, вип. 1. – С. 78–85.

17. Заяць Л. М. Психологічні особливості подружніх стосунків у кризовий період / Л. М. Заяць // Вісник психології та соціальної роботи. – 2023. – № 2. – С. 92–98.

18. Карней Р. Психологія шлюбу: Емоції, конфлікти, взаємодія / Р. Карней, Б. Бредбері. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. – 356 с.

19. Київська обласна військова адміністрація. Як ветеранам та їхнім сім’ям отримати безоплатну психологічну допомогу (офіційний сайт KODA, 2023). – URL: koda.gov.ua/.

20. Кисельова Н. В. Особливості розвитку емоційного інтелекту у дорослому віці / Н. В. Кисельова // Психологія і суспільство. – 2020. – № 1. – С. 134–140.

21. Кишкань Г. Ю. Детермінація криз сімейних взаємин внутрішньо переміщених осіб: кваліфікаційна робота (магістерська). – Київ, 2023.

22. Ковальова І. В. Програми соціально-психологічного супроводу сім’ї в умовах кризи // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2020. – № 2. – С. 64–69.

23. Коломієць Т. В., Литвинчук А. І., Можаровська Т. В. Емпатія як чинник ціннісно-смислової спрямованості сучасних юнаків у ситуації міжособистісної взаємодії / Т. В. Можаровська та ін. // Теоретичні та прикладні проблеми психології. – 2018. – № 1 (45). – С. 144–156. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1324.

24. Костюк, І. В. Подолання психологічних наслідків війни: роль комунікативної взаємодії в родині // Практична психологія та соціальна робота. – 2024. – № 2. – С. 11–18.

25. Коулман Д. Емоційний інтелект у сім’ї: як будувати здорові стосунки / Д. Коулман. – Харків: Vivat, 2022. – 288 с.

26. Кочюнас, Р. Основи психологічного консультування. – 5-те вид. – К. : Академвидав, 2021. – 463 с.

27. Кочюнас, Р. Основи психологічного консультування. – К. : Академвидав, 2008. – 376 с.

28. Куць М., Євсюкова О. Управління почуттями: як емоційний інтелект може допомагати у часи війни [Електронний ресурс] // Український медичний портал, 20.01.2025. – Режим доступу: med-ukraine.info.

29. Леонтьєв, О. М. Основи психолінгвістики. – К. : Видавничий центр «Академія», 2003. – 271 с. с. 214.

30. Малишко О. Вплив війни на стосунки в родині / О. Малишко // Studbase: науковий студентський журнал. – 2023. – № 1. – С. 24–29. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://studbase.kubg.edu.ua/article/7090 (дата звернення: 05.06.2025).

31. Марченко, О. Ю. Психологічні аспекти впливу посттравматичного стресового розладу на родинні стосунки // Український вісник психоневрології. – 2022. – Т. 30, № 1. – С. 136–140.

32. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://testometrika.com/personality/emotional-intelligence-hall/].

33. Ми пережили: техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей : практ. посіб. / Психол. кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Великої Британії в Україні. – Харків: Паліметр, 2019. – 151 с.

34. Міністерство охорони здоров'я України. Методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців / За ред. А. Л. Скрипник. – Київ: МОЗ України, 2023. – 28 с.

35. Міністерство у справах ветеранів України. Юлія Лапутіна: «Запровадження дієвої системи психологічної реабілітації ветеранів є важливим елементом національної безпеки України» – 2023. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mva.gov.ua/ua/news/yuliya-laputina-zaprovadzhennya-diyevoyi-sistemi-psihologichnoyi-reabilitaciyi-veteraniv-ye-vazhlivim-elementom-nacionalnoyi-bezpeki-ukrayini – Назва з екрану. – Дата звернення: 10.05.2025.

36. Панасенко А. Психологічні стратегії подолання сімейних конфліктів в умовах стресу / А. Панасенко // Психологічний журнал. – 2021. – № 4. – С. 21–29.

37. Панок В.Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання // Вісник НАПН України. – 2023. – Т. 5, № 1. – С. 69–81.

38. Пов’якель, Н. І. Психологія конфлікту : навч. посіб. – К. : Центр навчальної літератури, 2012. – 256 с.

39. Психологічна служба МОН України. Рекомендації щодо роботи з сім’ями, які постраждали від воєнних дій // Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. – 2022. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mon.gov.ua/.

40. Радіо Свобода. Реабілітація, працевлаштування, житло: чи є в Україні єдина ветеранська політика? – 22.05.2024. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.radiosvoboda.org/a/32958605.html – Назва з екрану. – Дата звернення: 10.05.2025.

41. Розенберг, М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. – Львів : Видавництво «Свічадо», 2019. – 232 с.

42. Савчин М. В. Емоційний інтелект як детермінанта гармонізації подружніх стосунків // Психологія особистості. – 2022. – № 1 (21). – С. 33–41.

43. Синявський В. В., Федоришина Б. О. Оцінка комунікативних і організаторських схильностей (КОС): методика / В. В. Синявський, Б. О. Федоришина. – К. : КМА, 1985. – 40 с.

44. Слово і Діло. Програма «Екологічна та ефективна комунікація» як ресурс психологічної реабілітації. – Київ: Центр практичної психології «Душа і Слово», 2023. – 12 с.

45. Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців [Електронний ресурс] // ГО «Жіноча Сила України», 2023. – Режим доступу: pidtrymka.in.ua.

46. Слюсар Л. І. Українська сім’я в умовах війни // Демографія та соціальна економіка. – 2023. – № 2 (52). – С. 3–20.

47. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім’ї // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2022. – № 5. – С. 54–59.

48. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 132 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502 (дата звернення: 05.06.2025).

49. Утюж І. О. Емоційний інтелект як психологічний чинник посттравматичного зростання людини [Електронний ресурс] // Новини ЗДМФУ, 15.06.2023.

50. Фонд «ІНТЕҐРО». Психологічна реабілітація сімей ветеранів війни: досвід тренінгів та програм // Аналітичний звіт. – Київ, 2024. – 19 с.

51. Цимбалюк, С. О. Психологічні механізми подолання сімейних конфліктів у кризових ситуаціях // Психологія і суспільство. – 2023. – № 3. – С. 1743–1759.

52. Шаповал, М. І. Комунікативна компетентність у контексті психологічної допомоги постраждалим від війни // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2023. – Вип. 3. – С. 106–110.

53. Шинкаренко І. О. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми // Науковий вісник Дніпровського державного ун-ту внутр. справ. – 2022. – Спецвип. №2. – С. 554–562.

54. ЮНІСЕФ. Підтримка батьків та дітей під час війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions – Назва з екрану. – Дата звернення: 10.05.2025.

55. ЮНІСЕФ. Програма гуманітарної грошової допомоги ЮНІСЕФ для українців [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.unicef.org/ukraine/spilno-cash-transfers – Назва з екрану. – Дата звернення: 10.05.2025.

56. Юрченко В. І. Методика оцінки адаптації особистості до сімейного середовища / В. І. Юрченко // Практична психологія. – 2019. – № 3. – С. 55–61.

57. Denham, S. A., Bassett, H. H., Zinsser, K. et al. (2020). How Preschoolers' Social–Emotional Learning Predicts Their Early School Success: Developing Theory-Promoting, Evidence-Based Practices. Early Education and Development, 31(6), 827–846.

58. Emotional Intelligence Care for Ukrainian Families [Електронний ресурс] // WEA Children's Network, 2024. – Режим доступу: children.worldea.org/emotional-intelligence-care-for-ukrainian-families.

59. Frankl, V. E. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. – New York : Plume, 2022. – 224 p.

60. Goleman, D. (2021). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books. – 352 p.

61. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors // Frontiers in Psychology. 2023. Vol.14, Art.10311639.

62. Koliadenko N.V., Shopsha M.M. та ін. The problem of resilience of families with the consequences of war psychotrauma. Wiadomosci Lekarskie – 2024. – Vol. 77, №11. – P. 2168–2173.

63. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: theory, findings, and implications / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15, № 3. – P. 197–215. – DOI:10.1207/s15327965pli1503_02.

64. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // Psychological Inquiry. – 2008. – Vol. 15(3). – P. 197–215.

65. Minuchin, S. Families and Family Therapy. – Boston : Harvard University Press, 2020. – 332 p.

66. Rogers, C. On Becoming a Person. – Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2020. – 420 p.

67. Save the Children International. Ukraine: mental health toll of war leaves children with speech defects, twitching, and sleep disorders [Електронний

ресурс]. – Режим доступу: https://www.savethechildren.net/news/ukraine-mental-health-toll-war-leaves-children-speech-defects-twitching-and-sleep-disorders – Дата звернення: 10.05.2025.

68. UNICEF Ukraine. (2022). Parenting in Crisis: Supporting Families Affected by War. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.unicef.org/ukraine/en/parenting-crisis

69. UNICEF. War in Ukraine: Support for children and families. – URL: unicef.org/ukraine/emergencies/.

70. White, M., Epston, D. Narrative Means to Therapeutic Ends. – New York : Norton, 2021. – 234 p.

71. World Health Organization. Scaling-up mental health and psychosocial services in war-affected regions: best practices from Ukraine (WHO News, 16 Dec 2022). – URL: who.int/news-room/feature-stories/detail/:

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення емоційного інтелекту – Тест EI H. Холла

Мета: визначити рівень емоційного інтелекту особистості та його складових: емоційна усвідомленість, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших.

Інструкція до виконання:

Ознайомтесь з кожним твердженням і оцініть, наскільки воно відповідає вам.

Для цього використовуйте шкалу від 0 до 4 балів, де:

- 0 — зовсім не згоден;
- 1 — скоріше не згоден;
- 2 — частково згоден, частково ні;
- 3 — скоріше згоден;
- 4 — повністю згоден.

Питання (твердження):

1. Я легко розумію, коли перебуваю в поганому настрої.
2. Я намагаюся приховати свої емоції.
3. Я можу заспокоїти себе, коли роздратований.
4. Коли я розчарований, то можу швидко переключитися на іншу діяльність.
5. Я добре розумію, що мене мотивує до дії.
6. Я можу змусити себе працювати навіть тоді, коли немає настрою.
7. Я часто думаю про те, чому я так почуваюся.
8. Я не завжди можу впоратися з емоційним напруженням.
9. Я вмію керувати своїм гнівом.
10. Мені важко зосередитись, коли я засмучений.
11. Я добре розумію, чого я хочу досягти в житті.
12. Я вмію себе надихати.

13. Я помічаю емоційний стан інших людей.

14. Я добре розпізнаю настрій іншої людини за її мімікою та інтонацією.

15. Мені нецікаві переживання інших.

16. Я можу передбачити емоційну реакцію співрозмовника.

17. Я відчуваю, коли людині неприємно або боляче.

18. Люди вважають мене емоційно врівноваженим.

Обробка результатів:

Методика містить 5 шкал (субфакторів):

Шкала	**Номери тверджень**
1. Емоційна усвідомленість	1, 7
2. Управління емоціями	2, 3, 8, 9
3. Самомотивація	4, 5, 6, 10, 11, 12
4. Емпатія	13, 14, 15, 16, 17
5. Розпізнавання емоцій інших	14, 16, 17, 18

Оцінювання:

обчисліть суму балів за кожною шкалою.

чим вищий бал, тим більш виражена відповідна складова емоційного інтелекту.

Інтерпретація рівня EI (загальний бал):

- До 30 балів — низький рівень емоційного інтелекту;
- 31–60 балів — середній рівень;
- 61–72 балів і вище — високий рівень емоційного інтелекту.

Додаток Б

Опитувальник “КОС” (Комунікативна та організаторська схильність)

Автори: Л. А. Синявський, В. В. Федоришина

Інструкція:

Вам пропонуються твердження, що стосуються різних сторін вашої поведінки. Відповідайте «так» або «ні» — оберіть той варіант, який найбільш точно відображає вашу звичайну поведінку чи ставлення.

Питання:

1. Чи легко ви знайомитеся з новими людьми?
2. Чи часто ви буваєте в центрі уваги компанії?
3. Чи подобається вам брати участь у колективних обговореннях?
4. Чи охоче ви виступаєте перед аудиторією?
5. Чи легко ви налагоджуєте стосунки з малознайомими людьми?
6. Чи часто до вас звертаються за порадою?
7. Чи важко вам підтримувати розмову?
8. Чи цікавить вас вивчення психології спілкування?
9. Чи часто ви відчуваєте незручність у новому колективі?
10. Чи любите ви організовувати спільні заходи?
11. Чи подобається вам керувати групою людей?
12. Чи охоче ви берете на себе відповідальність у колективі?
13. Чи є у вас досвід організації заходів (зустрічей, подорожей, вечорів тощо)?
14. Чи звертаються до вас по допомогу в організаційних питаннях?
15. Чи впевнено ви почуваєтесь у ролі лідера?
16. Чи часто ви ініціюєте нові ідеї в колективі?
17. Чи легко ви орієнтуєтесь у незвичних соціальних ситуаціях?
18. Чи здатні ви впливати на рішення інших людей?
19. Чи готові ви взяти на себе відповідальність за виконання складного завдання?

20. Чи вважаєте себе хорошим організатором?

Обробка результатів:

за кожну відповідь «так» на питання 1–10 — 1 бал до комунікативної схильності (КС);

за кожну відповідь «так» на питання 11–20 — 1 бал до організаторської схильності (ОС).

Максимум:

комунікативна схильність (КС) — 10 балів;

організаторська схильність (ОС) — 10 балів.

Інтерпретація:

Комунікативна схильність (КС):

0–3 бали — низький рівень: труднощі у встановленні контактів, сором'язливість, невпевненість у спілкуванні;

4–6 балів — середній рівень: базові комунікативні навички, схильність до вибіркового спілкування;

7–10 балів — високий рівень: легкість у спілкуванні, соціальність, добрі навички комунікації.

Організаторська схильність (ОС):

0–3 бали — низький рівень: переважно пасивна позиція, уникнення лідерства;

4–6 балів — середній рівень: здатність брати участь у колективних процесах, але не ініціювати їх;

7–10 балів — високий рівень: виражена лідерська позиція, активність, відповідальність, вміння організовувати інших.

Додаток В

Методика «СІМЕЙНА АДАПТАЦІЯ»

(структурована версія методики В. Юрченко)

Мета:

Оцінити рівень сімейної адаптації, зокрема такі параметри:

- адаптаційні можливості родини,
- емоційна згуртованість,
- ефективність комунікації,
- стресостійкість сім’ї в кризових ситуаціях (війна, міграція, втрата),
- рівень взаєморозуміння та підтримки.

Інструкція для респондента:

Вам пропонується 40 тверджень про різні аспекти функціонування вашої сім’ї. Позначте, наскільки кожне з них відповідає вашій родині:

- 5 — цілком згоден;
- 4 — радше згоден;
- 3 — важко сказати;
- 2 — радше не згоден;
- 1 — зовсім не згоден.

Зразки тверджень:

1. У нашій родині всі члени відчувають свою цінність.
2. Ми можемо відкрито говорити про свої почуття.
3. У стресових ситуаціях ми об’єднуємося, щоб подолати труднощі.
4. Конфлікти в нашій родині розв’язуються конструктивно.
5. Кожен має право на власну думку.
6. Ми розподіляємо обов’язки справедливо.
7. У критичних ситуаціях ми шукаємо підтримки один в одного.
8. У родині часто панує напружена атмосфера.
9. Мені здається, що деякі члени родини емоційно віддалені.
10. Ми намагаємось не виносити сміття з хати.

(Додаткові 30 тверджень можуть деталізувати взаємодію, підтримку, рольові функції, автономність тощо.)

Шкали оцінювання:

Умовно твердження розподіляються на 5 субшкал:

№ шкали	Назва шкали	Приклад запитань
1	Емоційна згуртованість	1, 3, 5, 7, 9
2	Комунікація та відкритість	2, 4, 6, 10
3	Стресостійкість сім'ї	3, 7, 12, 18
4	Рольова структура та адаптивність	6, 11, 14, 15
5	Рівень дезадаптації (обернені пункти)	8, 9, 10, 20

Обернені питання (негативні) потребують реверсивного перерахунку (тобто 5 = 1, 4 = 2 і т.д.).

Обробка результатів:

підраховується сума балів по кожній шкалі;

загальний бал визначає рівень сімейної адаптації.

Бал	Рівень адаптації
150–200	Високий: гармонійне функціонування родини
100–149	Середній: часткова дезадаптація, є конфлікти
до 99	Низький: сімейна дезорганізація, ризики

Інтерпретація:

Методика дозволяє:

виявити вразливі сторони родинної системи (наприклад, слабка підтримка, порушення комунікації);

оцінити ресурсність родини у складних життєвих обставинах (наприклад, в умовах війни, переміщення);

сформулювати психокорекційні або консультаційні рекомендації для роботи з конкретною родиною