

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ В МЕЖАХ
КРАЇНИ ТА ЗА КОРДОНОМ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Катерина АНІСІМОВА

Керівник: член-кореспондент НАПН України,

професор, доктор психологічних наук,

професор кафедри психології

Ігор ПОПОВИЧ

Рецензентка:

докторка психологічних наук, професорка,

завідувачка кафедри психології та соціології

Східноукраїнського національного університету

імені Володимира Даля

Юлія БОХОНКОВА

Івано-Франківськ, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичне вивчення емоційного інтелекту та соціокультурної адаптації мігрантів.....	8
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту в сучасній психології.....	8
1.2. Проблема соціокультурної адаптації особистості: підходи та моделі	13
1.3. Алекситимія як психологічний феномен та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом.....	18
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціокультурної адаптації мігрантів.....	26
2.1. Організація, вибірка та методи дослідження емоційного інтелекту та соціокультурної адаптації мігрантів	26
2.2. Рівень розвитку емоційного інтелекту мігрантів	32
2.3. Результати дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціокультурної адаптації мігрантів.....	45
2.4. Програма розвитку емоційного інтелекту мігрантів.....	52
Висновки до другого розділу	57
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	70
Додаток А. «Мої почуття, думки і дії».....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Від початку повномасштабного вторгнення в Україні у лютому 2022 року багато людей опинилися перед вимушеною міграцією та потребою пристосовуватися до життя в нових умовах. У сучасному світі, який характеризується інтенсивними соціально-економічними, політичними та екологічними змінами, явище вимушеної міграції набуває дедалі більшого масштабу. Вимушені мігранти, як ті, що переїжджають у межах своєї країни, так і ті, хто опиняється за її кордонами, зустрічаються з численними викликами, такими як адаптація до нових умов життя, інтеграція в нові спільноти та подолання стресових ситуацій. У цих умовах рівень емоційного інтелекту стає ключовим чинником, який визначає здатність людини до успішного подолання життєвих труднощів і збереження психічного здоров'я.

Актуальність дослідження емоційного інтелекту в контексті вимушеної міграції зумовлена зростанням потреби в розумінні психологічних механізмів адаптації особистості до нових життєвих умов. Зміна середовища, втрата соціальних контактів і необхідність налагодження нових взаємин у незнайомому культурному просторі супроводжуються емоційним напруженням та стресом. У цьому контексті емоційний інтелект виступає ключовим ресурсом, який забезпечує здатність особистості розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції, зберігати психологічну рівновагу та будувати конструктивні соціальні зв'язки.

Дослідження емоційного інтелекту має не лише теоретичну, а й практичну цінність, оскільки дозволяє розробити ефективні програми підтримки мігрантів, спрямовані на їхню емоційну стабілізацію, підвищення стресостійкості та соціальну інтеграцію. Підвищення рівня емоційної компетентності здатне зменшити ризик виникнення міжкультурних конфліктів і сприяє гармонійному співіснуванню у громадах, що приймають.

Крім того, в умовах професійної реалізації емоційний інтелект мігрантів стає важливою чинником успішного включення в трудові колективи. Саме здатність до емоційного саморегулювання та розуміння емоцій інших є чинником, що впливає на ефективність командної взаємодії, адаптацію до нових професійних вимог і збереження психоемоційного благополуччя.

Таким чином, дослідження емоційного інтелекту вимушених мігрантів є актуальним як у науково-теоретичному, так і в соціально-практичному вимірі, оскільки сприяє глибшому розумінню процесів адаптації й інтеграції в умовах глобальних соціальних змін і стане основою для розробки практичних рішень у сфері психологічної підтримки, соціальної інтеграції. Аналізуючи соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах війни, підкреслюється глибина змін, які стосуються кожного громадянина, а зокрема й вимушених мігрантів, акцентуючи на зростанні емоційної напруги, хронічному стресі, та сучасних викликах до професійної діяльності психологів у сфері психосоціальної підтримки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Мета кваліфікаційної роботи: дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та здатністю особистості до адаптації в нових соціокультурних умовах, а також визначення впливу рівня алекситимії на показники емоційного інтелекту.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту, його складових та огляд теоретичних підходів до вивчення проблеми емоційного інтелекту з урахуванням сучасних досліджень.

2. Визначити вираженість соціокультурної адаптації вимушених мігрантів.

3. Емпірично дослідити взаємоз'язки прояву емоційного інтелекту у вимушених мігрантів. Визначити рівень алекситимії та показники емоційного інтелекту.

4. Компаративне дослідження емоційного інтелекту внутрішніх та зовнішніх вимушених мігрантів.

5. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту у мігрантів.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект вимушених зовнішніх і внутрішніх мігрантів.

Предмет дослідження: психологічні змістові параметри і взаємозв'язки емоційного інтелекту вимушених мігрантів в межах країни та за кордоном.

Методи і методики дослідження:

- теоретичні методи: аналізування, порівняння, узагальнення, інтерпретація та систематизація наукових джерел і досліджень з психології емоційного інтелекту, соціально-психологічних особливостей адаптації вимушених мігрантів, а також з питань внутрішньої та зовнішньої міграції;

- емпіричні методи: психодіагностичні методи для вимірювання рівня емоційного інтелекту вимушених мігрантів, зокрема: Опитувальник дослідження емоційного інтелекту Н. Холла для визначення рівня емоційного інтелекту; опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища Л. Янковського (в адаптації М. Бондар) (для оцінки рівня соціокультурної адаптації); опитувальник діагностики емоційного інтелекту Д. Люсіна (для визначення розуміння і регуляції власних і чужих емоцій); Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20 за J. Parker, G. Taylor, R. Bagby) – щоб доповнити оцінку емоційного інтелекту, виявляючи, наскільки мігранти мають труднощі з усвідомленням і вираженням емоцій;

- методи математичної статистики: описова статистика для аналізування розподілу результатів дослідження; коефіцієнт кореляції Спірмена для встановлення зв'язку між параметрами емоційного інтелекту та вимірами адаптації вимушених мігрантів; факторний аналіз для визначення ключових складових факторної структури емоційного інтелекту, що відображають соціокультурну адаптацію.

Наукова новизна одержаних результатів:

Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку емоційного інтелекту, алекситимії та соціокультурної адаптації у вимушених мігрантів, зокрема в умовах воєнного конфлікту. Вперше для дослідження адаптаційних ресурсів переселенців використано поєднання методики Л. Янковського із шкалою алекситимії TAS-20 та опитувальниками емоційного інтелекту. Емпірично встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє успішній адаптації, тоді як підвищена алекситимія виконує роль психологічного медіатора, який ускладнює формування конструктивних стратегій пристосування. Отримані результати лягли в основу програми розвитку емоційного інтелекту у мігрантів.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту у вимушених мігрантів. Результати дослідження дозволить розробити рекомендації для психологів, соціальних працівників та освітян, які працюють із вимушеними мігрантами, створюючи програми підтримки для покращення їхньої адаптації та підвищення загального рівня добробуту. Це дозволить не лише збагачувати наукову базу, але й створювати практичні інструменти для допомоги вимушеним мігрантам у подоланні труднощів і успішній інтеграції в нові соціальні та культурні умови.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювались на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 р. № 8), на V Міжнародній науково-практичній конференції «Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти», яка відбулась 16 жовтня 2025 року в Київському авіаційному інституті; на XVII науково-практичній конференції «Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства», яка відбулась 17 жовтня 2025 року в Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля; на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації» яка відбулась 24 жовтня 2025 року в місті Львів у Львівському державному університеті внутрішніх справ.

Публікації. Основні результати кваліфікаційного дослідження представлено у трьох роботах авторки, зокрема у статтях «Емоційний інтелект вимушених мігрантів в межах країни та за кордоном», що увійшла до збірнику матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції Львівського державного університету внутрішніх справ (сторінка 38); «Емоційний інтелект як ресурс адаптації вимушених мігрантів», що увійшла до збірки XVII науково-практичної конференції Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля; «Емоційний інтелект як психологічний ресурс соціокультурної адаптації вимушених мігрантів», що увійшла до збірки матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції Київського авіаційного інституту.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 43 найменувань та 1 додатку. Повний обсяг роботи становить 70 сторінок, з них основного тексту – 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1

Теоретичне вивчення емоційного інтелекту та соціокультурної адаптації мігрантів

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту в сучасній психології

Емоційний інтелект, як психологічний феномен, сьогодні розглядається не просто як характеристика особистості, а як багатовимірна система ключових навичок і здібностей, що дозволяють людині не лише усвідомлювати та розпізнавати власні емоції, але й ефективно керувати ними, а також враховувати й впливати на емоції інших людей. Ця концепція поступово інтегрувалася в психологію наприкінці XX століття, коли дослідники звернули увагу на важливість емоційної складової у досягненні життєвого успіху, професійному зростанні та рівні соціальної адаптації особистості. В сучасних підходах емоційний інтелект розглядається як поєднання когнітивних та емоційних можливостей, які забезпечують внутрішню гармонію, вміння реагувати на життєві виклики та конструктивно взаємодіяти у соціумі. Рівень розвитку емоційного інтелекту визначає психологічне благополуччя, здатність долати стреси та опановувати зміни.

Термін «емоційний інтелект» вперше з'явився в науковій літературі в 1964 році в роботі М. Beldoch під назвою «Sensitivity to Expression of Emotional Meaning in Three Modes of Communication». У цій праці автор досліджував здатність розпізнавати емоційні значення в різних формах комунікації, що стало одним із перших кроків до формування концепції емоційного інтелекту (М. Beldoch, 1964) [18]. У 1983 році психолог Н. Gardner у книзі «Frames of Mind» представив теорію множинного інтелекту, в якій запропонував розглядати інтелект як набір окремих видів, а не як єдину характеристику особистості (Н. Gardner, 1983) [24]. Серед таких типів інтелекту дослідник виділив логіко – математичний,

кінестетичний, просторовий, вербальний, музичний і емоційний. При цьому емоційний інтелект був поділений на внутрішньо – особистісний (здатність розуміти власні емоції) та міжособистісний (уміння розпізнавати й враховувати емоції інших людей). Пізніше, у 1990 році, P.Salovey та J.Mayer розвинули цю концепцію, опублікувавши статтю «Emotional Intelligence», де вони детально описали модель емоційного інтелекту та його складові (J.Mayer, P.Salovey, 1990) [35]. Популяризації цього поняття сприяв також Daniel Goleman у своїй книзі «Emotional Intelligence», виданій у 1995 році, де він розглянув вплив емоційного інтелекту на різні аспекти життя, включаючи особисті стосунки та кар'єру (D. Goleman, 2020) [26].

Розглядаючи структуру емоційного інтелекту, необхідно звернутися до базових теоретичних моделей, які заклали фундамент для подальших досліджень: модель здібностей Mayer-Salovey-Caruso визначає емоційний інтелект як сукупність чотирьох ключових здібностей: розпізнавання емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій і управління ними (Mayer J.D., Salovey P., Caruso D., 2000) [36]; змішана модель D.Goleman охоплює когнітивні та особистісні характеристики емоційного інтелекту, включаючи п'ять ключових компонентів: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички (D. Goleman, 2020) [26]; модель R. Bar-On розглядає емоційний інтелект як систему некогнітивних соціальних і адаптаційних компетентностей, що включає: інтраперсональні та міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом, загальний настрій і оптимізм. Модель Bar-On підкреслює багатовимірність емоційного інтелекту, його вплив на практичні аспекти життєдіяльності, визначає конкретні компетенції, які можуть бути об'єктом самооцінки й корекції. Високий рівень емоційного інтелекту згідно з цією моделлю слугує основою психологічної стійкості, гармонійної соціалізації та продуктивної особистісної реалізації (Bar-On R., 1997) [16].

Тож всі теоретичні моделі сходяться у тому, що емоційний інтелект – це багатокомпонентний конструкт, який включає такі основні складові: розпізнавання емоцій – здатність ідентифікувати, аналізувати емоції як свої, так і інших людей. Вона формується з раннього дитинства і є основою для подальшого розвитку емоційних компетентностей; управління емоціями – контроль над емоційними реакціями, уміння стримувати негативні спалахи, адаптація поведінки відповідно до емоційного стану (навчитися правильно виражати емоції важливо для гармонійної міжособистісної взаємодії); мотивація – вміння спрямувати і використовувати емоції для досягнення цілей, підтримувати внутрішню енергію, не зупинятися перед перешкодами; емпатія – здатність співчувати і розуміти емоційні сигнали інших, використовувати це для формування довірливих стосунків; соціальні навички – набір умінь, що допомагають ефективно співпрацювати, підтримувати командну роботу, вирішувати конфлікти, будувати соціальні мережі.

Питання емоційного інтелекту також досліджували Н. Грисенко, Н. Фролова і визначають емоційний інтелект як здатність розуміти, контролювати та ефективно використовувати емоції для подолання кризових обставин (Грисенко Н.В., Фролова Н.В., 2019) [6]. На думку Н. Буркало, емоційний інтелект є комплексною характеристикою людини, що допомагає гармонійно розвиватися, покращувати взаємодію з іншими та створює умови для самореалізації і розкриття власних здібностей. Описує емоційний інтелект, як здатність розпізнавати, усвідомлювати й контролювати власні емоції та емоції інших людей (Буркало Н.І., 2019) [4].

У дослідженні А. Halian et al., доведено, що емоційний інтелект є ключовим чинником успішної адаптації до професійного середовища медичних працівників. Важливу роль в адаптаційному процесі відведено емпатії, емоційній компетентності та самовдосконаленню (А. Halian, I. Halian, I. Burlakova, R. Shevchenko, V. Lappo, I. Zhigarenko, I. Popovych,

2020) [30]. В науковій статті «Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього» І. Попович представив розробку авторської методики діагностики рівня соціальних очікувань особистості, яка може бути корисною у дослідженні емоційного інтелекту вимушених мігрантів. Соціальні очікування розглядаються як важливий механізм психічної регуляції поведінки, що впливає на здатність особистості адаптуватися до нового соціального середовища. Наведено результати надійності й валідності методики, які дали змогу розглядати її як перспективний психоекспериментальний інструмент дослідження психологічних вимірів соціальних очікувань особистості (Попович І.С., 2015) [12].

І. Боровинська досліджує проблему адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових соціальних умов. Розглядає соціально-психологічні стратегії життєвої успішності як ключовий інструмент для створення індивідом власного майбутнього через осмислене планування та реалізацію життєвих проєктів (Боровинська І., 2022) [3].

Згідно з підходом А. Furnham та S. Bochner, процес соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців можна розглядати крізь призму культурного шоку, який має певні часові етапи. На кожному з цих етапів особа потребує специфічної підтримки: на початку – інформаційної допомоги для кращого орієнтування у новому соціокультурному середовищі, згодом – інструментальної підтримки, пов'язаної з практичним пристосуванням, а у подальшому – емоційної підтримки. При цьому саме емоційна допомога визнається найбільш вагомим чинником, адже вона дозволяє ефективно долати численні стресові впливи, з якими стикається переселенець у процесі інтеграції (Furnham A., Bocher S., 1994) [23].

На думку М. Нестеренка та О. Романко, питання адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя має високу актуальність у сучасному українському суспільстві. Дослідники підкреслюють необхідність поглибленого вивчення специфіки цього

процесу з метою розробки й упровадження ефективних форм психологічної підтримки для зазначеної категорії населення (Нестеренко М.О., Романко О.В., 2023) [9].

Д. Люсін стверджує, що емоційний інтелект включає в себе не тільки здатність розуміти та контролювати свої власні емоції, але й здатність впливати на емоції інших людей та взаємодіяти з ними. Він розглядає емоційний інтелект як здатність керувати власними емоціями та емоціями інших людей, що забезпечує більш успішну комунікацію, співпрацю та взаємодію в робочому та особистому житті. Одним з ключових аспектів емоційного інтелекту, за словами Д. Люсіна, є емпатія – здатність співпереживати та розуміти емоції інших людей. Вчений підкреслює важливість самоусвідомлення – здатність розуміти свої емоції та їх вплив на власну поведінку та результати. Він вважає, що самоусвідомлення є ключовим фактором у розвитку емоційного інтелекту, оскільки це дозволяє людині бути свідомою своїх емоцій та реагувати на них відповідним чином (Люсін Д.В., 2018) [8].

Узагальнення досліджень дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект – це комплекс когнітивних і регулятивних здібностей, які забезпечують виявлення, розпізнавання та контроль емоцій. Він виступає важливим чинником міжособистісної взаємодії, саморегуляції та досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності. До його ключових компонентів належать: самоусвідомлення – здатність чітко розпізнавати власні емоції та усвідомлювати їхній вплив на поведінку й прийняття рішень; саморегуляція – контроль над емоційними реакціями й управління ними у стресових ситуаціях; мотивація – уміння використовувати емоції для досягнення цілей і долаття труднощів; емпатія – здатність розуміти почуття інших і співпереживати; соціальні навички – здатність будувати ефективні взаємини, працювати в команді, домовлятися та впливати на інших.

Таким чином, емоційний інтелект постає як складний інтегративний конструкт, що поєднує когнітивні, афективні та поведінкові компоненти. Його структура включає низку ключових здібностей – від здатності розпізнавання й розуміння емоцій до ефективного управління ними у власному житті та взаємодії з іншими. Аналіз розглянутих теоретичних підходів свідчить про мультикомпонентність цього феномену, а також його практичну значущість для розвитку адаптаційних механізмів особистості. Емоційний інтелект не є фіксованою рисою – він може розвиватися через досвід, психоемоційне навчання та спеціальні тренінги. Саме тому в умовах життєвих криз, зокрема міграції, він відіграє роль внутрішнього ресурсу, що сприяє підвищенню психологічної стійкості, формуванню конструктивних копінг-стратегій та ефективній соціокультурній адаптації.

1.2. Проблема соціокультурної адаптації особистості: підходи, моделі та чинники

Соціокультурна адаптація – це динамічний процес інтеграції особи або групи до нової соціальної та культурної реальності, який полягає в опануванні мовою, нормами поведінки, традиціями, очікуваннями та соціальними ролями приймаючого суспільства задля досягнення психологічного комфорту, прийняття в нове середовище й стабільного функціонування.

У соціологічній літературі під соціокультурною адаптацією розуміють «процес і результат пристосування мігранта до нового соціокультурного середовища, що передбачає засвоєння чи відторгнення ним нових соціальних та культурних норм, цінностей, способів поведінки, притаманних спільноті, що приймає», та стосується двох проблем: по-перше, ступеня підтримки мігрантом своєї культури, тобто того, якою мірою зберігається його власна культурна ідентичність в

новому іншокультурному суспільстві; по-друге, участі мігранта у міжкультурних контактах або ступеня його залучення до культури спільноти, що приймає (Плющ В.А., 2025) [11].

Коли мігрант опиняється в новому культурному просторі, йому доводиться зіткнутися з втратою знайомих символів і орієнтирів, які раніше допомагали розуміти соціальне середовище. Це породжує стан дезорієнтації та психологічного напруження, який у науковій літературі прийнято називати «культурним шоком». Термін уперше був запропонований у 1951 році антропологинею Cora DuBois, яка описувала внутрішні суперечності, що виникали у дослідників під час взаємодії з представниками інших культур (Goldstein S.B., 2013) [27].

Одним із перших дослідників соціокультурної адаптації був американський антрополог К. Oberg, який підкреслював, що кожне суспільство функціонує як складна система норм, цінностей, переконань, знань, а також формалізованих і неформальних правил (Oberg. K., 1960) [38]. Ці елементи культури реалізуються через символіку, знакові коди та щоденні побутові звички – від способу спілкування (словесного й невербального), зовнішнього вигляду й манер до кулінарних уподобань, традицій, обрядовості та особливостей організації міжособистісних і соціальних зв'язків (сімейних, професійних, родинних, товариських). Саме через такі практики людина вчиться орієнтуватися та функціонувати в соціальному просторі.

За Oberg, культурний шок виникає внаслідок конфлікту між знайомими культурними нормами та новими, ще не освоєними установками приймаючого суспільства. Він має чотири етапи: «медовий місяць» – перші позитивні враження, інтерес до нової культури; регресія – зростає критичність, з'являються труднощі та відчуття відторгнення; адаптація – людина починає розуміти нову культуру, шукати ефективні стратегії взаємодії; відновлення – досягається внутрішній баланс, культура сприймається як альтернативна, а не чужа.

Основна ідея дослідника полягає в тому, що культурний шок виникає як реакція мігранта на складнощі у розумінні та прогнозуванні поведінки представників нового соціального середовища. Проте цей стан не є нездоланим – за умови поступового та тривалого освоєння символів, норм і комунікативних кодів приймаючої культури, його можна подолати.

Модель J. Berry є однією з найвизначніших у міжкультурній психології (у 1997 році). Дослідник виділяє чотири основні стратегії адаптації мігрантів: інтеграція – поєднання культури прибуття й культури походження; асиміляція – прийняття нової культури зі збереженням мінімальної частки цінностей попередньої; маргіналізація – одночасна відмова від обох систем – старої та нової; сепарація – збереження власної культури при мінімальному засвоєнні нової (Berry J.W., 2013) [19].

У сучасній психології соціокультурна адаптація особистості розглядається як комплексний процес інтеграції людини в нове соціальне та культурне середовище. Цей процес включає формування нових способів мислення, поведінки, встановлення контактів і гармонізацію відносин між індивідом та оточуючою спільнотою на базі засвоєння нових норм, цінностей, звичаїв та стилю життя. Актуальність проблеми соціокультурної адаптації зростає в умовах глобалізації, посилення міграційних процесів, військових конфліктів та соціальних трансформацій (Передало Х.С., Глива С. Р., 2025) [10].

У дослідженнях соціокультурна адаптація спрямована на систематизацію наукових підходів, теоретичне осмислення етапів і механізмів адаптації, виявлення основних чинників, які визначають успішність інтеграції особистості у нове середовище, а також розробку моделей, що допомагають прогнозувати, діагностувати та оптимізувати цей процес.

Соціокультурна адаптація є предметом міждисциплінарного вивчення, що поєднує результати соціології, психології, педагогіки,

культурології, етнології. Класичні теорії адаптації базуються на ідеї про необхідність перебудови особистісної, емоційної і когнітивної сфер з метою гармонійної інтеграції до нового соціокультурного простору. Сучасними дослідниками визначено такі ключові підходи:

- Психологічний підхід підкреслює значення внутрішньої перебудови емоційної сфери особистості, розвиток стресостійкості, адаптивних копінг-стратегій, формування мотивації до змін.
- Соціальний підхід розглядає адаптацію як засвоєння нових соціальних ролей, інтеграцію у спільноту, набуття навичок конструктивного спілкування.
- Культурологічний підхід акцентує увагу на освоєнні нових норм, традицій, правил міжкультурної взаємодії – освоєнні мови, прийнятті типових моделей поведінки, розвитку толерантності і відкритості.
- Інтегративний (біо-психосоціальний) підхід враховує сукупний вплив фізіологічних, когнітивних, емоційних, соціальних і культурних факторів на адаптаційний процес.

Л. Янковський визначає шість типів адаптації: адаптивний – зміна стилю життя й цінностей, задоволення від соціального становища, інтеграція в нове суспільство, орієнтація на майбутнє; конформний – прагнення бути прийнятим групою, підтримка стосунків попри минулі труднощі, потреба в емоційному контакті; інтерактивний – активна соціальна взаємодія, готовність до змін, самореалізація та досягнення матеріальної незалежності; депресивний – тривога, безпорадність, низька самооцінка, відчуття провини, небажання пристосовуватись до нових умов; ностальгічний – туга за минулим, внутрішня дисгармонія, відчуття втрати зв'язку з рідною культурою; відчужений – заперечення норм нового суспільства, самотність, втрата ідентичності, ізоляція від оточення (Харченко І.М., 2018) [14].

У сучасній психології існують різні моделі соціокультурної адаптації:

1. Класична модель описує чотири етапи адаптації: культурний шок (емоційна дезорієнтація), дезадаптація (стрес, ізоляція), акліматизація (прийняття нових норм) та інтеграція (внутрішня та зовнішня гармонія).

2. Мультикомпонентна модель підкреслює значення когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних ресурсів у процесі адаптації.

3. Ресурсна модель розглядає адаптацію як мобілізацію внутрішнього потенціалу (гнучкість мислення, емоційний інтелект, саморегуляція) та зовнішніх ресурсів (підтримка, інфраструктура, доступ до послуг).

Здійснення соціокультурної адаптації залежить від ряду індивідуальних і групових чинників, зокрема: рівня мотивації до змін; реального й очікуваного обсягу втрат (житло, соціальний статус, коло спілкування); наявності соціальної підтримки; особистісної відкритості до нового; особливостей менталітету, попереднього досвіду та психологічної стійкості; а також доступу до інформації, освітніх і професійних можливостей.

Серед основних бар'єрів виокремлюють мовний бар'єр, невизначеність правового статусу, дискримінацію, відсутність достатньої інформації про нове середовище, психологічну ізоляцію та стресові переживання.

Останні дослідження підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту суттєво підвищує ефективність соціокультурної адаптації. Вміння адекватно сприймати, ідентифікувати і регулювати власні емоції, зчитувати почуття інших, мотивувати себе до подолання труднощів, формувати здорові взаємини з оточенням значно спрощує інтеграцію і знижує ризики психоемоційних порушень. Емоційний інтелект виступає потужним ресурсом для формування конструктивних стратегій адаптації і психологічної стійкості.

Результати сучасних наукових досліджень підтверджують, що емоційний інтелект є провідним чинником успішної адаптації особистості до нових соціальних і професійних умов. Зокрема, у статті І. Поповича та співавторів, встановлено, що емоційний інтелект включає сукупність психічних здібностей, пов'язаних із усвідомленням, диференціюванням, аналізом і регуляцією емоцій, а також формуванням власного емоційного досвіду. Дослідники підкреслюють, що структура емоційного інтелекту в осіб, які демонструють високий рівень адаптації, суттєво відрізняється від показників у тих, хто має адаптаційні труднощі. Основними складовими цієї структури є здатність розуміти й управляти емоціями (як своїми, так і інших людей), розвинена емоційна гнучкість і компетентність. Завдяки інтегрованим знанням і навичкам у сфері емоцій особистість може ефективно взаємодіяти та отримувати позитивний соціальний і професійний досвід у новому середовищі (А. Halian, І. Halian, І. Burlakova, R. Shevchenko, V. Lappo, І. Zhigareno, І. Popovych, 2020) [30].

Крім того, в цій праці зазначається, що такі компоненти емоційного інтелекту, як емпатія, емоційна компетентність та прагнення до самовдосконалення, значною мірою підвищують рівень адаптації, сприяють подоланню труднощів і підтримці психологічного благополуччя у складних життєвих ситуаціях. Таким чином, емоційний інтелект – це фундамент для формування стійкості, соціальної компетентності та професійного зростання особистості.

Отже, у підсумку, соціокультурна адаптація особистості – це динамічний процес інтеграції, який передбачає синтез особистісних, когнітивних, емоційних та соціальних ресурсів для оптимального входження у нове середовище, перебудову ідентичності й формування життєвої компетентності.

1.3. Алекситимія як психологічний феномен та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом

Зв'язок алекситимії та емоційного інтелекту є одним із ключових питань сучасної емоційної психології. Ці два поняття мають тісний, але протилежний характер.

Термін «алекситимія» (від грец. а – «без», lexis – «слово», thymos – «емоція») запропонований P.Sifneos у 1973 році для позначення специфічного когнітивно-афективного стилю, що характеризується труднощами в розпізнаванні та вираженні власних емоцій (Sifneos P.E., 2000) [39].

Алекситимію зазвичай розуміють як порушення здатності чітко висловлювати власні емоції та почуття. Цей стан характерний для людей, які мають труднощі з усвідомленням власних емоційних переживань і не завжди розуміють мотиви своїх дій. Серед наслідків алекситимії виділяють схильність до надмірної раціональності, втрату здатності отримувати насолоду від життя та відчуття незрозумілої, безпідставної незадоволеності. Також для таких людей можуть бути властиві раптові емоційні спалахи, причини яких їм самим не завжди зрозумілі.

Згідно з положеннями дослідження Л.Ващенко та Т.Грабовської, алекситимія характеризується як особливість особистості, яка проявляється у зниженій здатності вербалізувати й усвідомлювати власні емоційні реакції та почуття. Для людей з алекситимією типовими є труднощі у визначенні як своїх, так і чужих емоцій, а також слабе розуміння мотивів власної поведінки (Ващенко Л.О., Грабовська Т.А., 2020) [5].

Відповідно концепції P.Sifneos алекситимія характеризується специфічними когнітивно-афективними рисами (Sifneos P.E., 2000) [42]. До них належать: труднощі у розмежуванні емоційних переживань і тілесних відчуттів; нездатність точно розпізнати та вербалізувати власні емоції; знижена здатність до уяви та символічного мислення, що проявляється у вкрай обмеженій фантазії; схильність зосереджувати

увагу переважно на зовнішніх подіях, із мінімальним усвідомленням внутрішнього емоційного досвіду.

Мислення осіб із високим рівнем алекситимії зазвичай відрізняється конкретністю, утилітарністю та обмеженим розумінням складних емоційних і міжособистісних зв'язків.

Алекситимія може розглядатися як відносно стабільна риса особистості або як тимчасовий психологічний стан, що формується під впливом травматичних подій чи сильного стресу. Цей підхід знайшов підтвердження у наукових дослідженнях, які виокремлюють два основні типи алекситимії – первинну та вторинну.

Первинна алекситимія, що вважається вродженою, може бути пов'язана з незначними порушеннями нейропсихічного розвитку або захворюваннями, перенесеними в ранньому дитинстві. Ця форма, як правило, має стійкий характер і важко піддається психокорекції. Натомість вторинна алекситимія розвивається як реакція на глибокі психологічні потрясіння, тривалий стрес чи навіть органічні ураження нервової системи. Вона може носити оборотний характер за умови своєчасного втручання (Goerlich K.S., 2018) [25].

Алекситимія впливає не лише на емоційну сферу, але й на когнітивні процеси та особистісний розвиток. Люди з високим рівнем алекситимії зазвичай мають знижену здатність до саморефлексії, що проявляється у спрощеному світогляді та обмеженому сприйнятті взаємозв'язків із соціальним середовищем. Вони схильні до емоційної закритості, недостатньо обізнані у власних почуттях, рідко аналізують емоційні стани й мають труднощі з самоусвідомленням. Водночас деякі з них можуть демонструвати відносно збережену здатність до самомотивації та оцінювання власної соціальної сприйнятливості. У разі поглиблення алекситимічних проявів виникає емоційна ізоляція – особа дистанціюється від інших, а нерозуміння з боку близького оточення лише підсилює її внутрішнє напруження.

Для осіб з алекситимією характерні значні труднощі в розпізнаванні та вербалізації емоцій, через що останні втрачають свою природну сигнальну функцію. Це знижує ефективність емоційного реагування та міжособистісної взаємодії. Подібні емоційно-когнітивні порушення нерідко виявляються у людей із психосоматичними симптомами, залежностями або після психотравм.

Обмежене емоційне вираження ускладнює формування глибоких міжособистісних зв'язків, сприяє емоційній ізоляції, самотності та відчуженню. Алекситимія погіршує якість соціальної взаємодії через труднощі в усвідомленні почуттів і ригідну, поверхневу комунікацію. Такі особи часто уникають емоційного контакту або виявляють надмірну залежність, не отримуючи належної підтримки. Відсутність емоційного сигналу для залучення допомоги лише посилює ізоляцію.

Попри зовнішню адаптованість, люди з високим рівнем алекситимії можуть демонструвати лише формальну відповідність соціальним очікуванням, що іноді сприймається як «псевдокомунікативність» – вони діють відповідно до соціальних шаблонів, а не з внутрішньої потреби. Їхня здатність до саморегуляції обмежена, як і активне, усвідомлене ставлення до власного життя (López Muñoz F., Pérez-Fernández F., 2020) [34].

Алекситимія, як складний психологічний феномен, досліджується з різних теоретичних перспектив. Основні моделі містять біопсихосоціальну, психодинамічну та нейробіологічну, кожна з яких пропонує свої підходи до розуміння й вивчення цього явища.

Біопсихосоціальна модель розглядає алекситимію як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Ця модель підкреслює важливість генетичних і нейрофізіологічних аспектів, а також впливу середовища, виховання та соціальних взаємин на розвиток алекситимії. У своїх дослідженнях M.Chalah, S.Ayache виявили наявність зв'язку між алекситимією та окремими неврологічними захворюваннями,

зокрема розсіяним склерозом, що ще раз акцентує увагу на значущості психосоціальних чинників у розумінні цього феномену (Chalah M.A., Ayach S.S., 2017) [21].

Психодинамічна модель – фокус здійснено на внутрішньопсихічних конфліктах і механізмах захисту, які можуть призводити до алекситимії. Ця модель розглядає алекситимію як захисний механізм, що формується внаслідок травматичних переживань у дитинстві та/або через проблеми в розвитку емоційної сфери. Дослідження Н.-J. Grabe et al підтримують цю модель, указуючи на вагоме значення ранніх емоційних травм і недорозвинення емоційної компетентності (Grabe H.-J., Spitzer C., Freyberger H.J., 2016) [29].

Нейробіологічна модель пояснює алекситимію через дисфункції мозкових структур і нейропсихологічних процесів, підкреслюючи роль мозкових аномалій та порушень у функціонуванні нейромедіаторних систем. Дослідження N.Meza-Concha та колег показують, що алекситимія може бути пов'язана з недостатньою інтеграцією емоційної інформації та порушеннями в лобних долях мозку. Ларсен та колеги у своїх дослідженнях також підтверджують зв'язок між нейробіологічними процесами та розвитком алекситимії (Meza-Concha N., Arancibia M., Salas F., Behar R., Salas G., Silva H., Escobar R., 2017) [37].

Кожна із цих моделей пропонує свій унікальний підхід до розуміння алекситимії та її етіології: біопсихосоціальна модель підкреслює взаємодію різних факторів; психодинамічна модель зосереджується на внутрішньопсихічних конфліктах; нейробіологічна модель розглядає нейрофізіологічні основи цього явища. Разом ці підходи забезпечують комплексне розуміння алекситимії та допомагають у розробці ефективних методів діагностики та терапії.

Розглянемо також найбільш поширені трактування феномену алекситимії: особливості особистості, як – от труднощі в ідентифікації та вербалізації емоцій, а також у визначенні відмінностей між емоціями й

тілесними відчуттями, бідність уяви, фокусування на зовнішніх подіях на шкоду внутрішнім переживанням (Taylor G. J., Taylor H. L., 1997) [41]; нейрофізіологічні особливості: припущення, що алекситимія може бути пов'язана з дисфункцією зв'язків між лімбічною системою та неокортексом, що ускладнює інтеграцію емоційних сигналів у свідомість. R.Kellner зазначав, що алекситимія може бути наслідком недостатнього зв'язку між лівою (мовною) та правою (емоційною) півкулями мозку, наслідком чого і є нездатність усвідомлювати та вербалізувати емоції (Kellner R., 1981) [32]; затримка або регресія афективного й когнітивного розвитку: алекситиміки відрізняються менш організованою психічною структурою, їм властивий досимволічний рівень розвитку психіки. Згідно з концепцією D.Winnicott, мати, яка здійснює гіперопіку, блокує процес диференціації, у результаті чого в дитини не розвивається здатність до вираження свого стану за допомогою знаку й символу (Winnicott D. W., 1960) [42]. Єдиним доступним для нього способом вираження емоцій залишається мова тіла, що і створює схильність до психосоматики; регресію афективного розвитку, причиною якої є психотравма, – розглядає алекситимію Н. Krystal. Психотравма може бути інфантильною (у довербальному періоді) або «катастрофічною», але завжди це надто сильне емоційне переживання, що викликає тенденцію до блокування емоцій або втрату здатності інтегрувати їх, як наслідок, виникає соматизація афектів (Krystal H., 1988) [33].

Тож алекситимія виступає складним багатоаспектним феноменом, що суттєво впливає на емоційний, когнітивний та соціальний розвиток особистості. У контексті емоційного інтелекту вона виконує протилежну функцію – ускладнює здатність до емоційної ідентифікації, вираження та регуляції, чим знижує ефективність комунікації та адаптаційні можливості особи. З огляду на значущу роль емоційного інтелекту в адаптації, подолання або зменшення алекситимічних проявів є важливою умовою успішної соціалізації, особливо у мігрантських групах.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз ключових понять, що лежать в основі дослідження – емоційного інтелекту, соціокультурної адаптації та алекситимії. Проаналізовані концептуальні підходи до розуміння емоційного інтелекту дозволили окреслити його як складний багатовимірний конструкт, що інтегрує когнітивні, афективні та поведінкові компоненти. Він охоплює здатність особистості усвідомлювати, розпізнавати, регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми на основі емпатії, саморефлексії й соціальних навичок.

Особливу увагу ми приділили ролі емоційного інтелекту як адаптаційного ресурсу. Під впливом міграційних викликів, зростає значущість здатності до саморегуляції, емоційної стійкості, ефективного управління стресом і побудови соціальної підтримки. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє зниженню напруги, гнучкішому реагуванню на нові соціальні умови та формуванню конструктивних моделей адаптаційної поведінки.

У контексті соціокультурної адаптації було розкрито її сутність як динамічного, поетапного процесу інтеграції особистості до нового соціального та культурного простору. Представлено сучасні підходи до її вивчення – психологічний, соціальний, культурологічний та інтегративний, які дозволяють всебічно оцінити складність адаптаційних процесів. Визначено основні чинники, бар'єри та стратегії, що впливають на ефективність адаптації мігрантів, особливо у випадку вимушеної міграції.

Окрему увагу ми приділили феномену алекситимії як чиннику, що перешкоджає повноцінному розвитку емоційного інтелекту та ускладнює процес соціокультурної адаптації. З'ясувала, що алекситимія знижує адаптаційний потенціал особистості, перешкоджає формуванню соціальних зв'язків і може провокувати психосоматичні розлади.

Дослідження показують, що алекситимія знижує адаптаційний потенціал людини, ускладнює формування соціальних зв'язків та здатна провокувати психосоматичні розлади. Ця психологічна особливість проявляється у труднощах з усвідомленням і вербалізацією власних емоцій, що зумовлює схильність до раціоналізації, відсутність відчуття радості життя, а також виникнення хронічної незадоволеності. У контексті вимушених переселенців такі риси обумовлюють труднощі адаптації, виникнення неконтрольованих емоційних спалахів, мотиваційних бар'єрів та ускладнюють надання ефективної психологічної підтримки, що визначає актуальність діагностики алекситимії у цій категорії осіб.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок про існування тісного взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та успішністю соціокультурної адаптації особистості в умовах міграції. Натомість алекситимія виступає дезадаптивним фактором, що гальмує інтеграцію особи в нове середовище. Це визначає необхідність подальшого емпіричного вивчення зазначених феноменів для розробки психокорекційних програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя мігрантів.

Отже, емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, який допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу в умовах життєвих труднощів. Завдяки йому особистість здатна мобілізувати власні можливості у кризових ситуаціях, ефективно долати стрес та вибудовувати відкриті, доброзичливі стосунки з оточенням.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціокультурної адаптації мігрантів

2.1. Організація, вибірка та методи дослідження емоційного інтелекту та соціокультурної адаптації мігрантів

Практичний інтерес до вивчення емоційного інтелекту вимушених мігрантів, як усередині країни, так і за її межами, зумовлений актуальністю міграційних процесів, які значно активізувалися на тлі повномасштабної війни в Україні. За офіційними даними Міністерства соціальної політики України, станом на серпень 2025 року у країні зареєстровано близько 4,57 мільйона внутрішньо переміщених осіб. Водночас, за останньою інформацією ООН та профільних міністерств, майже 6,9 мільйона українців виїхали за кордон і перебувають там у статусі біженців чи тимчасового захисту [13].

Маючи особистий досвід вимушеної міграції та адаптації – спершу у межах країни у 2014 році, а потім за кордоном у 2022 році – я усвідомила визначальну роль розвитку емоційного інтелекту для ефективної інтеграції у нове середовище. З огляду на це, як майбутня магістрантка з психології, ставлю собі за мету допомогти цій численній категорії людей, що потребують психологічної підтримки і розвитку адаптаційних ресурсів.

Від рівня емоційного інтелекту вимушених мігрантів залежить не лише їхній психоемоційний стан, а й успішність соціальної адаптації, інтеграції в нові спільноти та професійна діяльність. Сучасні дослідження підтверджують, що мігранти стикаються з численними психологічними та соціальними викликами: втратами важливих міжособистісних зв'язків, ізолюваністю, невизначеністю майбутнього, часто з дискримінацією та мовним бар'єром. Наприклад, Cáceres-Titos та співавтори (Cáceres-Titos M. J., Fernández-Araque A. M., García-Navarro E.B., 2025) [20] у вересні 2025 року показали, що емоційний дискомфорт пов'язаний із міграційним

досвідом у дорослих біженців, а Çelik i Özkan (Çelik S. B., Özkan E., 2025) [46] в цьому ж році виявили, що ефективна регуляція емоцій істотно зменшує емоційні й поведінкові труднощі дітям – біженцям. До того ж, González-Castro та співавтори у 2020 році продемонстрували прямий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та успішною соціокультурною адаптацією мігрантів (González Castro J. L., Ubillos S., 2020) [31]. В умовах соціального та культурного стресу саме емоційний інтелект і психологічна стійкість стають ключовими ресурсами, які дають змогу долати труднощі, підтримувати психічне здоров'я й ефективно включатися у нові соціальні ролі.

У наукових роботах А. Halian, а також сучасних зарубіжних дослідників, наголошується, що стресові ситуації, які виникають у процесі адаптації мігрантів, суттєво впливають на рівень саморегуляції, емоційну компетентність і, відповідно, на ефективність соціокультурної інтеграції (Halian A., Halian I., Burlakova I., Shevchenko R., Lappo V., Zhigarenko I., Porovych I., 2020) [30]. Водночас, особистий досвід та набутих раніше навичок недостатньо для забезпечення високого адаптаційного потенціалу, що актуалізує потребу у розвитку емоційних і психологічних компетентностей. Численні дослідження підтверджують, що ефективна соціокультурна адаптація мігрантів ґрунтується на вмінні контролювати власні емоції у кризових ситуаціях, приймати зважені рішення у стані стресу та гнучко змінювати стратегії поведінки відповідно до нових вимог середовища. Однак не всі особи мають достатній рівень емоційної компетентності та психологічної готовності до інтеграції, що проявляється у зниженій комунікабельності, емоційній нестійкості й труднощах формування нових соціальних зв'язків (Попович І.С., 2015) [12].

Кожна особистість застосовує власні стратегії соціокультурної адаптації, однак далеко не всі з них виявляються ефективними чи безпечними для психічного здоров'я. Саме тому вивчення емоційного

інтелекту вимушених мігрантів набуває особливої значущості – ці індивідуальні характеристики є ключовими показниками психологічного благополуччя, соціальної інтегрованості та особистісного потенціалу до професійного розвитку.

Мета емпіричного дослідження – дослідження взаємозв’язку між рівнем емоційного інтелекту та здатністю особистості до адаптації в нових соціокультурних умовах, а також визначення впливу рівня алекситимії на показники емоційного інтелекту. Експериментальною базою дослідження були громадяни України, які вимушено мігрували в межах країни або виїхали за кордон у зв’язку з повномасштабною війною у 2022 році.

В емпіричній частині дослідження ставляться такі **завдання**:

1. Обрати комплекс діагностичних методик і відповідних статистичних методів для обробки результатів дослідження.
2. Оцінити й проаналізувати показники емоційного інтелекту, рівень соціокультурної адаптації та рівень алекситимії серед вимушених мігрантів у різних соціальних і культурних умовах.
3. Визначити характер взаємозв’язку між показниками емоційного інтелекту, соціокультурної адаптації та рівнем алекситимії у мігрантів.
4. Розробити рекомендації та програму розвитку емоційного інтелекту з метою підвищення ефективності адаптації та інтеграції вимушених мігрантів у нове соціокультурне середовище.

Для досягнення поставлених завдань застосовано наступні методики:

Опитувальник дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (Hall N., 1999) [34]. Ця методика дає можливість визначити емоційну обізнаність, здатність до емпатії, вміння управляти власними емоціями, розпізнавати емоції інших людей.

1. Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища Л. Янковського (в адаптації М. Бондар)

(Боднар М.Б., 2013) [2]. Ця методика сприяє виявленню рівня та типу адаптації особистості в вимушеній міграції. Крім рівня адаптивності (високого, середнього, низького), можна зрозуміти, який тип адаптації переважає.

Метою проведеного опитування було визначення рівня та типу адаптації вимушених мігрантів. Процес пристосування до нового соціокультурного середовища є багатогранним і супроводжується низкою труднощів, пов'язаних з розбіжностями у культурі, освіті, мовних бар'єрах, законодавстві, суспільних нормах поведінки, а іноді навіть кліматичних умовах. Зазвичай адаптація триває певний період часу та потребує активного включення мігрантів до нової системи соціальних зв'язків і засвоєння атрибутів приймаючого суспільства. Важливими умовами ефективної інтеграції є забезпечення підтримки з боку місцевого населення, створення сприятливих можливостей для соціалізації та формування позитивного ставлення до адаптаційних процесів.

У відповідності до методики, оцінювання адаптаційного потенціалу респондентів здійснювалося за шістьма окремими шкалами, кожна з яких відображає специфічний аспект адаптації.

- Адаптивність: високі результати за цією шкалою вказують на задоволеність власним життям, позитивне сприйняття оточуючих, прийняття соціального середовища, відчуття безпеки та причетності. Для цієї групи переселенців характерні прагнення до особистісного розвитку, активність, впевненість у взаємодії з іншими та цілеспрямоване планування майбутнього, ґрунтоване на власних ресурсах і досвіді.

- Конформність: високі бали демонструють орієнтацію на колективні норми, прагнення підтримувати соціальні стосунки за будь-яких обставин, залежність від думки групи, потребу в приналежності й емоційних контактах, а також прийняття цінностей нового середовища. Поведінка переселенців формується під впливом групових очікувань і

мотивована бажанням соціального схвалення та досягнення особистих цілей.

- **Інтерактивність:** високі показники відображають відкритість до нового середовища, активний пошук контактів, віру у власні сили, готовність до особистих змін, прагнення матеріальної самостійності, здатність до співробітництва, контроль власної поведінки з урахуванням соціальних норм та орієнтацію на цілі, що актуалізовані у новому суспільстві.

- **Відчуженість:** високі значення означають несприйняття норм, установок, цінностей нового середовища, відмову від інтеграції, низьку самооцінку, розбіжність між бажаним і реальними можливостями, стан тривоги, покинутості, нетерплячості та безсилля перед проблемами адаптації.

- **Депресивність:** високі оцінки свідчать про присутність дисгармонії, песимізму щодо себе й світу, низьку самооцінку, відчуття безнадійності та провини за минулі події, виражені сумніви у своїй соціальній ідентичності, нерозвиненість здібностей та схильність до ізоляції.

- **Ностальгія:** високий рівень цієї шкали відзначає утрату зв'язку з рідною культурою, стан внутрішньої розгубленості, відчуття «чужості», меланхолію, тугу і емоційну спустошеність.

2. Опитувальник діагностики емоційного інтелекту Д. Люсіна (Люсін Д.В., 2018) [8]. Для визначення показників емоційного інтелекту в опитувальнику є п'ять субшкал: дві субшкали вимірюють різні аспекти MEI (міжособистісний) і три субшкали вимірюють різні аспекти BEI (внутрішньоособистісний):

- МР «міжособистісне розуміння» – розуміння чужих емоцій; здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чутливість до зовнішніх станів інших людей.

- МУ «міжособистісне управління» – управління чужими емоціями; здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій.
- ВР «внутрішньоособистісне розуміння» – розуміння своїх емоцій; здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального описання.
- ВУ «внутрішньоособистісне управління» – управління своїми емоціями; здатність та потреба керувати власними емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані.
- БЕ «внутрішня експресія» – контроль експресії; здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Значення по шкалам MEI та BEI отримуються шляхом обчислення суми відповідних субшкал: $MEI = MP + MU$; $BEI = VR + VU + VE$.

Окремо також обчислюються значення шкал «розуміння емоцій» та «управління емоціями» шляхом складання показників відповідних субшкал: PE (розуміння емоцій) = $MP + VR$; UE (управління емоціями) = $MU + VU + VE$.

Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту вимушених мігрантів дозволяє комплексно оцінити сформованість ключових емоційних компетентностей у двох вибірках – мігрантів, що залишилися в межах України, та тих, хто перебуває за кордоном.

3. Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20 за J. Parker, G. Taylor, R. Bagby) для оцінки рівня алекситимії (Bagby, R. M., Parker, J. D. A., Taylor, G. J., 1994) [17].

Емпіричну вибірку складають 100 осіб. Із яких 50 чоловік (34 жінок, 16 чоловіків – це вимушені мігранти в межах країни і 50 осіб (35 жінок, 15 чоловіків) – вимушені мігранти за кордоном. Вік досліджуваних 18 – 60 років. Опитування проводилось за допомогою Google Forms. Респондентів шукала переважно через соціальні мережі.

2.2. Рівень розвитку емоційного інтелекту мігрантів

Відповідно до дослідницьких завдань цієї роботи було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють визначити, як рівень емоційного інтелекту впливає на адаптаційний потенціал вимушених мігрантів у нових соціокультурних умовах. Важливо, що результати застосованих опитувальників дадуть змогу порівняти особливості соціокультурної адаптації, емоційного інтелекту та рівня алекситимії серед мігрантів, які залишилися в межах України, і тих, хто виїхав за кордон. Це дозволить виявити характерні відмінності, а також визначити найбільш ефективні психологічні ресурси та ризики для кожної групи, що є важливим для розробки цільових програм психологічної підтримки та інтеграції.

У рамках емпіричного етапу дослідження було проаналізовано рівень розвитку емоційного інтелекту вимушених мігрантів за методикою Н.Холла, що охоплює як інтегративний показник, так і п'ять парціальних шкал: емоційна усвідомленість, управління своїми емоціями, самотивація, емпатія та управління емоціями інших. Загальні результати варіювалися у досить широких межах: у групі мігрантів в межах країни – від -6 до 85 балів, а в групі мігрантів за кордоном – від - 16 до 83 балів. Такий розкид значень свідчить про високий ступінь варіативності рівня сформованості емоційного інтелекту серед досліджуваних.

Таблиця 2.1. Інтегративний та парціальний рівні емоційного інтелекту вимушених мігрантів в межах країни за Холлом

Шкала	Значення			
	М	SD	Me	Мо
Емоційна усвідомленість	10,75	5,25	10,00	8,00
Управління своїми емоціями	3,88	6,95	3,00	0,00
Самотивація	6,94	5,11	6,00	5,00
Емпатія	10,66	4,31	12,00	12,00
Управління емоціями інших	9,10	4,92	9,00	7,00

Інтегративний рівень	40,98	19,65	37,00	79,00
----------------------	-------	-------	-------	-------

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення; M – мода; Me – медіана.

У вибірці мігрантів, які залишилися в межах України (табл. 2.1), описово-частотні характеристики емоційного інтелекту ($M = 40,98$; $SD = 19,65$), вказують на середній рівень розвитку цього конструкту із високою гетерогенністю вибірки. У шести респондентів були однакові значення ($Me = 37,00$; $Mo = 79,00$). Аналіз окремих шкал показав, що найвищі середні показники спостерігались за шкалами емоційної усвідомленості ($M = 10,75$) та емпатії ($M = 10,66$), що свідчить про помірну здатність респондентів ідентифікувати та розуміти як власні, так і чужі емоції. Найнижчий середній бал отримано за шкалою управління своїми емоціями ($M = 3,88$), при цьому її $M = 0,00$, що демонструє загальну тенденцію до складнощів у сфері емоційної саморегуляції. Шкала самотивації також виявила низький середній результат ($M = 6,94$), що є індикатором обмеженої внутрішньої енергії та ініціативності, необхідних для подолання складних життєвих обставин.

Таблиця 2.2. Інтегративний та парціальний рівні емоційного інтелекту вимушених мігрантів за кордон за Холлом

Шкала	Значення			
	M	SD	Me	Mo
Емоційна усвідомленість	11,83	4,70	10,00	18,00
Управління своїми емоціями	3,66	7,73	2,00	0,00
Самотивація	7,82	5,24	7,00	6,00
Емпатія	9,42	4,54	10,00	11,00
Управління емоціями інших	8,92	4,36	8,00	7,00
Інтегративний рівень	41,36	21,28	35,00	79,00

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення; M – мода; Me – медіана.

У групі вимушених мігрантів за кордоном (табл. 2.2) описово-частотні характеристики емоційного інтелекту ($M=41,36$; $SD = 21,27$), що вказує також на середній рівень розвитку. Найчастіше зафіксованим

значенням також був бал 79,00. Результати цієї вибірки підтвердили загальні тенденції, виявлені у першій групі. Зокрема, найвищим знову ж став показник емоційної усвідомленості ($M = 11,83$), що свідчить про збережену здатність респондентів розуміти власні емоційні реакції. Водночас показники за шкалою управління своїми емоціями ($M = 3,66$) залишаються низькими, що може свідчити про труднощі з емоційною регуляцією в умовах культурного стресу. Шкала самомотивації ($M = 7,82$) виявила дещо вищі, але все ще помірні результати, що вказує на ослаблену здатність зберігати цілеспрямованість і внутрішню активність у новому середовищі.

Окремий кількісний аналіз підтвердив, що серед 50 респондентів першої групи лише троє осіб мали високий рівень за всіма шкалами, ще двоє – середній рівень емпатії при загальному високому інтегративному індексі. Водночас тридцять осіб мали низький рівень самомотивації, що є тривожним індикатором їхньої обмеженої здатності активізуватися в умовах стресу. Крім того, у трьох респондентів було виявлено критично низький рівень емоційного інтелекту (1-15 балів загалом), що свідчить про глибокі порушення емоційної сфери.

У другій вибірці лише 8 осіб мали високий інтегративний рівень емоційного інтелекту; ще четверо осіб демонстрували високі показники із деяким зниженням по окремих шкалах (емпатія, управління емоціями інших). Більшість учасників мали низький рівень емоційного інтелекту, що вказує на їхню вразливість до емоційного виснаження, труднощів інтеграції та ризик виникнення депресивних чи тривожних станів. Лише 11 респондентів продемонстрували середній рівень розвитку емоційного інтелекту, який забезпечує базову здатність до адаптації, але не гарантує її ефективності у складних умовах еміграції.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що вимушені мігранти як у межах країни, так і за її кордоном демонструють переважно середній або низький рівень емоційного інтелекту, з особливо

вираженими труднощами в мотиваційній і саморегуляційній компонентах. Водночас збережений рівень емоційної обізнаності й емпатії в окремих респондентів може бути компенсаторним ресурсом, який слід підтримувати й розвивати в межах психокорекційних програм. Отримані дані є цінними для розробки цілеспрямованих стратегій психологічної допомоги та соціальної адаптації мігрантів, з урахуванням їхніх емоційних можливостей і внутрішніх бар'єрів.

Другою методикою для визначення емоційного інтелекту було обрано опитувальник діагностики емоційного інтелекту Д. Люсіна. В табл. 2.3 представлені результати дослідження рівня міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту мігрантів в межах країни.

Таблиця 2.3. Результати дослідження рівня міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту мігрантів в межах країни

Шкала	Значення			
	M	SD	Me	Mo
MP	24,38	5,84	24,00	25,00
MU	19,38	3,67	19,00	19,00
BP	19,87	5,17	20,00	20,00
BU	13,23	3,72	13,00	12,00
BE	10,30	3,72	10,00	10,00
MEI	43,96	7,88	44,00	42,00
BEI	44,00	8,98	44,00	36,00
PE	43,30	8,37	43,00	49,00
UE	43,83	8,09	42,00	39,00
ZEI	85,53	21,75	87,00	83,00

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення; M – мода; Me – медіана; MP – міжособистісне розуміння; MU – міжособистісне управління; BP – внутрішньоособистісне розуміння; BU – внутрішньоособистісного управління; BE – внутрішньоособистісна експресія; MEI – міжособистісний емоційний інтелект; BEI – внутрішньоособистісний емоційний інтелект; PE – розуміння емоцій; UE – управління емоціями; ZEI – загальний емоційний інтелект.

За шкалою міжособистісного розуміння (MP) середнє значення становить 24,38 бала (Me = 24,00, Mo = 25,00, SD = 5,84). Отже, більшість

респондентів продемонстрували середній рівень здатності розуміти емоційні стани інших людей, розпізнавати їх емоційні прояви й інтерпретувати невербальні сигнали.

Показники за шкалою міжособистісного управління (МУ) є дещо нижчими ($M = 19,38$; $Me = 19,00$; $SD = 3,67$), але теж на середньому рівні, що свідчить про помірно розвинуту здатність впливати на емоційний стан інших, підтримувати емоційний баланс у міжособистісній взаємодії.

За шкалою внутрішньоособистісного розуміння (ВР) отримано середнє значення 19,87 бала ($Me = 20,00$; $SD = 5,17$), що вказує на достатній рівень здатності усвідомлювати власні емоції, розуміти причини їх виникнення та вплив на поведінку.

Показник за шкалою внутрішньоособистісного управління (ВУ) ($M = 13,23$; $Me = 13,00$; $SD = 3,72$) є помірним і свідчить про часткові труднощі в емоційній саморегуляції, зокрема в ситуаціях напруження або стресу.

Шкала внутрішньоособистісної експресії (ВЕ) демонструє середнє значення 10,30 бала ($Me = 10,00$; $SD = 3,72$), що вказує на стриману зовнішню експресію емоцій, можливу тенденцію до емоційного контролю або пригнічення вираження почуттів.

Інтегральні показники на середньому рівні, що свідчить про загальну гармонійність емоційного функціонування. Міжособистісний емоційний інтелект (MEI) становить у середньому 43,96 бала ($Me = 44,00$; $SD = 7,88$), а внутрішньоособистісний (BEI) = 44,00 бала ($Me = 44,00$; $SD = 8,98$), що вказує на збалансованість між соціальним та інтраперсональним аспектами емоційного інтелекту.

Похідні інтегральні шкали – розуміння емоцій (РЕ) ($M = 43,30$; $SD = 8,37$) та управління емоціями (УЕ) ($M = 43,83$; $SD = 8,09$) – мають близькі середні значення, що засвідчує відносну рівномірність розвитку когнітивного (усвідомлення) та регулятивного (контроль, управління) компонентів емоційного інтелекту.

Загальний показник емоційного інтелекту (ЗЕІ) становить 85,53 бала ($M_e = 87$; $SD = 21,75$). Такий результат можна розглядати як середній рівень розвитку емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці. Високе стандартне відхилення ($SD = 21,75$) свідчить про неоднорідність вибірки та індивідуальні відмінності в структурі емоційного інтелекту.

Таким чином, узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що респонденти мають добре розвинені навички розуміння емоцій (як власних, так і чужих), проте дещо нижчі результати виявлено за компонентами, пов'язаними з емоційною саморегуляцією та управлінням емоціями інших людей. Це може вказувати на потенційну потребу у розвитку стратегій самоконтролю, емоційної стійкості та комунікативної гнучкості.

Таблиця 2.4. Результати дослідження міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту мігрантів за кордоном

Шкала	Значення			
	M	SD	Me	Mo
MP	22,13	5,63	22,00	20,00
MU	17,94	3,81	18,00	19,00
BP	19,02	5,39	18,00	19,00
BU	12,55	4,56	12,00	12,00
BE	10,45	3,36	10,00	9,00
MEI	38,92	8,01	39,00	41,00
BEI	42,70	9,21	41,00	41,00
PE	38,74	9,66	37,00	31,00
UE	40,94	8,64	40,00	40,00
ZEI	80,28	21,50	81,00	71,00

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення; M – мода; Me – медіана; MP – міжособистісне розуміння; MU – міжособистісне управління; BP – внутрішньоособистісне розуміння; BU – внутрішньоособистісного управління; BE – внутрішньоособистісна експресія; MEI – міжособистісний емоційний інтелект; BEI – внутрішньоособистісний емоційний інтелект; PE – розуміння емоцій; UE – управління емоціями; ZEI – загальний емоційний інтелект.

Згідно з табл. 2.4 бачимо, що за шкалою міжособистісного розуміння (MP) середнє значення становить 22,13 бала ($Me = 22,00$; $SD = 5,63$). Результат цієї групи наближається до нижньої межі середнього рівня, що свідчить про дещо меншу вираженість емпатійних здібностей, уважності до емоційного стану інших і здатності інтерпретувати невербальні емоційні сигнали.

За шкалою міжособистісного управління (MY) отримано 17,94 бала ($Me = 18,00$; $SD = 3,81$), що також відповідає нижньому діапазону середнього рівня. Це може означати, що учасники демонструють помірні труднощі у впливі на емоційний стан інших та підтриманні емоційної гармонії в міжособистісній взаємодії.

За шкалою внутрішньоособистісного розуміння (BP) середнє значення становить 19,02 бала ($Me = 18,00$; $SD = 5,39$), що також відповідає середньому рівню розвитку. Це свідчить про достатню здатність респондентів усвідомлювати власні емоційні стани, однак, ймовірно, не завжди глибоко рефлексувати їх причини.

Показник за шкалою внутрішньоособистісного управління (BY) - 12,55 бала ($Me = 12,00$; $SD = 4,56$) – перебуває в межах низького рівня. Це може вказувати на певні труднощі в емоційній саморегуляції, зокрема у стримуванні імпульсивних реакцій у стресових або конфліктних ситуаціях.

За шкалою внутрішньоособистісної експресії (BE) середнє значення 10,45 бала ($Me = 10,00$; $SD = 3,36$) повністю відповідає середньому рівню, що свідчить про помірну відкритість у вираженні власних почуттів без схильності до емоційного придушення чи надмірної демонстративності.

Інтегральні результати свідчать про дещо нижчий рівень міжособистісних емоційних здібностей порівняно з внутрішньоособистісними.

- Міжособистісний емоційний інтелект (MEI) – 38,92 бала – нижній середній рівень;
- Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI) – 42,70 бала – середній рівень.

Отже, друга група характеризується кращим розвиненням внутрішнього аспекту емоційного інтелекту, тобто розуміння та регулювання власних емоцій є більш сформованим, ніж здатність взаємодіяти з емоційними станами інших.

Також бачимо, що шкала розуміння емоцій (PE) дорівнює 38,74 бала – це середній рівень, як і шкала управління емоціями (UE = 40,94 бала), так і загальний емоційний інтелект (ZEI = 80,28 бала) – теж мають середній рівень розвитку, що підтверджує висновок

Загалом друга група демонструє середній рівень розвитку емоційного інтелекту з тенденцією до зниження показників міжособистісних складових (MP, MU). Це може свідчити про певну емоційну обережність, меншу соціальну чутливість та перевагу інтрапсихічних процесів над соціально-емоційними. Водночас середні показники за шкалами BP, BE та BEI вказують на достатній рівень внутрішнього саморозуміння і саморегуляції, що створює передумови для адаптації за рахунок опори на власні ресурси. Порівняно з першою вибіркою, у другій спостерігається нижча вираженість емпатійних та соціально-комунікативних аспектів емоційного інтелекту, але більш стабільна внутрішня структура емоційних процесів.

З метою перевірки конвергентної валідності тесту «Емоційного інтелекту» Н. Холла та опитувальника «Емоційного інтелекту» Д.Люсіна додатково була використана Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20 за J. Parker, G.Taylor, R.Bagby) для діагностики рівня алекситимії як неможливості описати або усвідомити свої власні емоції і настрій, а також емоції інших людей. У TAS-20 усе зводиться до оцінки трьох основних сторін алекситимії – труднощі ідентифікації почуттів, вербалізації

почуттів і ступеня фокусування на їх зовнішніх проявах. За даними авторів методики алекситимічний тип особистості одержує 74 бала й вище. Неалекситимічний тип особистості набирає 62 бала й нижче. Респонденти, які набрали від 63 до 73 балів, потрапляють у «зону ризику», тобто це означає, що в них є алекситимічні риси: вони періодично зазнають труднощів як у вираженні власних емоцій, так і розумінні емоцій інших людей.

У вибірці мігрантів в межах країни було отримано такі узагальнені результати: $M = 59,08$, $Me = 59,5$, $Mo = 63,00$, $SD = 12,46$.

Отже, середній бал 59,08 розташовується у межах прикордонної зони. Це свідчить, що група загалом має тенденцію до підвищеного рівня алекситимії: респонденти можуть відчувати труднощі у точному розпізнаванні власних емоцій, вербалізації почуттів та відрізненні тілесних станів від емоційних переживань.

Водночас висока мода (63,00) перевищує верхню межу прикордонного діапазону, що може вказувати на наявність частини респондентів із вираженими ознаками алекситимії (понад 61 бал). Значне стандартне відхилення (12,46) демонструє високу варіативність результатів – у вибірці присутні як емоційно компетентні особи, так і ті, хто має суттєві труднощі в емоційній сфері.

Результати свідчать про середній рівень алекситимії із тенденцією до підвищеного, що може бути пов'язано з емоційною напруженістю, дефіцитом досвіду емоційного самовираження або особливостями копінгових стратегій у стресових ситуаціях. Такий профіль часто супроводжується утрудненнями у побудові глибоких емоційних контактів і схильністю до раціоналізації переживань.

У другій групі респондентів середній показник алекситимії становить $M = 57,30$, $Me = 55,50$, $Mo = 51,00$, $SD = 12,42$. Отримане середнє значення потрапляє в межі прикордонного діапазону, що свідчить про тенденцію до підвищеного рівня алекситимії. Це означає, що в

середньому респонденти мають певні труднощі з точним розпізнаванням і вербалізацією власних емоційних станів, хоча ці труднощі не є клінічно вираженими.

Значення медіани (55,5) майже збігається з середнім, що вказує на симетричність розподілу, а мода (51,00) свідчить про наявність підгрупи осіб із низьким рівнем алекситимії, які знижують загальний середній показник. Водночас доволі високе стандартне відхилення (12,42) демонструє значну індивідуальну варіативність у межах вибірки: поряд із респондентами, які добре усвідомлюють власні емоції, є й ті, у кого простежуються виражені ознаки емоційної ригідності або когнітивного домінування.

Порівняно з першою групою ($M = 59,08$; $Me = 59,5$; $Mo = 63$), друга група має нижчі середні показники алекситимії, тобто краще розвинену здатність до емоційного усвідомлення. Це може свідчити про більш ефективні механізми емоційної регуляції та вищий рівень емоційної відкритості в учасників другої вибірки. Таким чином, у другій групі ризик емоційного відчуження й труднощів у комунікації є нижчим, ніж у першій.

Загалом результати другої групи вказують на переважно прикордонний, ближчий до норми рівень алекситимії, що свідчить про збережену емоційну чутливість і здатність до розпізнавання власних почуттів. Разом із тим, окремі учасники демонструють схильність до раціоналізації емоційного досвіду, що може обмежувати глибину емоційного контакту у міжособистісній взаємодії.

Отримані емпіричні результати демонструють встановлену тенденцію зворотнього зв'язку між рівнем алекситимії та розвитком емоційного інтелекту: респонденти із вираженими алекситимічними особливостями характеризуються зниженими показниками за основними компонентами емоційного інтелекту, зокрема щодо емпатії, здатності здійснювати емоційну саморегуляцію та усвідомлення власних

переживань. Це свідчить про те, що підвищений рівень алекситимії може перешкоджати формуванню емоційної компетентності, ускладнювати психологічну адаптацію та інтеграцію особистості в нове соціокультурне середовище. Тому було дуже доречно використати опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища Л. Янковського для виявлення рівня адаптивності вимушених мігрантів.

Таблиця 2.5. Рівні адаптації до нового соціокультурного середовища (внутрішні мігранти)

Шкали	Значення			
	M	SD	Mo	Me
Адаптивності	9,18	2,967	10,00	10,00
Конформності	7,44	1,853	7,00	7,00
Інтерактивності	7,68	2,217	8,00	8,00
Відчуженості	6,42	2,704	4,00	6,00
Депресивності	6,06	2,445	4,00	6,00
Ностальгії	7,54	2,358	7,00	7,00

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення; M – мода; Me – медіана.

У таблиці 2.5 наведено результати соціокультурної адаптації внутрішніх мігрантів за основними шкалами опитувальника, що відображають структурні компоненти пристосування до нового соціокультурного середовища. Тож можемо зробити висновок, що група респондентів має достатній рівень адаптації, що характеризується гнучкістю поведінки, відкритістю до нових соціальних і культурних впливів, а також здатністю зберігати психологічну рівновагу у змінених умовах. Респонденти переважно демонструють позитивне ставлення до нового середовища та успішно долають труднощі акультурації. Помірний рівень конформності, тобто схильність до прийняття соціальних норм і зразків поведінки нового середовища без надмірної втрати автономності. Такий рівень є ознакою гнучкої соціальної адаптації, де індивід здатний одночасно інтегруватися в групу й зберігати власну ідентичність. Достатній рівень соціальної активності. Респонденти виявляють

відкритість до комунікації з представниками нового соціуму, зацікавленість у міжособистісних контактах і готовність долучатися до колективної діяльності, що позитивно впливає на адаптаційні процеси.

Низький рівень відчуженості, тобто більшість учасників не схильні відчувати себе ізольованими чи неприйнятими у новому середовищі. Однак наявність модального значення 4,00 вказує, що окремі респонденти можуть мати труднощі з прийняттям нових культурних норм або соціальних ролей. Низький рівень емоційної напруги, відсутність тенденції до депресивних реакцій. Респонденти загалом зберігають оптимістичне ставлення до процесу адаптації, хоча у частини з них може спостерігатися короткочасне зниження настрою, пов'язане з труднощами побутового або культурного характеру. Помірно виражене почуття ностальгії, характерне для людей, які залишили звичне середовище. Цей показник можна трактувати як емоційно нормальну реакцію на зміну соціокультурного контексту: респонденти зберігають емоційний зв'язок із рідною культурою, не втрачаючи готовності до інтеграції у нову.

*Таблиця 2.4. Рівні адаптації до нового соціокультурного
Середовища за Л. Янковським (зовнішні мігранти)*

Шкала	Значення			
	M	SD	Mo	Me
Адаптивності	9,38	3,14	9,00	9,00
Конформності	7,22	1,72	7,00	7,00
Інтерактивності	8,12	1,85	7,00	8,00
Відчуженості	7,08	2,76	8,00	7,00
Депресивності	6,40	2,79	7,00	6,00
Ностальгії	8,10	2,53	7,00	8,00

*Примітка: M – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення;
M – мода; Me – медіана.*

Респонденти серед зовнішніх мігрантів мають достатньо високий рівень адаптованості. Мігранти демонструють позитивне ставлення до нового соціокультурного середовища, упевненість у власних силах і здатність ефективно пристосовуватися до змінних умов життя.

Переважання модального значення 9 свідчить про стабільну перевагу адаптивних установок у більшості опитаних. Середній рівень конформності, а це значить, що здатні дотримуватись соціальних норм і правил нового середовища, не втрачаючи власної індивідуальності. Помірна конформність у цьому контексті є позитивним чинником адаптації, оскільки сприяє прийняттю соціальних вимог і культурних норм без надмірної залежності від думки більшості. Високий рівень соціальної активності та комунікативної відкритості. Респонденти демонструють готовність встановлювати нові контакти, брати участь у спільних заходах і взаємодіяти з представниками приймаючого соціуму. Такий рівень інтерактивності відображає успішне входження в нові соціальні структури. Показник вираження відчуженості на помірному рівні, що перевищує аналогічний показник першої групи ($M = 6,42$). Це може бути проявом тимчасового емоційного дистанціювання, викликаного культурними бар'єрами або відчуттям невпевненості в новому середовищі. Однак показник не сягає критичного рівня, тому можна говорити про адаптивний характер цього феномена. Низький рівень депресивних проявів. Це вказує на загальну емоційну стабільність, відсутність виражених ознак дезадаптації чи емоційного виснаження. Для більшості респондентів процес адаптації не супроводжується хронічною напругою або почуттям безнадії. Середній рівень ностальгії – помірно виражену тугу за попереднім соціокультурним оточенням. Таке емоційне переживання є нормальним компонентом процесу адаптації, який свідчить не про дезадаптацію, а про збереження культурної пам'яті та особистісної тяглості.

Отримані дані свідчать про переважно гармонійний тип соціокультурної адаптації. Для більшості респондентів характерні високі показники адаптивності та інтерактивності при низьких рівнях депресивності й відчуженості. Помірна конформність та емоційно

стабільна ностальгія вказують на збалансоване поєднання інтеграції у нове середовище з підтриманням власної культурної ідентичності.

У порівнянні з першою групою, друга демонструє трохи вищі показники адаптивності, інтерактивності та ностальгії, що можна трактувати як зрілішу форму соціокультурної інтеграції: респонденти зберігають емоційний зв'язок із попереднім середовищем, але водночас активно взаємодіють у новому соціумі та успішно адаптуються.

2.3. Результати дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціокультурної адаптації мігрантів

На попередньому етапі аналізу даних ми перевірили їх на відповідність закону нормального розподілу. У результаті було виявлено, що з 23 показників лише 18 розподілені нормально. Отже, ми обираємо використовувати непараметричні статистики для подальших обчислень. Також було перевірено взаємозв'язок із різницею статі респондента за критерієм Манна-Уїтні, значущість була виявлена лише за одним показником. Також було обчислено поправку за Бонфероні = 0,022.

У дослідженні застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена, який дає змогу оцінити силу та напрямок взаємозв'язку між змінними. Такий підхід є доцільним за умови непараметричного розподілу даних та використання шкал порядкового типу. Розрахунок кореляцій забезпечує достатню статистичну надійність результатів і дозволяє виявити узгодженість тенденцій між показниками.

Таблиця 2.5. Значущі коефіцієнти кореляції рівня емоційного інтелекту з типом соціокультурної адаптації вимушених мігрантів з обох груп респондентів

	Шкала адаптивності	Шкала депресивності
Управління емоціями інших	,246*	
Загальний		-,235*

*Примітка: * - $p > 0,1$.*

Проведений кореляційний аналіз за критерієм Спірмена дав змогу виявити, що існує статистично значущий прямий зв'язок між здатністю управляти емоціями інших людей та шкалою. Це означає, що чим більш розвинене вміння регулювати емоційний стан оточення, тим успішніше відбувається соціальна адаптація особистості у новому середовищі.

Також було встановлено обернений кореляційний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та шкалою депресивності. Це свідчить про те, що зі зниженням показників емоційного інтелекту зростає рівень проявів депресивних тенденцій, і навпаки – вищий рівень розвитку емоційного інтелекту асоціюється з менш вираженим депресивним фоном.

Отриманий результат можна інтерпретувати з позиції того, що емоційний інтелект виступає внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує здатність до усвідомлення власних емоцій, регуляції емоційних станів і конструктивного подолання стресу. Особи з розвиненими емоційними компетентностями мають вищий рівень саморегуляції, здатність знаходити підтримку у міжособистісних контактах і зберігати емоційну рівновагу навіть у складних умовах адаптації.

Натомість низькі показники емоційного інтелекту можуть зумовлювати емоційну ригідність, труднощі в розпізнаванні власних почуттів і неефективні стратегії подолання стресу, що підвищує ризик розвитку депресивних переживань. Таким чином, встановлений зв'язок підтверджує захисну функцію емоційного інтелекту щодо негативних емоційних станів та вказує на важливість його розвитку в системі психологічної підтримки вимушених мігрантів.

Інші показники (емоційна усвідомленість, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія) не виявили статистично значущих зв'язків із шкалами конформності, інтерактивності, відчуженості та ностальгії. Водночас спостерігається певна тенденція до позитивного

впливу окремих компонентів емоційного інтелекту на соціальні характеристики особистості, що потребує подальшого дослідження на розширених вибірках.

Таблиця 2.6. Значущі коефіцієнти кореляції рівня емоційного інтелекту (опитувальник дослідження емоційного інтелекту Н. Холла) з рівнем алекситимії вимушених мігрантів з обох груп респондентів

	Алекситимія
Управління своїми емоціями	-,198*
Самотивація	-,230*
Загальний	-,197*

*Примітка: * - $p > 0,1$.*

Кореляційний аналіз показав, що алекситимія має обернені зв'язки з окремими компонентами емоційного інтелекту. Найбільш вираженим є статистично значущий обернений зв'язок між алекситимією та самотивацією. Це свідчить про те, що чим вищий рівень труднощів з усвідомленням і вираженням власних емоцій, тим нижчою є здатність особистості мотивувати себе, зберігати цілеспрямованість і долати життєві труднощі. Таким чином, алекситимічні особи мають вищий ризик емоційного виснаження та зниження активності у досягненні важливих життєвих цілей.

Окрім цього, простежується тенденція до оберненого зв'язку між алекситимією та управлінням власними емоціями. Ці зв'язки вказують на те, що особи з високим рівнем алекситимії гірше управляють власними емоціями та мають труднощі з їх регуляцією.

Щодо міжособистісних компонентів емоційного інтелекту – емпатії, управління емоціями інших та емоційною усвідомленістю – значущих кореляцій не виявлено, проте зберігається слабка негативна тенденція. Це може свідчити про те, що алекситимія меншою мірою

безпосередньо впливає на ці показники, але опосередковано знижує їхню ефективність через низький рівень усвідомлення власних переживань.

Загальний рівень емоційного інтелекту також має обернений зв'язок із алекситимією, що підтверджує загальну тенденцію: чим вищий рівень алекситимії, тим нижчим є емоційний інтелект. У цілому, отримані результати дають підстави вважати, що алекситимія виступає бар'єром для розвитку емоційної компетентності особистості. Найбільш уразливим компонентом виявляється самотивація, оскільки труднощі у вираженні власних емоцій блокують здатність підтримувати внутрішній ресурс. Це підкреслює важливість роботи з алекситимією, зокрема розвитку навичок ідентифікації та вираження емоцій, як необхідної умови для підвищення рівня емоційного інтелекту серед мігрантів.

Таблиця 2.7. Значущі коефіцієнти кореляції рівня емоційного інтелекту (Д.Люсіна) з рівнем алекситимії вимушених мігрантів з обох груп респондентів

	Алекситимія
Шкала МР	-0,186
Шкала МУ	-,426***
Шкала ВР	-,477***
Шкала ВУ	-,368***
Шкала ВЕ	-,247*
Шкала МЕІ	-0,174
Шкала БЕІ	-,475***
Шкала РЕ	-,247*
Шкала УЕ	-,398***
Шкала ОЕІ	-0,452***

*Примітка: ***. Кореляція значуща на рівні 0.001; *. Кореляція значуща на рівні 0,05; **. Кореляція значуща на рівні 0,01; МР – міжособистісне розуміння; МУ – міжособистісне управління; ВР – внутрішньоособистісне розуміння; ВУ – внутрішньоособистісного управління; ВЕ – внутрішньоособистісна експресія; МЕІ – міжособистісний емоційний інтелект; БЕІ – внутрішньоособистісний емоційний*

інтелект; PE – розуміння емоцій; UE – управління емоціями; ZEI – загальний емоційний інтелект.

З метою підтвердження отриманих раніше результатів за методикою Холла було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язку алекситимії з показниками емоційного інтелекту за опитувальником емоційного інтелекту Д.В. Люсіна. Це дало змогу глибше дослідити вплив алекситимії на окремі складові емоційної компетентності та перевірити сталість виявлених тенденцій.

Результати аналізу свідчать про наявність статистично значущих обернених кореляцій між алекситимією та низкою ключових параметрів емоційного інтелекту. Це вказує на те, що з підвищенням рівня алекситимії спостерігається тенденція до зниження емоційної компетентності у респондентів. Найвищі значення обернених кореляцій були зафіксовані за такими шкалами:

- внутрішньоособистісне розуміння емоцій, це свідчить про то, що особи з високим рівнем алекситимії мають суттєві труднощі у розумінні власного емоційного стану;
- внутрішньоособистісний емоційний інтелект, що свідчить про глибокий дефіцит у здатності інтегрувати та осмислювати внутрішні емоційні переживання;
- міжособистісне управління емоціями, це означає, що зростання алекситимії ускладнює регуляцію емоцій у міжособистісній взаємодії;
- управління емоціями - даний зв'язок підкреслює труднощі респондентів з алекситимією у сфері загальної емоційної регуляції;
- внутрішньоособистісне управління емоціями, що підтверджує слабку здатність до контролю власних емоційних реакцій;
- загальний емоційний інтелект – цей показник свідчить про системне зниження всіх компонентів емоційного інтелекту у зв'язку з алекситимією;

- розуміння емоцій – обернена кореляція з алекситимією свідчить про те, що зі зростанням алекситимічних ознак у респондентів зменшується їх здатність усвідомлювати та називати емоції, що є однією з ключових характеристик алекситимії;

- внутрішньоособистісна експресія – негативний кореляційний зв'язок свідчить про те, що люди з вищим рівнем алекситимії значно рідше виражають емоції відкрито, а їх емоційна поведінка може здаватися оточуючим приглушеною, байдужою або «плоскою». Це, у свою чергу, негативно впливає на міжособистісні стосунки, оскільки інші можуть сприймати таку людину як холодну, відсторонену або закриту. Відсутність відкритого емоційного вираження також позбавляє особистість одного з важливих способів емоційної розрядки, що може спричиняти накопичення напруги та розвиток психосоматичних симптомів.

Натомість шкали міжособистісного розуміння та міжособистісного емоційного інтелекту не продемонстрували статистично значущих взаємозв'язків ($p > 0,05$), що може свідчити про наявність компенсаторних соціальних механізмів, які частково маскують труднощі в емоційній сфері у міжособистісному контексті.

Таким чином, можна зробити висновок, що алекситимія є фактором, який суттєво знижує як інтегративний рівень емоційного інтелекту, так і його ключові внутрішньоособистісні компоненти, передусім здатність до розуміння, вираження й регуляції власних емоцій. Особи з вираженими алекситимічними рисами демонструють знижену емпатійну чутливість, обмежену здатність до рефлексії, високий рівень емоційної ригідності, що ускладнює їх соціокультурну адаптацію та погіршує психоемоційний стан.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив, що алекситимія є суттєвим бар'єром у розвитку емоційного інтелекту. Найбільш уразливими виявилися показники внутрішнього емоційного інтелекту,

управління емоціями та загальний інтегральний рівень емоційного інтелекту. Отримані результати узгоджуються з попередніми даними, отриманими за методикою Холла, що посилює достовірність висновку: чим вищий рівень алекситимії, тим нижчим є рівень емоційного інтелекту, а отже, і здатність особистості до ефективної адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Для перевірки відмінностей у рівнях емоційного інтелекту між внутрішніми та зовнішніми мігрантами було використано U-критерій Манна-Уїтні (табл. 2.8).

Таблиця 2.8. Порівняння рівня емоційного інтелекту між вимушеними мігрантами в межах країни та вимушеними мігрантами за кордоном

Сводка U-критерія Манна-Уїтні для незалежних вибірок	
Всього	100
U Манна-Уїтні	1398,500
W Уїлкоксона	2673,500
Статистика критерія	1398,500
Стандартна помилка	144,255
Стандартизована статистика критерія	1,029
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,303

Отримане значення статистики U становить 1398,5 за загальної кількості спостережень $n = 100$. Стандартизоване значення статистики критерію дорівнює 1,029, при стандартній помилці 144,255. Асимптотичне значення двостороннього критерію дорівнює 0,303, що перевищує рівень статистичної значущості $p = 0,05$.

Таким чином, статистично значущих відмінностей між вибірками внутрішніх та зовнішніх мігрантів за цим показником не виявлено. Це може свідчити про схожий рівень загального емоційного інтелекту в обох групах, або про те, що вибірка не є достатньо чутливою для виявлення відмінностей за даними параметрами.

Можемо зробити висновок, що у цілому рівень емоційного інтелекту внутрішніх та зовнішніх мігрантів є подібним, однак існують специфічні відмінності у використанні мотиваційних ресурсів, розвитку міжособистісного емоційного інтелекту та вмінні розуміти емоції інших

людей. Це може вказувати на різні механізми адаптації у двох групах респондентів.

2.4. Програма розвитку емоційного інтелекту мігрантів

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що розвиток емоційного інтелекту у вимушених мігрантів – як внутрішніх, так і зовнішніх – суттєво впливає на успішність їхньої адаптації до нового соціокультурного середовища. Оскільки статистично значущих відмінностей між вибірками виявлено не було, можемо зробити висновок про доцільність розробки універсальної програми розвитку емоційного інтелекту, що буде ефективною для обох категорій респондентів. У цьому контексті метою подальшої роботи є створення цілісної програми формування та підвищення рівня емоційного інтелекту вимушених мігрантів, яка може слугувати практичним доповненням до отриманих результатів дослідження.

Мета програми:

1. Розширити знання вимушених мігрантів до поняття і вплив рівня розвитку емоційного інтелекту на соціокультурну адаптацію, а також взагалі на якість життя.
2. Сприяти формуванню навичок ефективної міжособистісної взаємодії, активного спілкування та рефлексії власних емоційних станів.
3. Розвинути здатність усвідомлювати, розпізнавати й конструктивно регулювати власні емоції, а також емоції інших людей у ситуаціях соціальної адаптації.

Програма передбачає шість зустрічей, що проводяться один раз на тиждень. Тривалість кожного заняття становить дві години. У процесі тренінгової роботи учасникам пропонуються короткі теоретичні блоки та практичні вправи, спрямовані на розвиток умінь усвідомлювати, регулювати й конструктивно виражати емоції.

Паралельно з груповими сесіями проводиться індивідуальна робота з кожним учасником тривалістю одна година на тиждень, що дає змогу поглибити опрацювання особистих переживань і зміцнити ефект групової взаємодії.

Під час створення програми використано підходи когнітивно-поведінкової терапії, яка орієнтована на усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Такий підхід сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції, переосмисленню неадаптивних переконань і формуванню збалансованих моделей реагування (Бек Дж.С., 2017) [1], (Dobson K.S., 2019) [22].

Основними методами тренінгової роботи є: психоедукації, обговорення, мозковий штурм, рольові та інтерактивні вправи й техніки самопостереження.

Структура тренінгового заняття:

1. Емоційний вхід («шерінг»). На початку кожного заняття учасники діляться власним емоційним станом і переживаннями. Цей етап сприяє переходу від повсякденних справ до тренінгової діяльності, формує атмосферу довіри та підтримки. Основна мета -усвідомлення і вербалізація власних почуттів, розвиток уміння розпізнавати та диференціювати емоції.

2. Аналіз попереднього завдання. Обговорюються результати домашнього завдання, запропонованого на минулій зустрічі. На першому занятті учасникам пропонується протягом трьох тижнів вести щоденник емоцій (Додаток Б), у якому фіксуються ситуації, що викликали емоційні реакції (особливо у стресових умовах адаптації), а також способи їх прояву та подолання рекомендується вмикати нагадування про це три рази на день. Також для наочності надається зображення де буде список емоцій. Це сприяє розвитку самопостереження та навичок емоційної рефлексії.

3. Теоретичний блок. У короткій лекційній формі подається інформація про емоційну сферу особистості: класифікацію емоцій, типові поведінкові реакції у різних емоційних станах, а також конструктивні стратегії проживання та регуляції негативних емоцій.

4. Практична частина. Виконуються вправи, спрямовані на розвиток здатності усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, формування навичок емпатійного слухання, саморегуляції й ефективного емоційного вираження.

5. Завершальний етап. Підсумовується робота заняття, проводиться колективне обговорення емоційних переживань, отриманих інсайтів і нових усвідомлень. Цей етап сприяє емоційному завершенню зустрічі та закріпленню навчального матеріалу.

Приклади вправ:

Вправа «Термометр відчуттів». Для проведення вправи необхідно роздати аркуші паперу або шаблони з намальованим «термометром» – вертикальною шкалою від 0 до 10, де кожна поділка відповідає рівню інтенсивності емоцій. Також знадобляться кольорові олівці чи маркери для позначення «температури» почуттів. За можливості тренер може використати великий плакат із намальованим термометром для групового аналізу. Ведучий пропонує учасникам оцінити зараз свій стан, емоції та почуття і відмітити це на термометрі, де 0 означає повну відсутність почуття, а 10 – його максимальний прояв. Потім учасники коротко описують, які відчуття в тілі супроводжували цю емоцію, які думки з'явилися в момент переживання. Далі група обговорює результати: учасники діляться спостереженнями, які емоції найчастіше досягають високого рівня, у яких ситуаціях «емоційна температура» підвищується, а також що допомагає її знизити. Ведучий підсумовує, що емоції, як і температура, мають свою силу та динаміку, і важливо навчитися вчасно розпізнавати рівень напруги, щоб керувати своїм станом.

Завершується вправа короткою рефлексією: учасники діляться, наскільки легко було оцінити власні почуття, що нового вони дізналися про себе, як розуміють свої «сигнали» напруги та що допомагає їм відновлювати емоційний баланс.

Вправа сприяє розвитку емоційної усвідомленості, навичок самоспостереження та саморегуляції, формує здатність розрізняти інтенсивність емоцій і конструктивно реагувати на них у повсякденному житті.

Вправа «Зрозумій емоцію». Для її проведення тренеру необхідно підготувати набір фотографій людей із різними емоційними виразами обличчя (щонайменше десять зображень для кожного учасника), а також картки з назвами базових емоцій – радості, гніву, страху, смутку, подиву, відрази тощо.

Під час виконання вправи тренер роздає або демонструє учасникам фотографії осіб, на яких відображено певні емоційні стани. Завдання кожного учасника полягає у тому, щоб уважно розглянути обличчя людини на фото, звертаючи увагу на положення брів, очей, рота, напруження м'язів, і визначити, яку саме емоцію або почуття вона виражає. Свої припущення учасники фіксують письмово або озвучують під час обговорення.

Після індивідуального етапу проводиться групова дискусія, у ході якої учасники порівнюють власні варіанти інтерпретацій, пояснюють, за якими ознаками розпізнали певну емоцію, та аналізують відмінності у сприйнятті. Тренер модерує обговорення, звертаючи увагу на невербальні сигнали, які є універсальними для певних емоцій, а також на вплив контексту та особистого досвіду на інтерпретацію мімічних проявів.

На завершальному етапі учасники діляться враженнями: які емоції було легко чи складно розпізнати, що допомагало точніше інтерпретувати вираз обличчя, як змінилося їхнє розуміння емоцій під час вправи. Підсумком стає усвідомлення того, що розпізнавання емоцій – це не лише

спостереження за мімікою, а й глибше розуміння контексту, невербальних сигналів і внутрішніх станів людини.

Вправа «Триколо Елліса (А – В – С модель)». Учасникам пояснюється, що наші емоції часто є наслідком не самої події, а того, як ми її інтерпретуємо. Кожен обирає ситуацію, яка викликала сильне почуття (А – подія), потім записує думку чи переконання, що виникли у цій ситуації (В – belief), і емоційну реакцію або поведінку, яка з'явилася (С – consequence). Після аналізу учасники шукають альтернативні переконання, які могли б змінити емоційну реакцію. Наприклад, замість «Мене не цінують» можна подумати «Можливо, людина просто не мала часу відповісти». Такий підхід дозволяє усвідомити, що зміна думок безпосередньо впливає на зміну емоційного стану, сприяючи розвитку саморегуляції та психологічної гнучкості (Елліс А., 2002) [7].

Вправа «Карта емоційних тригерів». Метою вправи є усвідомлення власних «емоційних кнопок» – ситуацій або тем, що викликають сильні реакції. Учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати коло, у центрі якого написати слово «Я», а навколо – ситуації, які часто викликають напруження, образу, страх, сором чи гнів. Для кожної ситуації записуються типові думки, відчуття в тілі та поведінкові реакції. Потім група обговорює, які тригери повторюються, що вони означають і як можна зменшити їхній вплив. Ця вправа допомагає зрозуміти власні емоційні межі, краще розпізнавати моменти напруги та реагувати більш усвідомлено.

Вправа «Зупини думку». Ця техніка навчає контролювати деструктивні автоматичні думки, які призводять до надмірних емоційних реакцій. Тренер пропонує пригадати типову негативну думку, що викликає тривогу або роздратування. У момент її появи учасник вчиться уявно сказати собі «СТОП!» або зробити фізичний жест зупинки, після чого замінити цю думку на більш нейтральну чи підтримувальну. Наприклад: замість «Я знову все зіпсував» – «Я маю право на помилки і

можу впоратися». Повторюючи цю вправу, учасники поступово формують навичку розпізнавати момент виникнення негативних думок і замінювати їх конструктивними, що сприяє зниженню емоційної напруги.

Вправа «Дистанціювання від думки». Метою вправи є навчити учасників відокремлювати себе від власних думок і емоцій, не ототожнюватися з ними. Тренер пропонує звернути увагу на поточну думку, яка викликає емоційний відгук, і сформулювати її у новій формі: не «Я злюся», а «У мене є думка, що я злюся». Таким чином людина спостерігає за думкою ніби з боку, не зливаючись із нею. Вправа супроводжується коротким обговоренням тілесних відчуттів і змін у стані під час такого роз'єднання. Практика дистанціювання підвищує метакогнітивну усвідомленість, допомагає зменшити емоційну реактивність і сприяє розвитку стабільного «внутрішнього спостерігача».

Вправа «Лист до себе-підтримуючого». Ця вправа розвиває самоспівчуття – важливий компонент емоційного інтелекту. Тренер пропонує кожному учаснику написати короткий лист самому собі від імені доброзичливого друга або внутрішнього наставника. У цьому листі слід звернутися до себе з розумінням, підтримкою й прийняттям, особливо у зв'язку з якоюсь складною життєвою ситуацією. Після написання охочі можуть зачитати частину листа або поділитися враженнями про те, як змінився їхній емоційний стан у процесі. Ця вправа допомагає зменшити самокритику, посилює емоційну стійкість і формує більш тепле, турботливе ставлення до себе.

На подальшому етапі дослідження планується практичне впровадження розробленої програми з метою оцінити її результативність і підтвердити доцільність використання на практиці.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дало змогу здійснити глибокий аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту, алекситимією та

соціокультурною адаптацією вимушених мігрантів, як внутрішніх, так і зовнішніх. Отримані результати засвідчили, що більшість досліджуваних респондентів мають низький або середній рівень емоційного інтелекту, з вираженими труднощами у сферах самомотивації та емоційної саморегуляції. Водночас у частини учасників зберігаються помірні рівні емпатії та емоційної усвідомленості, що може розглядатися як потенційний компенсаторний ресурс адаптаційної стійкості.

Кореляційний аналіз показав статистично значущі прямі зв'язки між загальним рівнем емоційного інтелекту та шкалою адаптивності, а також між здатністю до управління емоціями інших і рівнем соціокультурної інтеграції. Це підтверджує теоретичне припущення про емоційний інтелект як ключовий особистісний ресурс адаптації в умовах соціальної напруги, невизначеності та міжкультурних змін.

Разом з тим, зафіксовано суттєві обернені кореляційні зв'язки між рівнем алекситимії та більшістю показників емоційного інтелекту. Найбільш вразливою виявилася самомотивація, а також здатність до емоційної саморегуляції. Це вказує на те, що алекситимія не лише ускладнює психоемоційну регуляцію, а й значно знижує ефективність адаптаційних стратегій, ускладнюючи процес інтеграції мігрантів у нове середовище.

Результати за шкалами адаптації засвідчили, що в обох групах переважає середній рівень соціокультурної адаптованості, з акцентом на інтерактивність, адаптивність і відкритість до змін. Проте зовнішні мігранти продемонстрували вищі показники ностальгії й відчуженості, що може бути наслідком розриву з рідним культурним середовищем та перебування в умовах іншомовного і чужого соціального контексту.

Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні не виявив статистично значущих відмінностей у загальному рівні емоційного інтелекту між групами внутрішніх і зовнішніх мігрантів. Проте структурні відмінності виявилися у характері використання емоційних

ресурсів. Так, внутрішні мігранти мали дещо вищий рівень емпатії та міжособистісного розуміння, а зовнішні – кращу внутрішню регуляцію, проте менш виражену соціальну чутливість.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що емоційний інтелект є важливою умовою ефективної соціокультурної адаптації мігрантів, а алекситимія виступає чинником ризику, який послаблює емоційні, мотиваційні та комунікативні компетентності особистості. Отримані результати мають прикладне значення для розробки психокорекційних програм та тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, зміцнення навичок емоційної саморегуляції та формування стійких адаптаційних стратегій.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи «Емоційний інтелект вимушених мігрантів у межах країни та за її кордонами» було здійснено теоретико-емпіричне дослідження, спрямоване на розкриття психологічних закономірностей функціонування емоційного інтелекту в контексті міграційного досвіду. Мета роботи полягала у вивченні взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту, алекситимії та соціокультурної адаптації осіб, які вимушено змінили місце проживання внаслідок війни в Україні.

1. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту та його структурних компонентів

У результаті глибокого теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що емоційний інтелект є інтегративним феноменом, який поєднує когнітивну, емоційну й поведінкову сфери психіки. У працях P. Salovey, J. Mayer, D. Goleman, R. Bar-On, N. Hall та Д. Люсіна підкреслюється, що емоційний інтелект забезпечує здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти почуття інших, керувати афективними станами та використовувати емоції як ресурс саморегуляції й мотивації.

Емоційний інтелект виступає критично важливим чинником психологічної адаптації, стресостійкості, формування емпатійних стосунків та гармонійної соціалізації. Для вимушених мігрантів – людей, що переживають травматичні зміни, втрату соціальних зв'язків і невизначеність – розвиток емоційного інтелекту є не лише індикатором зрілості, а й засобом відновлення внутрішньої рівноваги.

У контексті дослідження розглянуто й феномен алекситимії як протилежного стану – обмеження здатності усвідомлювати, називати та виражати емоції. Саме алекситимічні риси часто виступають бар'єром ефективної адаптації.

Теоретичний аналіз дозволив узагальнити, що емоційний інтелект, будучи системою саморегуляції емоцій, здатен компенсувати деструктивний вплив стресу, тоді як алекситимія обмежує цю функцію, перешкоджаючи формуванню гнучких стратегій поведінки у складних соціокультурних умовах.

2. Визначення рівня соціокультурної адаптації вимушених мігрантів

Соціокультурна адаптація у даній роботі розглядається як багатовимірний процес пристосування особистості до нового середовища, що включає емоційно-мотиваційний, когнітивний та поведінковий рівні.

За результатами дослідження за методикою Л. Янковського встановлено, що більшість опитаних мігрантів (як внутрішніх, так і зовнішніх) демонструють помірний рівень адаптованості, що свідчить про поступове, але недостатньо стабільне входження в нове соціокультурне середовище. У частини респондентів спостерігається емоційна напруга, відчуття ізольованості, труднощі з побудовою нових соціальних зв'язків.

При цьому внутрішні мігранти мають вищі показники інтерактивності та соціальної активності, зберігають національну ідентичність та підтримку з боку рідної культури. Зовнішні мігранти, навпаки, частіше переживають культурний шок, мовні бар'єри та дефіцит соціальної підтримки, що проявляється у нижчих показниках комунікативної гнучкості й міжособистісного емоційного інтелекту.

3. Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту, алекситимії та адаптації

У дослідженні взяли участь 100 вимушених мігрантів: 50 осіб, які залишилися в межах України, і 50 — які виїхали за кордон. Використано комплекс валідних психодіагностичних методик:

- опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла;

- методику емоційного інтелекту Д. Люсіна (ЕМІн);
- Торонтську алекситимічну шкалу (TAS-20);
- методику оцінки соціокультурної адаптації Л. Янковського.

Отримані дані засвідчили, що більшість респондентів мають середній або знижений рівень емоційного інтелекту, зокрема у сферах самомотивації, управління власними емоціями та розуміння емоцій інших. Найкраще розвиненими виявилися емпатія та емоційна усвідомленість, що свідчить про потенційні ресурси для розвитку.

Аналіз рівня алекситимії за шкалою TAS-20 показав наявність помірного рівня труднощів у розпізнаванні та вербалізації емоцій, особливо у респондентів із зовнішньої вибірки. Це свідчить про ускладнене емоційне самовираження та схильність до пригнічення афективних переживань.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена виявив значущі обернені зв'язки між рівнем алекситимії та показниками емоційного інтелекту, зокрема за шкалами «самотивація», «управління емоціями» та «внутрішньоособистісна рефлексія» ($p < 0,01$). Це дозволяє розглядати алекситимію як чинник, що гальмує адаптаційні процеси, тоді як емоційний інтелект – як їх захисний і компенсаторний механізм.

4. Компаративний аналіз емоційного інтелекту внутрішніх і зовнішніх мігрантів

Порівняльний аналіз показників двох вибірок виявив певні якісні відмінності:

- внутрішні мігранти мають кращі показники соціальної емпатії, співпереживання та відкритості у взаємодії;
- зовнішні мігранти демонструють вищий рівень внутрішньої саморегуляції, але нижчу соціальну включеність.

Ці дані свідчать, що механізми адаптації залежать від контексту середовища: у межах країни адаптація спирається на міжособистісну

підтримку, а за кордоном – на внутрішні ресурси, зокрема емоційну саморегуляцію.

Загалом у обох вибірках спостерігається емоційна вразливість, потреба в підтримці та відновленні контролю над емоційним станом, що підтверджує актуальність розвитку емоційного інтелекту як цільової психокорекційної стратегії.

5. Розроблення програми розвитку емоційного інтелекту вимушених мігрантів

На основі теоретичних положень і емпіричних даних створено практичну програму розвитку емоційного інтелекту вимушених мігрантів. Програма поєднує психоедукаційні, когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані та майндфулнес-техніки.

Основними її завданнями є:

- підвищення рівня емоційної усвідомленості;
- розвиток навичок саморегуляції й керування стресом;
- формування емпатії та емоційної гнучкості;
- зниження проявів алекситимії;
- покращення комунікативної та соціальної адаптивності.

Зміст програми включає тематичні модулі: «Пізнаю свої емоції», «Емпатія у взаємодії», «Саморегуляція і тілесна присутність», «Відновлення контакту з собою», «Емоції як ресурс». Її реалізація можлива у груповому чи індивідуальному форматі, що робить програму придатною для центрів психологічної підтримки ВПО та біженців.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що емоційний інтелект є базовим психологічним ресурсом адаптації особистості у ситуації вимушеної міграції. Його розвиток сприяє ефективній саморегуляції, зниженню рівня тривоги, формуванню довірчих стосунків і загальному відновленню психологічного благополуччя. Алекситимія, навпаки, знижує здатність до інтеграції, посилює соціальну ізоляцію та підвищує ризик дезадаптації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для психологічного супроводу вимушених мігрантів, створення програм тренінгового та терапевтичного спрямування, а також подальших наукових розвідок у сфері психічного здоров'я й соціокультурної інтеграції осіб, які пережили втрату, вимушене переселення та зміну життєвого середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек Дж. С. *Когнітивна терапія: повний курс базових навичок*/ пер. з англ. Харків : Видавнича група «Основа», 2017. 352 с.
2. Боднар М. Б. Етнопсихологія : навч. посібник / М. Б. Боднар. Кременець : ВПЦ КОГПІ ім. Т. Шевченка, 2013. – 288 с.
3. Боровинська І. *Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності*. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf> (дата звернення: 18.12.2024).
4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, Вип. 7. С. 34 – 49.
5. Ващенко Л. О., Грабовська Т. А. Психологічний супровід вимушено переселених осіб: досвід і перспективи. 2020. С. 35.
6. Грисенко Н. В., Фролова Н. В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Т. 1, Вип. 1. С. 49–57.
7. Елліс А. *Раціонально-емотивна поведінкова терапія*/ пер. з англ. Київ : Сфера, 2002. 224 с.
8. Люсін Д. В. Емоційний інтелект як здатність до розуміння й управління емоціями. Внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект. *Молодий вчений*. 2018. № 2. С. 55–58.
9. Нестеренко М. О., Романко О. В. Адаптація внутрішніх переселенців до нових умов життя. *Scientia*. Афіни, 2023. 16 червня.
10. Передало Х. С., Глива С. Р. Соціальна адаптація як інструмент корпоративної культури в кроскультурному середовищі. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку*. 2025. № 1 (13). С. 104–113. DOI: <https://doi.org/10.23939/smeu2025.01.104>.
11. Плющ В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка. *Актуальні проблеми філософії*

- та соціології. 2025. № 59. С. 89–96.
DOI: <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i31.1004> (дата звернення: 10.06.2025).
12. Попович І.С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 6. С. 145–154.
 13. Міністерство соціальної політики України. Глава Мінсоцполітики сказав, скільки в Україні налічується переміщених осіб // Укрінформ. 15 серпня 2025. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/4026026-glava-minsocpolitiki-skazav-skilki-v-ukraini-nalichuetsa-pereselenciv.html>. (дата звернення: 22 жовтня 2025).
 14. Харченко І. М. Особливості прояву соціокультурної адаптації у внутрішньо переміщених осіб з різним рівнем емпатії. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 8, Вип. 15. С. 186–193.
 15. Яцюк М. *Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи)*: навч.-метод. посіб. Вінниця : Діло, 2019. 105 с.
 16. Bar-On R. *Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 564 p.
 17. Bagby, R. M., Parker, J. D. A., Taylor, G. J. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale I. Item selection and cross-validation of the factor structure. // *Journal of Psychosomatic Research*. 1994. P. 23–32. DOI: 10.1016/0022-3999(94)90005-1.
 18. Beldoch M. Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication. In: Davitz J. R. (ed.) *The Communication of Emotional Meaning*. New York : McGraw-Hill, 1964. P. 31–42.
 19. Berry J. W. Global Psychology. *South African Journal of Psychology*. 2013. Vol. 43, No. 4. P. 391–401.
 20. Cáceres-Titos M. J., Fernández-Araque A. M., García-Navarro E.B. Emotional dimension associated with the migratory experience

of adult refugees and asylum seekers. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Article 33798. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-03224-z>.

21. Chalah M. A., Ayache S. S. Alexithymia in multiple sclerosis: A systematic review of the literature. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2017.07.034> (дата звернення: 14.07.2025).

22. Dobson K. S. (ed.) *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. New York : Guilford Press, 2019. 580 p.

23. Furnham A., Bochner S. *Culture Shock: Psychological Reactions to Unfamiliar Environments*. London; New York, 1994. 240 p.

24. Gardner H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books, 1983. 440 p.

25. Goerlich K.S. The multifaceted nature of alexithymia – A neuroscientific perspective. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9, Article 1614. DOI: [10.3389/fpsyg.2018.01614](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01614)

26. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York : Bloomsbury, 2020. 317 p.

27. Goldstein S. B. Culture Shock. In: Keith K. D. (ed.) *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. Hoboken, NJ : Wiley-Blackwell, 2013. P. 312–314.

28. González Castro J. L., Ubillos S., Amarís M. The Role of Emotional Intelligence and Sociocultural Adjustment in Immigrant Adaptation. *Psychosocial Intervention*. 2020. Vol. 29, No. 3. P. 125–135. DOI: <https://doi.org/10.5093/pi2020a11>.

29. Grabe H.-J., Spitzer C., Freyberger H.J. From Childhood Trauma to Adult Dissociation: The Mediating Role of Alexithymia. *Psychopathology*. 2016. Vol. 49, No. 5. P. 374–382. DOI: 10.1159/000448045.

30. Halian A., Halian I., Burlakova I., Shevchenko R., Lappo V., Zhigarenko I., Popovych I. Emotional Intelligence in the Structure of

Adaptation Process of Future Healthcare Professionals. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7, num Especial. P. 447–460.

31. Hall N. *Emotional Intelligence Test*. Toronto : Multi-Health Systems, 1999.

32. Kellner R. Alexithymia, somatization and brain hemispheres: A review. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1981. Vol. 36, No. 1. P. 47–60.

33. Krystal H. *Integration and Self-Healing: Affect, Trauma, and Alexithymia*. Hillsdale, NJ : Analytic Press, 1988.

34. López Muñoz F., Pérez-Fernández F. A history of the alexithymia concept and its explanatory models: An epistemological perspective // *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 10. Article 1026. DOI: 10.3389/fpsy.2019.01026.

35. Mayer J. D., Salovey P. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.

36. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of Emotional Intelligence. In: Sternberg R. (ed.) *Handbook of Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000. P. 396–420.

37. Meza-Concha N., Arancibia M., Salas F., Behar R., Salas G., Silva H., Escobar R. Towards a neurobiological understanding of alexithymia. *Medwave*. 2017. Vol. 17, No. 4. URL: <https://www.medwave.cl/revisiones/revisionclinica/6960.html> (дата звернення: 15.07.2025).

38. Oberg K. Culture Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*. 1960. Vol. 7, No. 4. P. 177–182.

39. Sifneos P. E. Alexithymia, Clinical Issues, Politics and Crime. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2000. Vol. 69. P. 113–116. DOI: <https://doi.org/10.1159/000012377>.

40. Taylor G. J., Bagby R. M., Parker J. D. *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.

41. Taylor G. J., Taylor H. L. Alexithymia. In: McCallum M., Piper W. E. (eds.) *Psychological Mindedness: A Contemporary Understanding*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum, 1997. P. 77–106.
42. Winnicott D. W. The theory of the parent-infant relationship // *International Journal of Psycho-Analysis*. 1960 (1961). Vol. 41, pp. 585–595.
43. Çelik S. B., Özkan E. The effects of emotion regulation and coping skills on mental health in refugee children: A cross-sectional study // *Medicine (Baltimore)*. — 2025. — Vol. 104, No. 39: e44856. — DOI: 10.1097/MD.00000000000044856

Мої почуття, думки і дії

[illegible]