

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

У статті визначено основні шляхи підвищення рівня емоційного інтелекту вимушених мігрантів. Окреслено стратегії покращення емоційного стану та психічного благополуччя вимушених переселенців.

Ключові слова: емоційний інтелект, вимушені мігранти, саморегуляція, самосвідомість, емпатія, арт-терапія.

The article outlines the main ways to enhance the emotional intelligence of forced migrants. It defines strategies for improving the emotional and mental well-being of forced migrants.

Key words: emotional intelligence, forced migrants, self-regulation, self-awareness, empathy, art therapy.

Поняття «емоційний інтелект» вперше було використано в 90-х роках ХХ століття. Дослідженням емоційного інтелекту займалися Р. Бар-Он, Д. Карузо, ДжМейєр, П. Селовей, серед вітчизняних психологів можна виділити С. Дерев'янку, Е. Носенко, Н. Ковригу.

Емоційний інтелект – це вміння розуміти, розпізнавати власні емоційні стани, керувати ними, а також здатність управляти емоціями інших людей.

На думку американського психолога Деніела Гоулмана, чия книга «Emotional Intelligence» набула значної популярності, емоційний інтелект включає низку компонентів, які у взаємодії допомагають управляти особистим емоційним станом. До цих компонентів належить самосвідомість як здатність розпізнавати власні емоції, розуміти їхній вплив на мислення та вчинки. Важливою є саморегуляція, яка дає можливість направляти емоції у позитивний напрямок, сприяє уникненню стресу та імпульсивних реакцій. Мотивація є одним із компонентів, який допомагає долати труднощі та досягати цілей. Не менш важливою складовою емоційного інтелекту є емпатія – здатність відчувати емоції оточуючих, співпереживати. Д. Гоулман вважав, що соціальні навички, як-от: підтримка стосунків, співпраця, вміння вирішувати конфлікти теж суттєво підвищують емоційний інтелект.

Дослідження емоційного інтелекту є одним з найпоширеніших у сучасній психології, але недостатньо вивченими є адаптаційна та стресозахисна функції в умовах життєвої кризи [4, с. 50].

Мета статті - здійснити аналіз шляхів підвищення рівня емоційного інтелекту вимушених мігрантів.

Виклад основного матеріалу. Упродовж повномасштабного вторгнення ми спостерігаємо значний ріст міграції українців. Збільшення кількості переміщених осіб є серйозною проблемою не тільки для приймаючої сторони, а й для самих переселенців. Розлука з рідними,

втрата житла, фінансові проблеми, примарне майбутнє - усі ці фактори є травмуючими і призводять до стресу. Недостатність ресурсів, соціальної підтримки, відсутність можливості працевлаштуватися або отримати освіту ускладнюють процес адаптації. Як наслідок - тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад.

В Україні та закордоном за сприяння міжнародних організацій, місцевої влади, волонтерів, психологів, юристів створено осередки, де вимушені мігранти можуть отримати гуманітарну, юридичну та психологічну допомогу. Проводиться значна робота щодо стабілізації та покращення емоційного стану вимушених мігрантів.

Емоційний інтелект має важливий інтегральний характер, який реалізується у здібностях виокремлювати емоційний підтекст, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній діяльності та долати негативні емоції, які заважають досягти успіху[2, с. 36].

Прояв емоційного інтелекту в когнітивній (емоційне самопочуття), емоційній (уявлення про себе та інших) та поведінковій(комунікативна поведінка) сферах пришвидшує соціально-психологічну адаптацію особистості[1, с. 49].

Можна окреслити певні шляхи підвищення рівня емоційного інтелекту, які є дієвими та помічними.

Запровадження та реалізація освітніх програми, зокрема курсів з подолання стресових станів, тренінгів для покращення саморегуляції, підвищення самосвідомості осіб знижують ризик виникнення депресії та тривоги. Розвиток нових навичок допомагає відволіктися від стресу, пов'язаного зі зміною місця проживання. Успішні досягнення підвищують самооцінку та самоповагу переміщених осіб.

Дієвими є творчі методи та арт-терапевтичні техніки, які дозволяють виражати свої емоції через малювання, ліплення, валяння, мандалотерапію, створення колажів та ін. Творчий процес має розслаблюючий ефект та поліпшує загальне психологічне благополуччя. Арт-терапія може сприяти розвитку вербальної та невербальної комунікації. Працюючи в групі, учасники діляться враженнями, обговорюють роботи, в цілому групові сесії створюють відчуття спільноти і підтримки.

Важливою складовою є психологічне консультування. Це може бути як індивідуальна терапія, на якій разом з психологом розробляється персоналізована стратегія саморегуляції, так і групова терапія, під час якої внутрішньо переміщені особи зможуть працювати з психологом та комунікувати з людьми, що мають подібний досвід, надавати підтримку один одному.

Вагомим методом підвищення рівня емоційного інтелекту є розвиток самосвідомості шляхом медитацій та майндфулнеса. Доведено, що практики усвідомленості допомагають керувати емоціями. Крім того, можна запропонувати вести щоденник емоцій для відстеження, аналізу емоційного стану та реакцій на ті чи інші впливи.

Навчання саморегуляції теж впливає на стан емоційного інтелекту. Вправи на дихання, йога, м'язова релаксація, фізична активність можуть суттєво знижувати стрес та регулювати емоції. Також для підтримки емоційного балансу корисним є застосування когнітивно-поведінкових технік. Важливо допомогти змінити негативні стереотипи мислення на позитивні, щоб мати можливість рухатись далі, розвиватись, змінюватись.

Волонтерство може мати значний вплив на покращення емоційного інтелекту вимушених мігрантів. Взаємодія з іншими людьми сприяє розвитку спілкування та співпраці. Волонтерство дає можливість знайти нові цілі, задоволення від власних досягнень.

Емпатія відіграє вирішальну роль у покращенні емоційного інтелекту переміщених осіб. Вона може полегшити проживання травми та допомогти людям відчувати, що їх побачили, почули та прийняли їхній досвід, що зрештою сприяє їхньому емоційному зціленню та стійкості.

Необхідною для переміщених осіб є підтримка спільнот та соціальних служб. Забезпечення можливості для спілкування та розвитку стосунків з іншими людьми шляхом створення груп підтримки допомагає покращити самопочуття, дає можливість ділитися переживаннями, пережитим досвідом, отримувати допомогу в складних ситуаціях. Емоційний інтелект проявляється у емоційній, когнітивній та поведінковій сферах соціально-психологічної адаптації особистості

Висновки. Поєднання перелічених підходів може створити комплексну підтримку для переміщених осіб, допомагаючи підвищити рівень емоційного інтелекту, що у свою чергу є важливим кроком для швидкої адаптації та покращення загальної якості життя.

ЛІТЕРАТУРА:

- 1.Грисенко Н.В., Фролова Н.В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017.Вип. 1. Том 1. С. 49-57.
2. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
- 3.Носенко Е. Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ. Вища школа. 2003.159 с.
4. Пугінцев А.В., Пащенко Ю. Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Журнал "Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики"* 2018. №9. С. 110-119.

Науковий керівник докторка психологічних наук, професорка Коллі-Шамне А.В.