

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

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК АДАПТИВНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Антоніна БЕССАРАБ

Керівник: докторка психол. наук, професорка

Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

Рецензент: старша викладачка кафедри загальної

та вікової психології Криворізького державного

педагогічного університету

Світлана Дрібас

Івано-Франківськ, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1.Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту та його впливу на адаптивність вимушених мігрантів	7
1.1. Поняття емоційного інтелекту та його складових.....	7
1.2.Особливості процесу адаптації вимушених мігрантів.....	14
1.3. Адаптивні можливості емоційного інтелекту під час вимушеної міграції.....	19
РОЗДІЛ 2.Емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації вимушених мігрантів	23
2.1. Особливості формування вибірки та методів проведення емпіричного дослідження.....	23
2.2. Опис емпіричного способу дослідження: обраних методик дослідження, способу проведення, часові межі, необхідні умови, рівні впливу.....	26
2.3. Інтерпретація отриманих результатів.....	35
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема вивчення емоційного інтелекту є однією із найважливіших та найактуальніших у психології. Адже твердження, що емоційний інтелект піддається розвитку у будь-якому віці та надає переваги тому, хто ним володіє, ставить проблему емоційного інтелекту на значне місце у психології особистості.

Емоційний інтелект сприяє вмінню особистості розуміти власні емоції, виражати їх конструктивно, розуміти емоції та бажання інших людей, можливість відчувати ситуацію, впливати на стресостійкість і сприйняття негативних емоцій. Здатність емоційного інтелекту покращувати вміння керувати емоціями впливає на побудову позитивних стосунків між людьми та знаходження внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання труднощів в соціумі.

Емоційний інтелект є важливим чинником, який значно впливає на життєвий успіх особистості та її соціокультурну адаптацію. Емоційний інтелект – це стрижнева властивість людини, яка дає можливість гармонійно розвиватися, вирішувати конфлікти на основі взаєморозуміння, надає суттєві можливості для самовдосконалення та самореалізації.

Важливою причиною продовжувати досліджувати емоційний інтелект, на думку Є. Марчук., є те, що його вплив на особистість вивчений недостатньо. Це актуальний напрям дослідження, особливо серед українських учених. Саме емоційний інтелект був запорукою виживання навіть у доісторичні часи. Адже неможливо налагодити комунікацію без емоційної складової.

Враховуючи соціально-політичні події, загострення соціальних проблем, важливо розглянути емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості у вимушеній міграції. Вимушена міграція людей через складні життєві обставини є викликом, який вимагає розвитку емоційного інтелекту

для успішної адаптації. Емоційний інтелект є ключовим чинником успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Розвиток самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок допомагає долати труднощі та знаходити внутрішні ресурси для побудови нового життя. Практичні кроки, такі як участь у тренінгах, робота з психологом, волонтерство, сприяють підвищенню рівня емоційного інтелекту.

Теорія емоційного інтелекту продовжує цікавити науковців та психологів-практиків. Теоретичні та практичні дослідження тривають і свідчать про високу застосовність цієї теорії у людському житті. Дослідженням теоретичних відомостей щодо феномену емоційного інтелекту в психології займалися Дж. Майєр, Д. Карусо, П. Селовей, Ю. Бреус, О. Носенко, О. Лящ, І. Опанасюк, С. Максименко, Р. Бар-Он, Н. Подоляк, С. Марчук, Н. Грисенко, Н. Фролова та ін.

Дослідженням психологічного стану вимушених мігрантів з точки зору адаптації розглядали З. Кісарчук, Г. Лазос, О. Солдатова, З. Спринська, І. Мазоха, D. Ergun, S. Quosh.

Н. Грисенко та Н. Фролова вважають, що саме емоційний інтелект є запорукою опанування таких властивостей, як самоконтроль, самомотивування діяльності, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, що не може не відбиватися на адаптації в нових соціальних умовах. Проблема зв'язку між рівнем сформованості емоційного інтелекту та успішністю адаптації особистості в умовах вимушеної міграції вивчена недостатньо, що й обумовлює її актуальність.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект.

Предмет дослідження: особливості впливу емоційного інтелекту на адаптацію вимушених мігрантів.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект», його структурних складових, виявити особливості впливу емоційного інтелекту на ступінь адаптивності вимушених мігрантів.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-психологічної літератури з питання емоційного інтелекту.
2. Охарактеризувати емоційний інтелект як чинник адаптивності вимушених мігрантів.
3. Проаналізувати та узагальнити результати емпіричних досліджень.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс методів та методик: теоретичні - аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптивності особистості вимушеної міграції; емпіричні методи через застосування методик опитування.

Наукова новизна полягає у розширенні наукових уявлень щодо емоційного інтелекту та адаптивності особистості у вимушеній міграції, виявленні взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та особливостями адаптації вимушених мігрантів, виявленні способів поліпшення адаптивності вимушених мігрантів за допомогою розвитку емоційного інтелекту.

Практичне значення. Робота містить нові результати емпіричного дослідження, які можуть бути використані для подальшого розвитку теорії емоційного інтелекту та практичного використання в роботі з вимушеними мігрантами.

Вивчення емоційного інтелекту в контексті особистості викликає посилений інтерес для дослідників та практиків у різноманітних сферах. Результати даного дослідження сприятимуть посиленню та розвитку емоційного інтелекту, встановленню стабільних та здорових стосунків вимушених мігрантів, що впливатиме на інтеграцію в новому середовищі.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Шляхи підвищення емоційного інтелекту вимушених мігрантів», листопад 2024 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 48 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА АДАПТИВНІСТЬ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

1.1. Поняття емоційного інтелекту та його складових

У психологічній науці термін «емоційний інтелект» з'явився досить давно, але до сьогодні не втрачає актуальності та викликає значний інтерес багатьох науковців. Ще у 1983 році почалося вивчення цього поняття. Психолог-дослідник Говард Гарднер у своїй монографії «Frames of mind» описав поняття «емоційний інтелект» та його особливості[15]. На думку Говарда Гарднера, єдиного поняття «інтелект» не існує, але є підтипи інтелекту, які суттєво впливають на життєдіяльність особи в цілому. Відповідно до досліджень Говарда Гарднера визначають такі підтипи інтелекту: логіко-математичний, кінестетичний, просторовий, вербальний, емоційний та музичний. Цікаво, що емоційний тип дослідник розділив на внутрішньо особистісний та міжособистісний.

У психологічній літературі міжособистісний інтелект описаний як соціальна компетентність, поняття «соціальний інтелект». Найважливішою особливістю було те, під поняттям соціального інтелекту вважалося вміння особистості налагоджувати взаємовідносини з оточуючими.

Внутрішньо особистісний інтелект притаманний особам, які розуміють свої почуття та емоції. Ці люди вміють аналізувати ідеї та теорії, розуміють глибинне коріння почуттів та володіють високим рівнем самосвідомості.

Є багато визначень емоційного інтелекту. Дж. Майер та П. Саловей у своєму першому дослідженні використали термін «емоційний інтелект» під яким розуміли певні ментальні здібності, що сприяють розумінню та

усвідомленню власних та чужих емоцій. Вчені ще з початку 1990-х років досліджували вплив емоцій на якість життя. Науковці довели, що емоційний інтелект – це вміння розуміти, розпізнавати та керувати власними емоціями, щоб здійснювати позитивний вплив на емоції оточуючих.

У загальному розумінні поняття «емоційний інтелект» визначають як здатність ефективно працювати з емоціями та виявляти емпатію. Це включає вміння усвідомлювати як позитивні, так і негативні почуття, відділяти особисте ставлення від об'єктивних фактів, а також управляти як власними емоціями, так і емоціями інших. Людину з високим рівнем емоційного інтелекту характеризує вміння залишатися спокійною у будь-яких обставинах та взаємодіяти з емоційними станами оточуючих. Отже, емоційний інтелект відтворює внутрішній світ особистості та його вплив на поведінку і взаємодію з навколишнім світом. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають «виражені здібності до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, вони мають здібності управляти емоційною сферою, що зумовлює їх більш високу адаптивність і ефективність у спілкуванні. Вони більш відповідальні у прийнятті рішень та є більш успішними у життєдіяльності» [24].

Наукова література виділяє дві моделі емоційного інтелекту.

Варто сказати про модель здібностей (Майер - Саловей- Карузо), адже вона в психології наразі є основною та використовується для характеристики емоційного інтелекту. Дж. Майер, Д. Карузо, і П. Саловей описують емоційний інтелект як уміння розуміти, розпізнавати емоції, покращувати ефективність мисленневих процесів, прояв емпатії.

Американські дослідники, розробивши теорію емоційного інтелекту, виділили чотири його основні складові:

- здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, а також знаходити відмінності між ними;
- вміння використовувати емоції для ефективного вирішення складних завдань;
- розуміння емоцій та їх походження;
- здатність контролювати та управляти власними емоціями.

Ці складові дають можливість не лише контролювати власний емоційний стан, а й використовувати їх для розвитку інтелектуальних навичок. Зокрема, вони допомагають викликати потрібні емоції, підвищують ефективність комунікації через емоційні процеси[48].

Інша, більш поширена модель - змішана. Така модель охоплює мотиваційні, когнітивні та особистісні характеристики, що тісно пов'язані з адаптацією до реальності та процесами подолання труднощів.

Прикладом змішаної моделі є підхід Д. Гоулмена, який визначав емоційний інтелект як «здатність людини розуміти власні емоції та емоції інших, використовуючи цю інформацію для досягнення власних цілей»[11].

Саме цю модель взяли в роботу спочатку представники сфери бізнесу, а потім інші сфери, а згодом поняття емоційного інтелекту поширилось у приватне життя. На сьогодні це вже стало одним із ключових елементів формування системи особистої ефективності. Існує також кілька інших теоретичних моделей емоційного інтелекту, проте їхні основні положення здебільшого схожі. Наприклад, Д. Гоулман надавав значної ролі емоційному інтелекту в досягненні успіху. М. Шпак розглядала адаптивну, рефлексивну, стресостійку та регулятивну функції емоційного інтелекту[46].

Сучасні психологи, як-от: Н. Буркало, С. Дерев'янка, В. Москаленко, розглядаючи застосування емоційного інтелекту в особистому та соціальному житті, узагальнюють його як набір навичок, що охоплюють чотири категорії:

- здатність відкрито й зрозуміло спілкуватися , уважно слухати, висловлювати свої очікування, працювати в команді, ефективно керувати нею;
- уміння контролювати свої емоції, не дозволяти їм негативно впливати на життя, підтримувати тривалі й стабільні відносини з іншими, адаптуватися до нового соціуму;
- здатність розуміти себе, оцінювати свої сильні та слабкі сторони, ефективно будувати життєві плани;
- уміння комфортно почуватися в будь-якому соціальному середовищі, проявляти емпатію.

Проблема емоційного інтелекту стосується ключових аспектів взаємодії між емоціями та когнітивними процесами. Це питання охоплює широкий спектр досліджень і впливає на різні сфери психологічної науки та практики. Емоційний інтелект тісно пов'язаний з когнітивними функціями, такими як мислення, пам'ять, прийняття рішень. Психологи вважають ЕІ важливим компонентом для адаптації до кризових та стресових ситуацій, а також для розвитку особистості. Емоційний інтелект значно впливає на психічне здоров'я людини, допомагає краще управляти стресом, емоційними конфліктами. Емоційний інтелект також розглядається як один із важливих компонентів особистісного розвитку. Він сприяє не лише кращій взаємодії з іншими людьми, а й глибокому самопізнанню, що впливає на самовдосконалення та зростання у професійній сфері[13].

Отже, емоційний інтелект — це справжній порятунок, який допоможе людині залишатися «на плаву» у будь-якій складній ситуації. Він дозволить максимально мобілізувати свої ресурси під час критичних життєвих обставин, сприятиме уникненню руйнівного впливу стресу та налаштуванню системи відкритих і дружніх взаємин з людьми, які оточують.

Емоційний інтелект налічує три структурних компоненти: когнітивний, афективний, конативний.

Під когнітивним компонентом розуміємо сприйняття, ідентифікація власних емоцій та емоцій інших людей, а також виявлення емоцій. Мова йде про вміння людини розпізнавати емоції, мову, усвідомлення та аналіз емоційних реакцій, визначення причинно-наслідкових зв'язків у сфері емоцій.

Визначення емоції є результатом конструктивних процесів, які перетворюють перцептивні переживання на внутрішній досвід. Розпізнання емоцій має важливе значення для емоційного досвіду та поведінки людини, це «сприяє більш ефективній комунікації, оскільки дає можливість адекватно ідентифікувати, описувати, перетворювати, а в подальшому – виражати емоції» [24].

Вміння тлумачити значення емоцій у стосунках, розпізнавати зв'язок між словами та емоціями, класифікувати емоції, розуміти переходи від однієї емоції до іншої - завдання когнітивного компоненту. Для розуміння емоцій важливо засвоїти культурні норми їхнього вираження, а також розуміти індивідуальні емоційні прояви тих, з ким людина живе та працює. Це також пов'язано з рівнем розвитку емпатії. Емпатія означає здатність «увійти у внутрішній світ іншого і бути в ньому як вдома»[38]. Вона передбачає чутливість до переживань іншої людини, тимчасове «життя» її життям, без оцінки чи засудження. Емпатійне спілкування дозволяє

помічати те, що співрозмовник ледве усвідомлює, але потребує висловлення своїх внутрішніх переживань. Бути емпатійним означає бути відповідальним, активним, сильним, і водночас чуйним і делікатним[38].

Афективний компонент емоційного інтелекту - це підтримка процесу мислення, що виражається у здатності особистості викликати конкретні емоції і контролювати їх.

Конативний компонент це вміння управляти емоціями та їх рефлексивна регуляція. «Управління емоціями відбувається у сфері розвитку відносин з іншими людьми. Воно потребує врахування різних варіантів розвитку емоцій та їх вибору. Управляти емоціями необхідно для емоційного та інтелектуального розвитку людини» [24].

У психологічній науці і зарубіжні, і українські психологи стверджують, що поняття «емоційний інтелект» є досить складним.

В Україні вперше проблему емоційного інтелекту розглянули дослідники Дніпропетровської наукової школи. Е. Носенко започаткувала вивчення стресозахисних та адаптивних властивостей емоційного інтелекту. Дослідниця розглядає емоційний інтелект як важливу деталь виявлення внутрішнього світу людини, що показує ставлення особи до себе, до інших людей та до світу в цілому[19].

І. Аршава у своїй роботі «Прогнозування емоційної стійкості людини з урахуванням рівнів розвитку емоційного інтелекту» охарактеризувала адаптивні властивості емоційного інтелекту. Як складову внутрішнього світу, як «форму виявлення позитивного ставлення до себе та інших» розглядають емоційний інтелект науковиці Е. Носенко та Н. Коврига[29].

Дослідниця І. Мазоха розглядає емоційний інтелект як необхідну складову для успішної самореалізації та адаптації. Науковиця стверджує, що емоційний інтелект є особистісним ресурсом людини, адже переживання емоцій, розуміння їх змісту, вибір прийнятних регулятивних стратегій

сприяють внутрішньому благополуччю та продуктивній діяльності особистості[19].

Суттєвим внеском у дослідження емоційного інтелекту є роботи вчених Київської школи. О. Власова визначала емоційний інтелект як окрему підсистему соціальних здібностей, як емоційно-інтелектуальну здатність, що включає розуміння емоцій, обізнаність та здатність керувати емоціями. Усі перелічені вміння, на думку вченої, допомагають контролювати відчуття психічного здоров'я[8].

Проаналізувавши дослідження науковців та підсумовуючи вище сказане, варто зазначити, що емоційний інтелект – це комплекс розумових здібностей для виявлення, розпізнавання, розуміння та контролю емоцій. Можна вважати, що він відіграє ключову роль у міжособистісних стосунках, саморегуляції, досягненні успіху в різних сферах життя людини та складається з таких основних компонентів:

- самоусвідомлення як здатність розпізнавати та чітко розуміти власні емоції. Усвідомлення почуттів, їхнього впливу на поведінку, рішення та взаємодію з ними;
- саморегуляція як здатність контролювати емоційні реакції, управляти емоціями у стресових ситуаціях, що допомагає уникнути імпульсивних рішень, які можуть привести до негативних наслідків;
- мотивація як здатність використовувати свої емоції для досягнення цілей. Мотивовані люди вміють керувати своїми емоціями навіть тоді, коли стикаються із труднощами;
- емпатія як здатність розуміти почуття та емоції інших людей;

- соціальні навички як здатність будувати і підтримувати здорові міжособистісні стосунки, ефективно взаємодіяти з іншими, працювати в команді, вміти домовлятися, впливати на інших.

Емоційний інтелект — це важлива навичка, яку можна розвивати, і вона допомагає не тільки у спілкуванні з іншими, але й у власному розвитку.

Загалом, емоційний інтелект є дієвим інструментом для підвищення психологічної стійкості, соціальної адаптації та емоційної регуляції, що є ключовими аспектами успішного функціонування в суспільстві.

1.2. Особливості процесу адаптації вимушених мігрантів

Міграція є досить складним процесом, пов'язаним зі зміною середовища, мови, соціальних зв'язків та культурного контексту. Такі зміни можуть викликати тривогу, фрустрацію та неспокій серед мігрантів. Цей процес може призвести до зміни ідентичності, цінностей, установок та переконань. Часто мігранти можуть почуватися неуспішними у вирішенні проблем, які виникають під час адаптації, та можуть стикатися зі складнощами в освоєнні нових соціокультурних норм і цінностей. Ці фактори можуть призводити до вищих рівнів тривожності, агресивності та ригідності серед мігрантів.

Проблема міграції для українців стала надзвичайно актуальною. З'явилася велика кількість людей, змушених переїхати в інші області або країни, залишивши свої домівки. Таких людей називають «переселенцями», «мігрантами», «біженцями», «внутрішньо переміщеними». Міграція людей на іншу територію зумовлює необхідність їх адаптації до нового соціокультурного середовища. Адаптація є складним стресогенним процесом навіть за сприятливих умов. Адаптація — ключовий психологічний процес, один із основних критеріїв розмежування норми і

патології у психічній діяльності людини. Адаптація (лат. *adaptatio* — пристосування) — пристосування соціальної одиниці, або групи до нових соціально-культурних умов.

Вивченням та розробкою проблеми вимушеної міграції займалась значна кількість зарубіжних вчених, а саме: Г. Спенсер, Д. Макнамара, Ю. Путцер, Ж. Егер, П. Банеке, Г. Гудвін Гілл, В. Д. Хорекенс, М. Вагнер. В Україні питання вимушеної міграції піднімали Н. Подоляк, А. Путінцев, М. Слюсаревський, Я. Ліщук, І. Леонова та інші.

Термін «адаптація» вперше почав використовувати німецький фізіолог Г. Ауберт у 1865 році. Під цим поняттям він мав на увазі пристосування органів чуття до впливу різних зовнішніх подразників. У галузі соціології вперше почав вивчати соціальну адаптацію англійський вчений Г. Спенсер. Він вважав, що соціальна адаптація - це не що інше, як «безперервна підтримка відповідності внутрішніх відносин до зовнішніх»[14]. У подальшому поняття «адаптація» та «соціальна адаптація» досліджували Е. Шилз, У. Томас, Дж. Стюард.

Існують різноманітні чинники, які можуть прискорювати або гальмувати процес адаптації. Цих чинників надзвичайно багато, вони мають різний радіус дії та різну вагомість. Розрізняють об'єктивні чинники, що визначають загальний напрям адаптації специфічний для конкретного середовища (наявність житла, фінансове становище, побутові умови), а також ті, які проявляються крізь функціонування адаптуючого середовища.

Можна виділити такі чинники адаптації: соціально-демографічні, соціально-психологічні, психофізіологічні, соціально-економічні, суб'єктивні й об'єктивні, соціальні й особистісні, природні, домінуючі й другорядні. Всі вони по-різному впливають на успішність адаптації і на її результат у залежності від ступеня інтенсивності та тривалості впливу, взаємозв'язані між собою, діють як єдине ціле, як система

взаємообумовлених обставин, у якій існує субординація й координація чинників [39].

Соціально-психологічна адаптація є важливим процесом для мігрантів, які стикаються з новими культурними, соціальними та економічними реаліями. Соціально-психологічна адаптація передбачає здатність людини ефективно взаємодіяти з новим оточенням, включаючи встановлення нових соціальних зв'язків, інтеграцію в нові колективи або групи. Важливою складовою є засвоєння нових соціальних норм, правил поведінки, цінностей суспільства. На соціально-психологічну адаптацію впливають певні фактори, а саме: висока самооцінка, мотивація, стресостійкість, рівень емоційного інтелекту, соціальна підтримка, наявність діаспори. Від вдалої соціально-психологічної адаптації залежить здатність людини бути частиною нового суспільства, працевлаштовуватись, навчатись, розвиватись.

Психофізіологічний чинник адаптації як здатність організму й нервової системи особистості пристосуватися до нових умов життя включає фізіологічні реакції на зміну середовища, емоційні та психологічні процеси. Психофізіологічна адаптація є важливим аспектом загальної адаптації людини, має вирішальний вплив на здатність функціонувати в нових умовах.

Не менш важливими є соціально-економічні чинниками адаптації, які включають матеріальні, соціальні та трудові аспекти, що впливають на здатність особи забезпечити себе і свою родину. Мігруючи, люди втрачають матеріальні ресурси та джерела доходів. Пошук стабільного джерела прибутку є одним із аспектів успішної адаптації. Важке фінансове становище може призвести до соціальної ізоляції та тривалого стресового стану.

Надважливою для адаптації є можливість знайти роботу, часто цей процес ускладнюється через мовний бар'єр, незнання ринку праці, невизнання

професійної кваліфікації країною. Це змушує мігрантів погоджуватись на низькооплачувану роботу, що знижує самооцінку, соціальну мобільність та адаптацію в цілому.

В. Семиченко вважає, що певні чинники ускладнюють адаптаційний період особистості, як-от:

- неформованість умінь здійснювати психічну самореалізацію поведінки і діяльності;
- невміння усвідомлювати вимоги до рівня інтеграції діяльності, адже нова система міжособистісних стосунків з навколишніми умовами не може бути засвоєна відразу;
- схильність фіксуватися на негативних сторонах повсякденного життя: зосередженість на своїх інтелектуальних, вольових, моральних недоліках, які ще більше посилюються у світлі нових соціальних вимог;
- тривала розлука із сім'єю, з людьми звичного кола;
- наявність побутових труднощів, нестабільне матеріальне становище;
- відсутність спрямованості на конструктивне подолання труднощів.³⁷

Переміщення в інше середовище найчастіше розглядається «як ряд стресових життєвих змін, які вимагають мобілізації адаптивних ресурсів особистості і обов'язкової реакції у відповідь»[38].

Найпоширенішими причинами складної адаптації вимушених мігрантів є:

1. Мовний бар'єр. Однією з найпоширеніших проблем є незнання мови країни, до якої прибуває мігрант. Це ускладнює комунікацію, пошук роботи, доступ до медичних та соціальних послуг, а також інтеграцію в місцеву громаду.

2. Культурні відмінності. У новій країні вимушені мігранти стикаються з іншими звичаями, соціальними нормами та цінностями. Ці відмінності можуть викликати відчуття ізоляції та нерозуміння, особливо якщо місцеве населення не є відкритим до іншої культури.
3. Психологічний стрес. Вимушене переселення зазвичай супроводжується травматичним досвідом — війна, переслідування, втрата рідних або дому. Ці переживання можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії або тривожних розладів, що ускладнює адаптацію.
4. Економічні труднощі. Багато вимушених мігрантів стикаються з труднощами у пошуку роботи через відсутність документів, визнаних кваліфікацій або знання місцевих законів про працю. Низький дохід або його відсутність ускладнює доступ до житла, медичних послуг та інших базових потреб.
5. Відсутність соціальної підтримки. Мігранти часто залишають позаду своїх рідних та соціальні зв'язки, що надавали їм підтримку. В новій країні вони можуть почуватися самотніми, а процес створення нових дружніх та соціальних зв'язків займає багато часу.
6. Юридичні та бюрократичні перешкоди. Процес отримання статусу біженця або іншого правового статусу може бути тривалим і складним. Часто мігранти стикаються з бюрократичними перешкодами, недостатньою інформацією або довгими строками очікування рішення щодо їхнього статусу.
7. Дискримінація та упередження. У деяких країнах мігранти можуть стикатися з дискримінацією на основі їхнього походження, релігії або зовнішності. Це може призводити до обмежених можливостей для роботи, житла або навіть до відкритої ворожнечі з боку місцевого населення.
8. Невизначеність майбутнього. Вимушені мігранти часто живуть у постійному страху за своє майбутнє — чи зможуть вони залишитися в новій

країні, чи будуть депортовані, чи отримають право на возз'єднання з родиною. Це викликає тривожність і нестабільність, що ускладнює адаптацію.

9. Зміна соціального статусу. Часто мігранти, які мали хорошу роботу або статус у рідній країні, стикаються зі значним зниженням свого соціального статусу в новій країні через необхідність починати життя з нуля.

Ці фактори, окремо або в сукупності, можуть значно ускладнити адаптацію вимушених мігрантів до нових умов життя, викликаючи не тільки матеріальні труднощі, але й глибокі психологічні та емоційні переживання[42].

Отже, адаптивність особистості у вимушеній міграції є багатограним процесом, який охоплює соціальну, психологічну, емоційну та культурну адаптацію. Успішність цього процесу залежить як від внутрішніх ресурсів людини, таких як стійкість та емоційний інтелект, так і зовнішніх факторів: економічних можливостей, соціальної підтримки, прийняття з боку нової громади.

1.3. Адаптивні можливості емоційного інтелекту під час вимушеної міграції

Переміщення в нове середовище є багатограним процесом, який вимагає від мігрантів не тільки фізичної адаптації, але й емоційної стійкості та соціальної підтримки. Здатність до інтеграції, підтримка з боку нової громади, а також рівень емоційного інтелекту, який допомагає ефективно керувати емоціями та долати труднощі — основні фактори успішної адаптації. Основними показниками адаптивних можливостей переміщених осіб є пережиті ними емоційні стани й індивідуальні особливості емоційного реагування в умовах міграції. тому проблема емоційного інтелекту набуває

особливої актуальності в контексті адаптації вимушених мігрантів. Високий рівень емоційного інтелекту значно полегшує адаптацію.

Пошук нових резервів психіки, які б давали можливість особистості легко долати життєві труднощі, сприяв дослідженню адаптивного потенціалу емоційного інтелекту. Наразі це є особливо актуальним, адже вимушені мігранти постійно стикаються з різноманітними проблемами. Роль емоційного інтелекту в процесі переживання життєвої кризи полягає в тому, чи зможе особа виходити зі складних ситуацій, чи змириться із становищем.

На думку Л. Безкоровайної, одним із факторів соціально-психологічного аналізу вимушеного переселення є емоційний досвід мігрантів. Втрата ідентифікації, безпорадність, незахищеність, втрата контролю, почуття відчуженості є наслідком втрати дому, близьких, спільноти[5].

О. Собченко виділяє однією із функцій емоційного інтелекту адаптивну та стресозахисну як уміння стимулювати психічні резерви у складних життєвих обставинах[40].

Важливо розвивати емоційний інтелект в будь-якому віці, адже високий рівень ЕІ характеризується переважанням позитивних емоцій, гарним самопочуттям, задоволенням своїм життям, доброзичливим ставленням до оточуючих та до самого себе. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні до емпатії, соціальної взаємодії, співпраці, адекватно реагують на життєві труднощі[45].

Н. Буркало вважає, що «вищим рівнем розвитку емоційного інтелекту є емоційний інтелект особистості, який являє собою поєднання емоційного інтелекту суб'єкта діяльності із характеристиками особистості, які сприяють адаптації індивіда, зокрема загальним інтелектом, комунікабельністю,

соціальною сміливістю, емоційною стійкістю, адаптивністю, прийняттям себе та інших, емоційним комфортом, а також емоційною креативністю» [6].

Адаптивність та емоційний інтелект тісно пов'язані, оскільки здатність людини ефективно пристосовуватися до змін і нових обставин значною мірою залежить від того, як вона управляє своїми емоціями та взаємодіє з іншими людьми. Цей зв'язок можна розглянути через кілька основних аспектів:

1. Саморегуляція емоцій. Емоційний інтелект включає вміння контролювати свої емоційні реакції, що є важливим для адаптивності. Особа, яка вміє залишатися спокійною під час стресу або непередбачуваних обставин, легше адаптується до нових ситуацій. Мігранти, які вміють керувати своїм почуттям тривоги через потрапляння до нового середовища краще приймають зміни і швидше пристосовуються до життя в новій країні.
2. Гнучкість мислення. Люди з високим емоційним інтелектом здатні швидко змінювати свої переконання або підходи до певної ситуації. Така когнітивна гнучкість є критично важливою для адаптивності, бо дозволяє людині відкрито приймати нові способи мислення та дії.
3. Соціальні зв'язки та емпатія. Уміння будувати міцні соціальні зв'язки є ключовим для успішної адаптації, адже це дозволяє отримувати підтримку інших. Емпатія дає можливість розуміти емоції та погляди людей і сприяє кращому пристосуванню до нових соціокультурних середовищ.
4. Загострення конфліктів. Високий емоційний інтелект допомагає уникати емоційних загострень під час конфліктних ситуацій, що можуть виникати у процесі адаптації. Люди з розвиненою здатністю керувати емоціями легше вирішують конфлікти конструктивним шляхом, що дозволяє швидше впроваджувати зміни в своєму житті і краще адаптуватися.
5. Самомотивація. Зазвичай люди з високим рівнем емоційного інтелекту, мають сильну внутрішню мотивацію, яка дає їм можливість залишатись

націленими на певні досягнення. Такі люди мають високу стійкість перед викликами, є гнучкими до змін.

6. Здатність рефлексувати. Емоційний інтелект сприяє усвідомленню своїх емоцій, таке усвідомлення дає можливість швидше пристосуватись до нових обставин, змінювати свої підходи до проблем.

Адаптивність і емоційний інтелект взаємно доповнюють один одного. Особи з високим рівнем інтелекту краще розуміють свої емоції, поведінку оточуючих, це робить їх відкритими до змін. Емоційна стійкість і здатність до ефективної взаємодії роблять процес адаптації значно легшим та менш стресовим.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту може суттєво полегшити процес адаптації мігрантів до нової країни, допомагаючи їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, будувати соціальні зв'язки та успішно інтегруватися в нове середовище.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

2.1. Особливості формування вибірки та методів проведення емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження - дослідити вплив емоційного інтелекту на ступінь адаптації вимушених мігрантів. Експериментальною базою дослідження були громадяни України, які вимушено залишили своє постійне місце проживання у зв'язку з війною у 2022 році.

Проведення дослідження відбувалося за певними етапами:

- формулювання дослідницького питання: визначення цілей, завдань, предмета дослідження;
- вибір інструментів та методів дослідження;
- проектування дослідження: розроблення плану, вибір опитувальників, визначення вибірки;
- створення опитувальників у гугл-формах;
- проведення опитування;
- аналіз, обробка та інтерпретація отриманих результатів;
- створення рекомендацій за результатами дослідження.

Емпіричне дослідження проводилось протягом червня-серпня 2024 року серед українців, які через повномасштабне вторгнення російської федерації змушені були залишити країну. Опитування було добровільним. Пошук респондентів відбувався через вайбер та телеграм канали і був доволі складним. Значна кількість осіб не виявляла бажання співпрацювати через страх натрапити на зловмисників, важкий емоційний стан та ін. Дане

дослідження проведене суто для наукової роботи і не передбачає отримання респондентами результатів.

Протягом дослідження було опитано 42 особи вимушених мігрантів від 17 до 61 року. Серед респондентів переважна більшість представниць жіночої статі - 36 осіб, що становить 85,7 % всіх опитаних і 6 чоловіків - відповідно 14,3 %. Жінки виявились більш відкритими до спілкування про свої почуття та стани, що доводить бажання донести важливість своєї думки в рамках дослідження.

До повномасштабного вторгнення всі опитані мешкали на території України, а саме : Херсонська обл. - 31 особа; Миколаївська обл. - 5 осіб; Кіровоградська обл. - 1 особа; Дніпропетровська обл. - 1 особа; Донецька обл. - 1 особа; Харківська -1 особа; Івано-Франківська обл. - 2 особи.

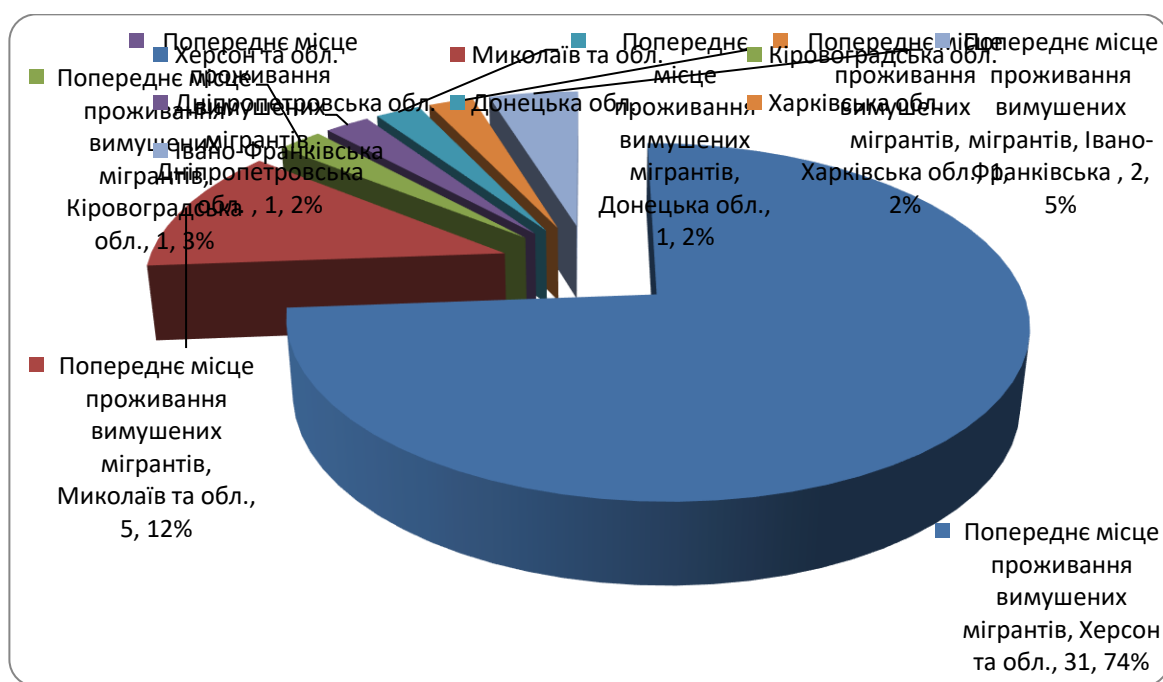


Рисунок 2.1. Місце проживання вимушених мігрантів до повномасштабного вторгнення

Для емпіричного дослідження було використано анкетування, яке визначало вік респондентів, освіту, місце проживання до повномасштабного вторгнення та кілька методик :

- опитувальник дослідження емоційного інтелекту Н. Холла;
- опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (за Л. Янковським).

Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла дає можливість визначити емоційну обізнаність, здатність до емпатії, вміння управляти власними емоціями, розпізнавати емоції інших людей.

Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (за Л. Янковським) сприяє виявленню рівня та типу адаптації особистості в вимушеній міграції. Крім рівня адаптивності (високого, середнього, низького), можна зрозуміти, який тип адаптації переважає.

Л. Янковський визначає шість типів адаптації:

- адаптивний - зміна способу життя та цінностей; задоволеність особистості, соціальна та фізична захищеність; приналежність до даного суспільства, бажання реалізуватись, планування майбутнього, спираючись на набутий досвід та сучасні можливості.
- конформний - вміння підтримувати взаємини з оточуючими, незважаючи на пережитий досвід, потреба перебувати в групі та прагнення схвалення, прийняття умов, норм та правил суспільної групи, в якій перебувають, потреба в емоціях.
- інтерактивний - бажання розширювати соціальні зв'язки; співпраця з оточуючими; впевнене входження в нове суспільство; готовність змінюватись; контроль над дотриманням норм та установок суспільства; прагнення досягнути матеріальної незалежності шляхом реалізації себе в новому соціокультурному середовищі.
- депресивний - безпорадність перед новими викликами, тривожність, пригніченість, сумніви; низька самооцінка; почуття спустошеності,

провини; неможливість (небажання) самореалізації; неприйняття себе в нових соціокультурних умовах.

- ностальгічний - туга за батьківщиною, за спілкуванням з рідними та близькими; внутрішня дисгармонія; почуття втрати зв'язку з цінностями своєї країни; меланхолія, туга.
- відчужений - неприйняття норм, правил, установок нового суспільства; низька самооцінка; почуття втрати рідної культури, мови, соціальних зв'язків; відчуття покинутості, самотності; нездатність задовольнити свої потреби; стан «відгородження» від світу, паніку.

2.2.Опис емпіричного способу дослідження: обраних методик дослідження, способу проведення, аудиторії для проведення, часові межі, необхідні умови, рівні впливу

Відповідно до теми роботи було обрано саме такі методики, щоб визначити залежність адаптивності від рівня емоційного інтелекту вимушених мігрантів.

Опитувальник Н. Холла допоміг визначити інтегративний рівень емоційного інтелекту респондентів. Серед 42 опитаних високий рівень мають 5 осіб (12 %), середній - 19(45%), низький - 18 (43%).

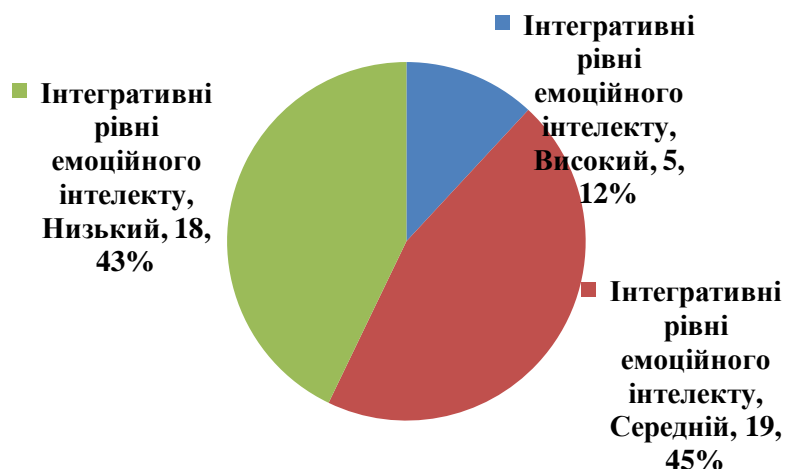


Рисунок 2.2. Інтегративні рівні емоційного інтелекту

Методика також передбачає визначення парціального емоційного інтелекту за такими шкалами: емоційна обізнаність, емпатія, управління емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій.

Таблиця 2.2.1.

Аналіз парціального емоційного інтелекту за шкалами

№	Назва шкали	Рівні парціального емоційного інтелекту		
		Високий	Середній	Низький
1.	Емоційна обізнаність	9(21,4%)	26(61,9%)	7(16,7)
2.	Емпатія	13(31%)	20(47,6%)	9(21,4%)
3.	Управління емоціями	4(9,5%)	15(35,7%)	23(54,8%)
4.	Розпізнавання емоцій	6(14,3%)	21(50%)	15(35,7%)
5.	Самомотивація	7(16,7%)	18(42,8%)	17(40,5%)

Троє респондентів, двоє з яких чоловіки, мають високий рівень інтегративного інтелекту та високий рівень парціального за всіма шкалами. Двоє опитаних з високим інтегральним інтелектом мають середній рівень розпізнавання емоцій та управління ними.

Серед респондентів, які мають середній рівень інтегративного інтелекту, значна кількість людей показала високий рівень парціального інтелекту за кількома шкалами, а саме: емпатія, емоційна обізнаність та розпізнавання емоцій оточуючих. Переважна більшість респондентів середнього рівня інтегрального емоційного інтелекту мають середні показники за шкалами. Низьку самомотивацію мають 17 осіб з 42-х, це свідчить про уникнення нових можливостей, пасивність. За низької мотивації людина може втратити бажання навіть намагатися змінити

ситуацію на краще. Проблеми з самомотивацією можуть ускладнити інтеграцію та затягнути процес адаптації до нових умов. Аналізуючи опитувальник, визначено, що респондентам важко управляти емоціями на достатньому рівні (23%) та мотивувати себе (17%). Є серед опитаних особи з наднизьким інтегральним інтелектом - від 1 до 15 балів. Таких осіб 5, що становить 12% від усіх опитаних. Ці люди мають низький рівень майже за всіма шкалами, за винятком емоційної обізнаності, показник якої коливається від 4 до 10 балів. Усі опитані мають різний вік та різний рівень освіти - вищу, середню спеціальну, середню, що можна побачити за наведеною таблицею.

Таблиця 2.2.2.

Вік, освіта та рівні емоційного інтелекту вимушених мігрантів

1.	Кількість опитаних	Вік опитаних	Освіта опитаних	Рівень емоційного інтелекту
1.	1	17	середня	низький
2.	1	18	середня	середній
3.	1	20	середня спеціальна	середній
5	3	23	вища	середній
	1	23	вища	низький
	1	23	середня спеціальна	середній
6	1	24	середня	низький
	1	24	спеціальна	середній
7.	1	25	середня спеціальна	середній
8.	1	26	середня спеціальна	високий
9.	1	30	вища	середній
10.	1	31	середня спеціальна	низький

11.	1	32	вища	низький
12.	1	33	вища	низький
13.	1	34	вища	середній
14.	1	37	вища	низький
	1			середній
15.	1	38	вища	середній
16.	1	39	вища	низький
17.	1	40	вища	високий
18.	1	41	вища	низький
19.	1	43	вища	середній
	1		вища	високий
	1		середня спеціальна	низький
20.	1	44	вища	середній
	1		вища	високий
21.	1	45	вища	середній
22.	1	47	вища	низький
23.	1	48	вища	низький
24.	1	49	вища	низький
25.	2	50	вища	низький
	1	50	вища	високий
	1	50	середня спеціальна	середній
26.	2	51	вища	низький
27.	1	55	вища	середній
	1		середня спеціальна	середній
28.	1	59	вища	низький
29.	1	61	вища	середній

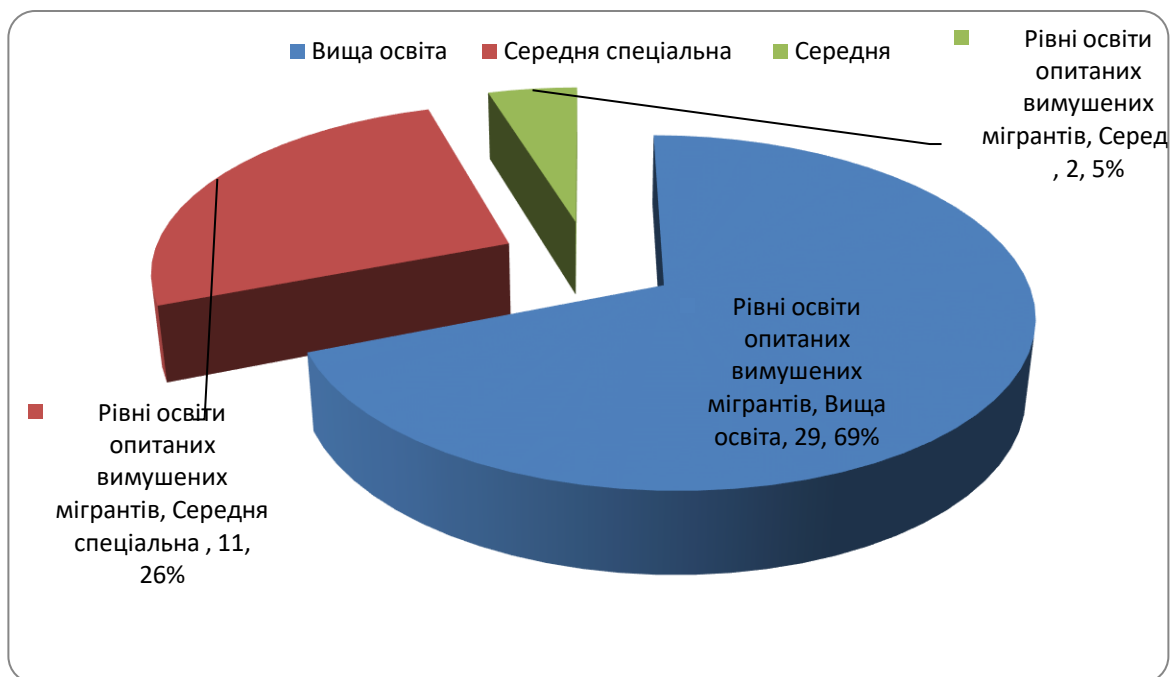


Рисунок 2.3. Рівні освіти вимушених мігрантів

Аналізуючи наведену таблицю, не можна сказати, що рівень освіти чи вік значно впливають на рівень емоційного інтелекту. Хоча серед респондентів, які мають високий рівень емоційного інтелекту переважають особи з вищою освітою (69%). Якщо розглядати рівень освіти представників середнього та низького рівнів емоційного інтелекту, то суттєвих розбіжностей немає.

Отже, можна зробити висновок, що освіта та вік значного впливу на рівень емоційного інтелекту вимушених мігрантів не мають.

Для виявлення рівня адаптивності вимушених мігрантів було використано опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (за Л. Янковським). Опитування проведено протягом червня-серпня 2024 року. Респондентами були 42 особи: 36 жінок та 6 чоловіків.

Мета опитування - визначити рівень та тип адаптації вимушених мігрантів. Адаптуватися до нових умов досить складно, враховуючи

відмінності в культурі, освіті, законах, нормах поведінки, мові, навіть кліматі. Зазвичай цей процес може займати тривалий час, оскільки мігранти повинні пристосуватися до нового соціокультурного середовища. Головне в цьому процесі - розуміння та підтримка з боку оточуючих, а також створення можливостей для інтеграції в нове суспільство.

Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища виявив 10 осіб, які мають високий рівень адаптації, 30 осіб - середній рівень і 2 людей - низький.

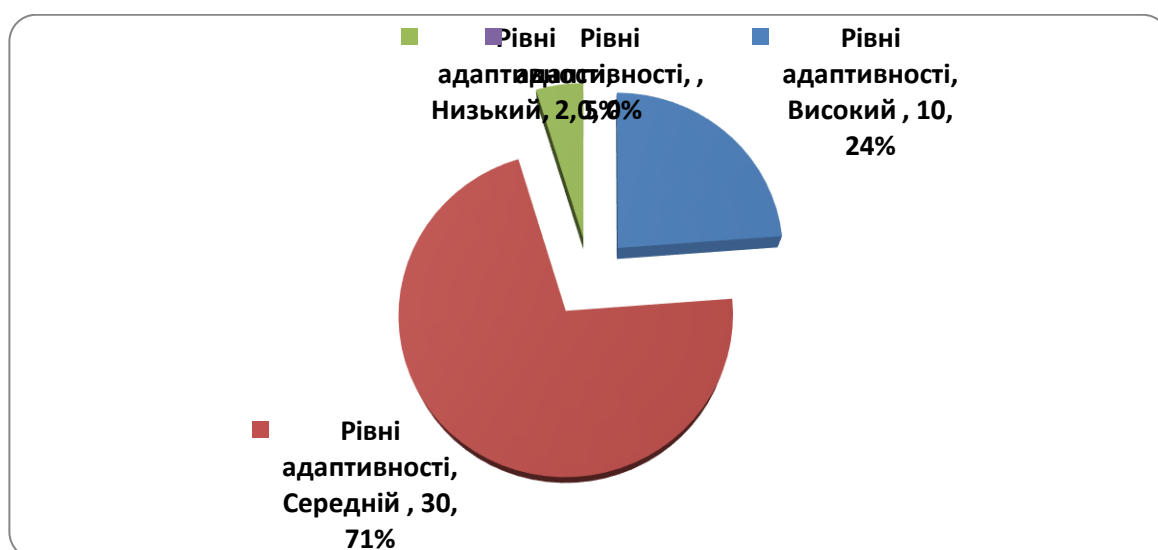


Рисунок 2.4. Рівні адаптації до нового соціокультурного середовища

Дослідження показує, що респонденти, які мають високий рівень адаптації, ефективно долають труднощі, що виникають під час переміщення, знаходять свій шлях у новій країні. Зазвичай активно будують соціальні зв'язки, почуваються впевнено у новому середовищі, здебільшого вільно володіють мовою країни, в яку перемістились. Це дозволяє створенню комунікації від повсякденного життя до професійної діяльності.

Опитані з високим рівнем адаптації мають стабільну роботу, що сприяє реалізації професійного потенціалу, як правило, забезпечують себе фінансово. Декілька осіб відкрили власний бізнес.

Респонденти виявили розвинені навички управління емоціями, вміння конструктивно справлятися з новими викликами. Вимушені мігранти зберегли свою національну ідентичність, але також приймають культуру нової країни; вони стали повноправними членами суспільства, не стикаються з дискримінацією та упередженнями.

Респонденти, які мають середній рівень адаптації частково інтегрувались в нове середовище, але стикаються з певними обмеженнями та викликами. Залишаються ще деякі труднощі, які ускладнюють повне пристосування. На цьому етапі люди можуть вирішувати основні. Цей рівень адаптації включає вміння вирішити основні проблеми, як-от: оформлення документів, пошук житла, пошук роботи. Мігранти не відчують такого сильного стресу, як на початковому рівні. На даному етапі у вимушених мігрантів є часткова взаємодія з місцевим населенням, хоча не така міцна, як потрібно для повної інтеграції. Також переміщені опановують мову, хоча для глибшої інтеграції в професійну сферу мовний бар'єр ще лишається перешкодою.

Мігранти з середнім рівнем адаптації легше можуть знайти роботу, але це частіше тимчасовий заробіток або робота з нижчим рівнем кваліфікації через невизнаність їхньої освіти. Вимушено переміщені ще інформованість, стикаються з різного роду труднощами щодо взаємодії з державними структурами. Причинами є недостатня інформованість, юридичні бар'єри.

Позитивним є те, що мігранти з середнім рівнем адаптації краще управляють своїми емоціями, відчують емоційну стабільність, хоча іноді стрес і тривога ще присутні. Як правило, це пов'язано з невизначеністю майбутнього.

Результати опитування показали, що люди, які мають низький рівень адаптації відчують самотність, відчуженість. Низький рівень володіння

мовою, а частіше - небажання її вивчати, ускладнює доступ до ринку праці, соціальних послуг, правової підтримки.

Високий рівень стресу, тривожності, іноді й депресії є наслідками низького рівня адаптації. Інколи мігранти відчують втрату контролю над своїм життям, стрес через пережиті події. Більшість вимушених мігрантів пережили серйозні травми - війну, втрату ближніх, втрату дому та ін. Цей досвід перешкоджає адаптації. Додаткового стресу та невпевненості у майбутньому додає невизначене правове становище мігрантів.

Таблиця 2.2.3.

Типи та рівні соціокультурної адаптації вимушених мігрантів

Тип адаптації	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Адаптивність	24	71	5
Конформність	17	69	14
Інтерактивність	10	71	19
Депресивність	10	69	21
Ностальгія	10	85	5
Відчуженість	7	81	12

Результати таблиці 2.2.3. показують, що більшість вимушених мігрантів адаптувалися до нових соціокультурних умов на середньому рівні : адаптивність (71%), конформність (69%), інтерактивність (71%), депресивність (69%), ностальгія (85%), відчуженість (81%).

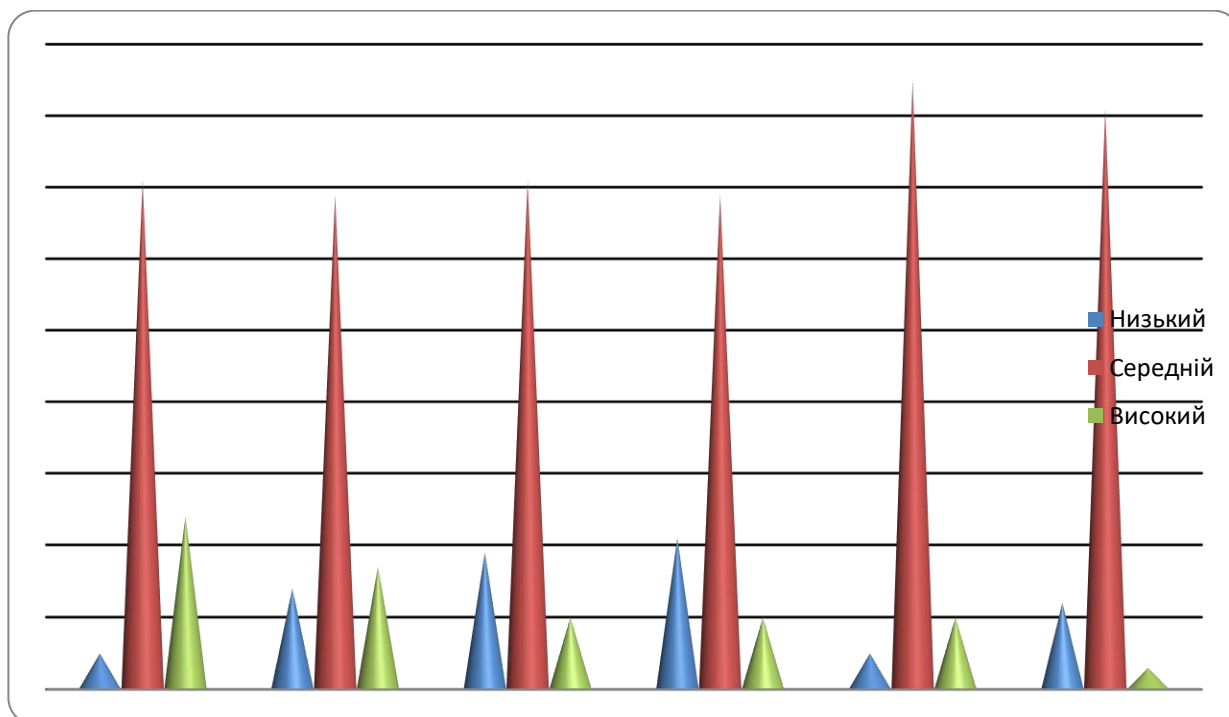


Рисунок 2.5. Провідні типи та рівні адаптації вимушених мігрантів

Щодо типів адаптації, то у 10 осіб переважає адаптивний тип, тобто переміщені цілком задоволені зміною способу життя, відчують себе соціально захищеними, прагнуть реалізуватись, планують своє майбутнє. Треба зауважити, що ще 1 особа має адаптивний тип у поєднанні з відчуженим, 2 опитаних - адаптивний з конформним, 1 особа - адаптивний з ностальгічним.

Конформний тип адаптації мають 7 осіб, вони вміють підтримувати взаємини з оточуючими, намагаються пристосуватися до нового соціокультурного середовища, приймаючи місцеві норми, цінності та звичаї. Вони готові вивчати мову, спосіб життя місцевого населення для кращої інтеграції в нове оточення.

Інтерактивний тип адаптації притаманний 4 опитаним, вони приймають середовище, в якому знаходяться, є достатньо активними, прагнуть розширювати коло знайомств, готові до самоперетворення,

намагаються співпрацювати з місцевим населенням, контролюють власну поведінку, спрямовані на конкретну мету.

З усіх респондентів ностальгічний тип мають 4 особи, вони відчують себе чужими в новому оточенні, сумують за домом, культурою своєї країни. Втративши зв'язок з традиційними цінностями, не можуть знайти нові. Емоційний стан таких переміщених осіб характеризується меланхолією та тугою.

Відчужений тип адаптації присутній у 3 опитаних. Ці респонденти відчують себе відділеними від суспільства і мають проблеми зі встановленням контактів місцевими мешканцями та взаємодією з новою культурою. Такий стан призводить до почуття самотності, відчуження, невпевненості. Головними чинниками, що спричиняють тип відчуження є мовний бар'єр, відмінності в цінностях і стандартах.

Серед опитаних також виділяємо 4 особи з депресивним типом адаптації. Такі мігранти відчують постійний стрес, тому адаптація до нового соціокультурного середовища проходить досить важко. Для цих осіб притаманні виникнення депресії, відчуття відсутності підтримки та заплутаності в новому оточенні. Варто відмітити, що серед опитаних є люди, у яких немає одного вираженого типу. Це може бути поєднання відчуженого та депресивного (1 ос.), конформного та інтерактивного (2 ос.).

2.3. Інтерпретація отриманих результатів

Результати опитування доводять, що адаптація мігрантів залежить від різних факторів: соціальних, економічних, культурних, політичних. Важливою роллю у процесі адаптації є підтримка з боку місцевих громад, працевлаштування, доступ до медицини, освіти. Ключовою також є можливість збереження власної культурної ідентичності. Відкритість та гнучкість вимушених мігрантів теж впливають на успішність адаптування у новому середовищі.

Аналізуючи відповіді опитаних щодо емоційного інтелекту та рівня адаптивності, варто сказати, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації. За таблицею можна проаналізувати співвідношення рівнів емоційного інтелекту рівням адаптивності.

Таблиця 2.2.3

Вік, освіта, рівні емоційного інтелекту та адаптивності вимушених мігрантів

№	Ім'я опитаних	Вік	Освіта	Рівень емоційного інтелекту	Рівень адаптивності
1.	Олександра	17	середня	низький	високий
2.	Дар'я	18	середня	середній	середній
3.	Юлія	20	середня спеціальна	середній	високий
4.	Олександра	23	вища	низький	низький
5.	Катерина	23	вища	середній	середній
6.	Денис	23	середня	середній	середній
7.	Анастасія	23	середня спеціальна	середній	середній
8.	Людмила	23	вища	середній	середній
9.	Анна	24	середня спеціальна	середній	високий
10.	Юрій	24	середня спеціальна	низький	низький
11.	Олександр	25	середня спеціальна	низький	середній

12.	Євгеній	26	середня спеціальна	високий	високий
13.	Ганна	30	вища	середній	середній
14.	Юлія	31	середня спеціальна	низький	середній
15.	Марина	32	вища	низький	середній
16.	Яна	33	вища	низький	середній
17.	Ольга	34	вища	середній	середній
18.	Вікторія	37	вища	низький	середній
19.	Наталія	37	вища	середній	високий
20.	Світлана	38	вища	середній	середній
21.	Ольга	39	вища	середній	високий
22.	Іванна	40	вища	високий	високий
23.	Наталія	41	вища	низький	середній
24.	Лідія	43	середня спеціальна	низький	середній
25.	Ганна	43	вища	високий	високий
26.	Неллі	43	вища	середній	середній
27.	Оксана	44	вища	середній	середній
28.	Ніна	44	вища	високий	середній
29.	Ніна	45	вища	середній	середній
30.	Тетяна	47	вища	низький	середній
31.	Ольга	48	вища	низький	середній
32.	Лариса	49	вища	низький	середній
33.	Сергій	50	вища	високий	високий
34.	Світлана	50	вища	низький	середній
35.	Надія	50	вища	низький	середній

36.	Людмила	50	середня спеціальна	середній	високий
37.	Антоніна	51	вища	низький	середній
38.	Світлана	51	вища	низький	середній
39.	Карина	55	середня спеціальна	середній	середній
40.	Лара	55	вища	середній	середній
41.	Ольга	59	вища	низький	середній
42.	Ольга	61	вища	середній	середній

Майже всі опитані, які показали високий рівень емоційного інтелекту, відповідно мають високий рівень адаптації, лише одна людина з високим рівнем емоційного інтелекту адаптувалась на середньому рівні. Респонденти, які виявили середній та низький рівні емоційного інтелекту, за винятком двох осіб, адаптувались на середньому рівні. Двоє опитаних з низьким емоційним інтелектом показали відповідно низький рівень адаптації. Одна особа, яка показала низький рівень емоційного інтелекту, адаптувалась на високому рівні. Зважаючи на вік цієї людини (17 років), можна припустити, що за основні соціальні та побутові питання відповідальність несуть батьки або особи, які їх замінюють.

Для визначення взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптивності до нових умов було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Коефіцієнт кореляції становить 0,670, що вказує на середню позитивну кореляцію. Це означає, що підвищення рівня емоційного інтелекту супроводжується підвищенням рівня адаптивності.

Щоб визначити зв'язок між шкалами парціального емоційного інтелекту та типами адаптивності в новому соціокультурному середовищі, також було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Таблиця 2.2.4.

Результати кореляційного аналізу між шкалами парціального емоційного інтелекту та типами адаптивності

Показники	Адаптивність	Конформність	Інтерактивність	Депресивність	Ностальгія	Відчуженість
Емоційна обізнаність	0,531	0,364	0,241	- 0,243	- 0,191	- 0,442
Управління емоціями	0,141	0,146	0,026	-0,137	0,122	0, 111
Самотивація	0,433	0, 411	0, 320	- 0, 272	0, 248	- 0, 410
Емпатія	0, 427	0, 311	0, 161	- 0, 124	0, 122	- 0,401
Розрізнення емоцій	0, 229	0, 115	0, 182	0,161	0, 176	0,183

Відповідно до таблиці 2.2.4. можна визначити, що між емоційною обізнаністю та адаптивністю існує сильний позитивний зв'язок. Це свідчить про те, що емоційно обізнані люди краще адаптуються у нових умовах. Важливо відмітити, що зі збільшенням емоційної обізнаності вимушених мігрантів, суттєво знижується відчуженість та депресивність.

Результати кореляції свідчать про те, що високий рівень самотивації та емпатії значно впливають на зниження відчуженості та помірно впливають на зниження депресивності. Показник кореляції між рівнем управління емоціями та інтерактивністю незначний, практично

невідчутний. Це означає, що в даному дослідженні ці дві змінні майже не впливають одна на одну.

Позитивними, на нашу думку, є вплив емоційної обізнаності, самомотивації, управління емоціями та емпатії на відчуженість та депресивність. А саме: чим вищий рівень емоційної обізнаності, самомотивації, емпатії, управління емоціями, тим менша відчуженість та депресивність.

Визначено, що емоційний інтелект сприяє встановленню позитивних відносин з оточуючими; вміння виражати свої емоції, емпатія значно полегшують інтеграцію в нову спільноту.

У цілому результати дослідження свідчать про те, що рівень адаптації особистості в новому соціокультурному середовищі суттєво залежить від рівня емоційного інтелекту. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту легше адаптуються до змін і краще справляються зі стресовими ситуаціями, на відміну від тих, хто має середній та низький рівні емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

У роботі проаналізовані поняття «емоційний інтелект», «адаптація», складові емоційного інтелекту, особливості адаптації вимушених мігрантів. Емпіричне дослідження дало можливість визначити рівні емоційного інтелекту та рівні адаптивності до нового соціокультурного середовища у 42 вимушених мігрантів. Отримані результати переконують, що емоційний інтелект є важливим чинником успішної адаптації до нових життєвих умов.

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації, полегшуючи управління емоціями, налагодженню соціальних контактів, уникненню конфліктів, збереженню стійкості перед труднощами. Це допомагає переміщеним особам швидше інтегруватися в нове середовище, долати стрес, забезпечувати особистісне зростання. Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим краща соціальна взаємодія та гнучкість мислення переміщених.

Дослідження показало, що емпатія, як складова емоційного інтелекту, допомагає мігрантам розуміти емоції та потреби оточуючих, сприяє кращій соціальній взаємодії. Це знижує рівень соціальної ізоляції.

Мігранти з високим рівнем емоційного інтелекту більш стійкі до життєвих викликів та змін. Вони, незважаючи на труднощі - економічні проблеми, культурні відмінності, мовний бар'єр, краще та швидше адаптуються. Результати дослідження переконують, що ключовими факторами успішної адаптації є відкритість до нових ідей, толерантність до невизначеності, готовність приймати зміни. Саме це притаманне людям з високим емоційним інтелектом.

Також можна відмітити, що високий емоційний інтелект сприяє збереженню психологічного здоров'я. Вимушені мігранти, які вміють керувати своїми емоціями, відчують менше тривоги, що знижує ризик розвитку депресії та інших психічних розладів. Такі особи вміють зберігати внутрішню рівновагу та знаходити джерела мотивації для подальшої інтеграції та розвитку.

Аналіз результатів дослідження показав, що низький рівень емоційного інтелекту створює серйозні бар'єри на шляху до успішної адаптації вимушених мігрантів. Це проявляється у складнощах з управлінням стресом, побудовою соціальних контактів, прийняттям культурних норм. Мігранти з низьким емоційним інтелектом частіше відчують ізоляцію, відсутність мотивації, труднощі з інтеграцією, що значно ускладнює їхнє пристосування до нового життя. Такий стан переміщених вимагає активної допомоги, підтримки та ресурсів для подолання викликів і стимулювання до інтеграції в новій країні.

На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що емоційний інтелект є ключовим чинником успішної адаптації вимушених мігрантів. Розвиток емоційного інтелекту допомагає людям адаптуватися до складних життєвих обставин та сприяє психологічному благополуччю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агєєва В.П. Внутрішньо переміщені особи: виклики та перспективи соціальної адаптації. Київ: Фенікс, 2019.
2. Аршава І.Ф. Прогнозування емоційної стійкості людини з урахуванням рівнів розвитку емоційного інтелекту. *Психіатрія*, 2010. №1 С. 22-27.
3. Атаманчук Г.І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання, 2021. №1(34). С. 88-97.
4. Бар-Он Р. Модель емоційного інтелекту EmotionalIntelligence. 2022. URL: <http://surl.li/fzjhg>
5. Безкорвайна Л.О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей - внутрішньо переміщених осіб. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2018. №1(46). С. 29-34.
6. Буркало Н.І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т.5, №7. С. 34-49.
7. Ващенко Л.О., Грабовська Т.А Психологічний супровід вимушено переміщених осіб: досвід і перспективи, 2020. С. 35.
8. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К.: Київський університет, 2005. 308 с.
9. Горобець С. В. Особливості профілактики негативних емоційних станів у вимушено переміщених осіб в умовах воєнного стану. Матеріали І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 18–19 травня 2023 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023. 134 с.
10. Грисенко Н. В., Фролова Н. В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 1(1). С. 49-57.

11. Гулман Д. Емоційний інтелект. Емоційний інтелект. New York: Bloomsbury. 2020. 317 с.

12. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2017. Вип. 2. С. 108–122.

13. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: науково-методичний посібник. Чернігів, 2016. 312 с.

14. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.

15. Котеленець К.М., Нужна Ю.С., Хобта С.В. Особливості адаптації вимушених мігрантів під час українсько-російської війни: теоретичні засади дослідження. *Соціальні та галузеві соціології.* 2024. Вип. 60. С. 23-27.

16. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як чинник психологічної готовності до соціономічних професій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». К., 2014. 20 с.

17. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015. №4 (29). С. 94–100.

18. Ліщук Я. І. Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців. *Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку.* 2015. [електронний ресурс] <https://int-konf.org/ru/2015/nauka-i-zhittya-suchasni-tendentsiji-integratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05-2015/1068-lishchuk-ya-i-sotsialno-psihologichni-chinniki-adaptatsiji-vimushenikh-pereselentsiv>

19. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
20. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
21. Максименко С. Д. Генеза існування особистості. Київ. Видавництво ООО КММ, 2006. 240 с.
22. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2022. , № (3).С. 20-23.
23. Міхеєва О., Серєда В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Львів: Галицька видавнича спілка, 2025. С. 9-49.
24. Москаленко В., Максьом К. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології*:збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Т. XII, Вип. 25. С. 203–211.
25. Нестайко І. Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський погляд). Збірник тез II Міжнародної наукової конференції. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*. 2022. С. 20-22.
26. Нестеренко М.О., Романко О.В. Адаптація внутрішніх переселенців до нових умов життя. Athens, Hellenic Republic Collection of scientific papers«SCIENTIA». June 16, 2023.
27. Новікова О. Ф. , Амоша О.І.Антонюк В.П. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія. НАН України. Інститут економіки промисловості. Київ, 2016.448 с.
28. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість.*Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95-109.

29. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. С. 116-122.
30. Носенко Е. Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
31. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.*
32. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційномотиваційної сфери особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків, 2015. С.17.
33. Паращик Р. М., Венгер О. П. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів. *Медсестринство*. 2012. 1. С 14–16.
34. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. 2020. Вип. 47. С. 79–89.
35. Путінцев А. В., Пащенко Ю. Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С. 110-121.
36. Рижаківа В. І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2022 року) / редкол.: С. Д. Максименко [та ін.]; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С. 124–127.

37. Ровенчак О.А. Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США. Наукове пізнання: методологія та технології. 2029. № 1. С. 118-144.
38. Роджерс К. Р. Психологія мотивації та емоцій / К.Р. роджерс., 2002. – 151 с
39. Семиченко В. А., Зданевич В.А. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки: збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький. 2002. С. 12-20.
40. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції: навч. посіб. К.: 2013. 244 с.
41. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84-87.
42. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80–83.
43. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасного психолога. 2018. С. 50-53.
44. Федоренко О.С. Соціально-психологічні механізми адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у громаду. Humanitarium. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.); Ніжин (Ченіг. обл.); 2018. Том 41, Вип. 1: Психологія. С. 128-135.
45. Фурман В. В., Рева О. М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 151 – 155.
46. Шпак М.В. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості. Психологія особистості*. 2011.№1(2). С. 282-288.

47. Mayer J.D. and Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*.1995.V.4.P.197-208.
48. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. R Models of Emotional Intelligence // Sternberg ridge UK R. *Handbook of Intelligence*. – Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. – P. 396-420.