

DOI 10.18372/2786-823.1.20693

УДК 159.964.21:159.923.2:37.015.3

Шелестова Олена 

кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології ХДУ,
Херсонський державний університет
м. Херсон, м. Івано-Франківськ, Україна

oshelestova@ksu.ks.ua

Анісімова Катерина Василівна,
здобувачка 2 курсу 07-231М групи,
спеціальності 053 Психологія,
Херсонський державний університет,
м. Херсон, м. Івано-Франківськ, Україна

a0837369@gmail.com

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

***Анотація.** У статті розкрито психологічні особливості емоційного інтелекту вимушених мігрантів як чинника їхньої соціокультурної адаптації. Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту, алекситимії та адаптаційних механізмів у двох групах мігрантів – внутрішніх та зовнішніх. Доведено, що емоційний інтелект виконує роль адаптаційного ресурсу, який підвищує стресостійкість і соціальну інтеграцію, тоді як алекситимія знижує ефективність емоційної регуляції та комунікативну гнучкість. Розроблено програму розвитку емоційного інтелекту для підвищення психологічного благополуччя мігрантів.*

Ключові слова: емоційний інтелект, алекситимія, соціокультурна адаптація, мігранти, емоційна регуляція.

Annotation. *The article reveals the psychological characteristics of emotional intelligence of forced migrants as a factor in their sociocultural adaptation. The results of an empirical study of the relationship between emotional intelligence, alexithymia, and adaptation mechanisms in two groups of migrants – internal and external – are presented. It has been proven that emotional intelligence functions as an adaptive resource that enhances stress resistance and social integration, while alexithymia reduces the efficiency of emotional regulation and communicative flexibility. A program for the development of emotional intelligence has been developed to improve the psychological well-being of migrants.*

Key words: *emotional intelligence, alexithymia, sociocultural adaptation, migrants, emotional regulation.*

Вступ. Сучасні міграційні процеси, спричинені війною в Україні, актуалізують проблему психологічної адаптації вимушених мігрантів. Зміна культурного контексту, втрата соціальних зв'язків та підвищений рівень стресу зумовлюють потребу у внутрішніх психологічних ресурсах. Одним із ключових таких ресурсів виступає емоційний інтелект, який забезпечує здатність усвідомлювати, розуміти й регулювати власні емоції та емоції інших [1;2].

Мета статті – розкрити особливості емоційного інтелекту як психологічного ресурсу соціокультурної адаптації вимушених мігрантів та внести пропозиції щодо підвищення ефективності їхньої адаптації через розвиток емоційної компетентності й зниження рівня алекситимії. є дослідження емоційного інтелекту як психологічного ресурсу соціокультурної адаптації вимушених мігрантів та аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту, алекситимією та адаптаційними характеристиками особистості.

Результати дослідження. Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей розвитку емоційного інтелекту вимушених мігрантів, визначення рівня їх соціокультурної адаптації та аналіз взаємозв'язку між емоційним інтелектом і алекситимією. До участі у дослідженні було залучено 100 респондентів віком від 18 до 60 років, з яких 50 осіб становили внутрішні мігранти, що залишилися в межах України, та 50 – зовнішні мігранти, які перебувають за кордоном у статусі вимушеного переселення.

Для діагностики психологічних параметрів було використано комплекс валідних методик: опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла [3], опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна (EmIn) [4], Торонтську алекситимічну шкалу TAS -20 [5], а також методику оцінки соціокультурної адаптації Л. Янковського. Обробка даних здійснювалася із застосуванням описової статистики та коефіцієнта кореляції Спірмена.

Результати дослідження за методикою Н. Холла показали, що загальний рівень емоційного інтелекту більшості респондентів обох груп перебуває в межах середніх показників. Водночас простежується суттєва варіативність за окремими компонентами. Найвищі результати виявлено за шкалами емоційної усвідомленості та емпатії, що свідчить про збережену здатність розуміти власні почуття та емоції інших. Натомість найнижчі значення отримано за шкалами «управління власними емоціями» та «самотивація», що вказує на недостатню сформованість навичок емоційної регуляції та знижену внутрішню ініціативу у подоланні життєвих труднощів.

Порівняльний аналіз між групами засвідчив, що зовнішні мігранти мають дещо вищі показники емоційної усвідомленості, але водночас нижчу здатність до регуляції емоцій, що може бути наслідком культурного стресу, мовних бар'єрів та дефіциту соціальної підтримки. Внутрішні мігранти, навпаки, продемонстрували більш гармонійний баланс між розумінням і керуванням емоціями, однак у них частіше спостерігаються прояви емоційного виснаження та низької самотивації,

пов'язані з повторними втратами або тривалим перебуванням у стані невизначеності [6;7].

За методикою Д. Люсіна (EmIn) встановлено, що загальний рівень емоційного інтелекту (ЗЕІ) у більшості учасників відповідає середньому рівню розвитку. Найвищі бали отримано за шкалами міжособистісного розуміння (МР) та внутрішньоособистісного розуміння (ВР), що вказує на достатню здатність респондентів до усвідомлення як власних, так і чужих емоційних станів. Найнижчими виявилися показники внутрішньоособистісного управління (ВУ), які характеризують труднощі у саморегуляції, контролі афектів та підтриманні емоційної рівноваги в стресових умовах.

Загальний рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) в обох групах виявився нижчим, ніж внутрішньоособистісного (ВЕІ). Це свідчить про те, що більшість респондентів краще справляються з усвідомленням власних емоцій, ніж із їх проявом у міжособистісній взаємодії. Така тенденція є типовою для осіб, які пережили травматичні зміни у соціальному оточенні й демонструють обережність або замкнутість у спілкуванні.

Оцінка рівня алекситимії за шкалою TAS-20 показала, що середній показник у вибірці внутрішніх мігрантів становить 59,08 бала, а у вибірці зовнішніх – 57,30 бала. Це вказує на переважно прикордонний рівень алекситимії, тобто респонденти періодично відчують труднощі у розпізнаванні та вербалізації емоцій, але не демонструють клінічно виражених порушень. При цьому у частини учасників із високими показниками алекситимії спостерігалися емоційна ригідність, знижена емпатійність і схильність до раціоналізації емоційних переживань.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена виявив низку статистично значущих зв'язків між показниками емоційного інтелекту, алекситимії та соціокультурної адаптації.

- Встановлено прямий зв'язок між умінням управляти емоціями інших людей та шкалою адаптивності ($r = 0,246$; $p < 0,05$), що свідчить: чим краще респонденти розуміють і регулюють емоції оточення, тим вищим є їх рівень соціальної інтеграції та задоволеності життям у новому середовищі.

- Виявлено обернений зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та шкалою депресивності ($r = -0,235$; $p < 0,05$), що підтверджує роль емоційного інтелекту як чинника психологічного захисту від негативних емоційних станів.

- За шкалою TAS-20 зафіксовано негативні кореляції між рівнем алекситимії та показниками самомотивації, управління власними емоціями й загальним індексом емоційного інтелекту (r від $-0,19$ до $-0,23$; $p < 0,05$). Це означає, що підвищення алекситимії прямо пов'язане зі зниженням здатності до емоційної саморегуляції й зменшенням особистісного ресурсу подолання стресу.

Додатково встановлено, що внутрішні мігранти демонструють вищий рівень інтерактивності та соціальної активності, тоді як зовнішні частіше виявляють помірні показники ностальгії й відчуженості, що зумовлено розривом з рідним культурним середовищем. Водночас у жодній із вибірок не виявлено критичних рівнів дезадаптації – більшість респондентів характеризуються середнім або достатнім рівнем соціокультурної інтеграції.

Загалом результати дослідження підтвердили, що емоційний інтелект є ключовим чинником успішної адаптації особистості в умовах міграції, оскільки забезпечує розвиток гнучких копінг-стратегій, формує стійкість до стресу та сприяє побудові конструктивних соціальних зв'язків. У свою чергу, алекситимія виступає внутрішнім бар'єром, який обмежує можливість емоційної саморефлексії, перешкоджає встановленню довірливих стосунків і підвищує ризик емоційного виснаження [8].

На основі отриманих результатів розроблено практичну програму розвитку емоційного інтелекту вимушених мігрантів, що включає тренінгові та психоедукаційні елементи, спрямовані на підвищення емоційної обізнаності,

розвиток емпатії, саморегуляції та зниження алекситимічних тенденцій. Очікується, що впровадження цієї програми сприятиме зміцненню психологічної стійкості, покращенню соціальної взаємодії та формуванню відчуття внутрішньої безпеки у мігрантів.

Отримані дані узгоджуються з підходами D. Goleman, J. Mayer, P. Salovey, які визначають емоційний інтелект як інтегративну систему когнітивно-емоційних здібностей, що забезпечують адаптацію особистості до змін []. У контексті міграції емоційний інтелект виступає ключовим ресурсом стресостійкості, самопідтримки та побудови соціальних контактів. Розвиток емоційного інтелекту сприяє зниженню рівня алекситимії та підвищенню якості життя мігрантів [8;9].

Висновки. В результаті проведеного дослідження дійшли наступних висновків:

- емоційний інтелект є базовим ресурсом соціокультурної адаптації вимушених мігрантів;
- підвищення рівня емоційної усвідомленості й саморегуляції сприяє зниженню депресивності та підвищенню адаптивності;
- алекситимія виступає бар'єром для розвитку емоційного інтелекту та ускладнює інтеграцію у нове соціокультурне середовище;
- розроблена програма розвитку емоційного інтелекту може бути використана для психологічної підтримки внутрішніх і зовнішніх мігрантів.

Список використаних джерел

1. 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).
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : Bloomsbury, 2020.

3. Doroshkevych, D., & Ilyash, O. (2020). The Investigation of Emotional Intelligence Level in Non-Government Organization with the Use of Hall's Test. *The Journal of International Scientific Researches*, 5(Ek), 6 - 14. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.709199> (дата звернення: 20 вересня 2025).
4. Панкратова А. А., Корнієнко Д. С., & Люсин Д. В. (2022). Апробація короткої версії опитувальника. *Психологія. Журнал Вищої школи економіки*, 19(4), 822–834. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-4-822-834>.
5. Bagby R. M., Parker J. D. A., & Taylor G. J. (2020). Twenty-five years with the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109940>
6. Halian A., Burlakova I., Popovych I. Emotional Intelligence in Adaptation Processes. *Revista Inclusiones*, 2020.
7. 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.
8. González Castro J. L., Ubillos S. The Role of Emotional Intelligence and Sociocultural Adjustment in Immigrant Adaptation. *Psychosocial Intervention*, 2020.