

Юлія ДЕМ'ЯНУШКО

студентка 4 курсу

Олена ДИСА

кандидат психологічних наук,

доцент, завідувач кафедри

педагогічної та вікової психології

Дніпровського національного

університету імені Олеся Гончара

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

З початком воєнного стану, що введений на території України у лютому 2022 року, велика кількість людей зіштовхнулася з необхідністю вимушеної еміграції й подальшої адаптації на новому місці. Тож визначення аспектів, здатних полегшити цей процес та зробити його більш ефективним, наразі є важливим та потребує уваги.

Багато науковців вважають, що емоційний інтелект допомагає людині адаптуватися у складних умовах, він є основою для ефективної професійної реалізації, розвитку навичок комунікації та успішної діяльності в цілому.

Наприкінці ХХ століття дослідники почали розглядати вплив емоцій на когнітивні процеси як пояснювальну детермінанту механізмів їх функціонування. Це означало перегляд уявлень про те, як емоції впливають на розумову діяльність людини та на її здатність адаптуватися до змін у середовищі.

Дослідники були зацікавлені у розкритті механізмів взаємодії між емоціями та когнітивними процесами, а також у пошуку способів оптимізації цієї взаємодії для покращення якості життя та ефективності розумової діяльності людини.

Зарубіжні психологи пояснюють поняття «емоційний інтелект» як особистісну властивість, що зумовлює успішність будь-якої діяльності людини за будь-яких умов [2].

На думку Е. Носенко, емоційному інтелекту притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, котрі зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості. Авторка стверджує, що емоційний інтелект є формою прояву такої важливої складової особистісного потенціалу як рефлексивна свідомість. У праці психологині зазначено, що останню ряд авторів розуміє як «усвідомлену присутність» або зосередженість уваги на подіях теперішнього часу. Цей феномен характеризує ясну свідомість. Ясність усвідомлення ситуації і високий рівень уваги, пов'язаний з феноменом «усвідомленої присутності», зумовлюють отримання людиною інформації і відчуттів, необхідних для здорової саморегуляції [3].

Емоційний інтелект пов'язаний і з психологічною стійкістю, що необхідна для подолання стресу і тривожності. Він також допомагає людині раціонально оцінювати ситуації та шукати ефективні стратегії адаптації. Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту можуть швидше набувати необхідних навичок адаптивного стилю поведінки, використовувати ефективні копінг-стратегії [4].

На основі аналізу різних концепцій емоційного інтелекту у праці О. Собченко показано, що окремі структурні компоненти емоційного інтелекту співвідносяться з певною групою здібностей – когнітивних, емоційних, адаптаційних, соціальних. Виокремлені групи здібностей наповнюють змістом функції, які реалізуються емоційним інтелектом.

У свою чергу Р. Бар-Он виділив п'ять сфер компетентності, що можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту. Серед них є і здатність до адаптації, яка на думку автора включає здатність до вирішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість [5].

Людина відчуває високий рівень психологічного благополуччя як форми відображення у свідомості оцінювання адекватності своєї поведінки, уявленню про те, як її треба здійснювати розумно, у гармонії з іншими людьми. У цьому виявляється стресозахисна і адаптивна функції емоційного інтелекту [4].

Адаптивна функція емоційного інтелекту пов'язана з управлінням емоціями у стресових ситуаціях (самоконтроль, вибір продуктивних подолаючих стратегій поведінки) та самомотивацією – здатністю викликати та підтримувати емоції, які спонукають до певної діяльності [5].

Таким чином розвинений емоційний інтелект може сприяти вибору більш продуктивних стратегій під час адаптації осіб, які перебувають у вимушеній еміграції. Високий рівень емоційного інтелекту може відігравати критичну роль у формуванні та підтримці міжкультурних взаємин, допомагає особі краще розуміти та адаптуватися до нових соціальних норм та очікувань. А це значно полегшує процес взаємодії з новим суспільством, культурою.

Емоційний інтелект збільшує рівень емпатії, необхідної для ефективної комунікації. Емпатія дозволяє враховувати почуття та емоційні стани оточуючих, що допомагає уникнути конфліктів і зближує людей незалежно від культурних бар'єрів. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє мігрантам краще ідентифікувати потенційні джерела напруги, ефективніше керувати міжособистісними конфліктами.

У моделі емоційного інтелекту Д. Гоулман виділяє чотири структурні елементи: емоційну самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість, управління стосунками [1]. Більш детально вплив емоційного інтелекту на адаптацію мігрантів можна розглянути у контексті цієї моделі.

Емоційна самосвідомість: мігранти, які володіють високим рівнем самосвідомості, можуть краще ідентифікувати свої емоційні реакції на стресові ситуації, пов'язані з адаптацією на новому місці, прислуховуватись

до внутрішніх відчуттів і усвідомлювати вплив власних почуттів на свій психологічний стан, а також відчувати свої головні цінності та інтуїтивно обирати кращий спосіб поведінки у складних ситуаціях. Емоційна самосвідомість передбачає точну самооцінку, що дозволяє людині знати свої сильні сторони і усвідомлювати межі своїх можливостей, сприймати конструктивну критику, що є особливо важливим у процесі адаптації.

Самоконтроль: саморегуляція передбачає впевненість у собі, здатність стримувати емоції, відкритість, адаптивність, волю до перемоги, ініціативність та оптимізм. Він дозволяє мігрантам ефективно керувати стресом, зменшувати тривожність, запобігати депресивним станам, що сприяє психологічному благополуччю.

Соціальна чутливість: відіграє важливу роль у розумінні культурних відмінностей і сприйнятті соціальних сигналів у новому суспільстві. Мігранти з високим рівнем емпатії здатні краще налагоджувати зв'язки з місцевим населенням, що сприяє глибшій інтеграції.

Управління стосунками: ефективне використання соціальних навичок допомагає мігрантам встановлювати довгострокові відносини, знаходити підтримку та ресурси у новому середовищі. Соціальні навички допомагають не лише в особистих і професійних взаємодіях, але й у налагодженні контактів, які можуть бути корисними для адаптації на новому місці. Емігранти з розвинутими соціальними навичками здатні краще інтегруватися у нові соціальні структури, швидше знаходити роботу, долати культурні бар'єри.

Мотивація: внутрішня мотивація і цілеспрямованість, які є складовою емоційного інтелекту, важливі для підтримки високого рівня енергії та позитивного ставлення під час адаптаційного процесу. Мігранти, які мотивовані досягати успіху та адаптуватися у новій країні, часто мають більш високий рівень емоційної стійкості, що допомагає їм долати труднощі та стресові моменти адаптації.

Здатність до вирішення конфліктів: частина соціальних навичок, яка включає вирішення конфліктів, важлива для мігрантів, оскільки вони можуть зіткнутися з міжкультурними непорозуміннями. Вміння ефективно реагувати на конфлікти може значно полегшити соціальну інтеграцію та сприяти гармонійним відносинам у мультикультурному суспільстві.

На практиці емоційний інтелект може бути розвинений та покращений через тренінги, освітні програми та терапію. Спеціалізовані служби та організації можуть впроваджувати програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, щоб допомогти новоприбулим краще адаптуватися та інтегруватися у новому суспільстві. Наприклад, воркшопи з культурної компетентності та тренінги з розвитку міжособистісних навичок можуть значно поліпшити здатність емігрантів до адаптації.

Отже, дослідження емоційного інтелекту як фактору соціально-психологічної адаптації осіб, які перебувають у вимушеній еміграції, є важливим та актуальним.

Список використаних джерел

1. Кузнецов М. А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту: монографія. Харків : «Діса плюс», 2017. 189 с.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 95-109.
3. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ.2012.* Вип. 12, том 20. № 9/1. С. 116-123.
4. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України, 2016. 183 с.
5. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство.* 2010. № 4. С. 84-87.

Олександр ДУНЯШЕНКО

курсант ННППФПНП

Наталія КОМИХ

доцент кафедри гуманітарних

дисциплін та психології

поліцейської діяльності

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ,

кандидат соціологічних наук

**ФОРМИ ТА ПРОЯВИ ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО
НАСИЛЬСТВА В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Усе більшої актуальності набуває сфера гендерної рівності, особливо на сучасному етапі розвитку українського суспільства. Соціально-політичні та економічні зміни, що відбуваються в Україні останнім часом, загострили питання рівності, справедливості та рівноправності, якими може користуватися кожен учасник / учасниця української спільноти. Слід зауважити, що поруч із терміном «гендерно зумовлене насильство» (ГЗН) також використовують термін «гендерне насильство», під яким розуміється насильство, яке чинять переважно чоловіки проти переважно жінок. Ці терміни є синонімічними. На початку входження цього явища в українські наукові джерела учені переважно використовували термін «гендерне насильство». Наразі простежується тенденція до надання переваги терміну «гендерно зумовлене насильство», що ми бачимо на прикладі діяльності правозахисної організації «Ла Страда – Україна». Характерними рисами гендерного насильства Т. Марценюк відносить такі:

- це проблема ХХІ століття, яка властива усім країнам світу;
- насильство може пояснюватись та підтримуватись «культурою»