

ФЕДЕРАЦІЯ ПРОФСПЛОК УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ПРАЦІ, СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН І ТУРИЗМУ

Кафедра психології

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЖІНОК-МІГРАНТОК ЯК ЧИННИК
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня МАГІСТР

за освітньо-професійною програмою

«Психологія бізнесу та управління»

спеціальності 053 «Психологія»

МИРОНОВСЬКА ОКСАНА ВАСИЛІВНА

Кваліфікаційна робота допущена до
захисту рішенням кафедри психології
Протокол №__від «_» _____ 2026 р.
Зав. кафедри ____Бегеза Л. Є.

Науковий керівник:
Доктор філософії, доцент
кафедри психології АПСВТ
Борець Олеся Анатоліївна

Київ 2026

РЕФЕРАТ

Тема: «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЖІНОК-МІГРАНТОК ЯК ЧИННИК
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ»

Кваліфікаційна робота на магістра: 113 сторінок, 8 рис., 9 табл., 69 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація жінок-мігранток.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту у процесі соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплекс теоретичних методів (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури), що дозволили обґрунтувати психологічні засади емоційного інтелекту та його роль у соціально-психологічній адаптації, а також емпіричних методів (тест емоційного інтелекту Н. Холла, шкала соціально-психологічної адаптації К. Роджерс – Р. Даймонд, методика діагностики рівня суб'єктивного контролю, методика визначення типу поведінкової активності), які дали змогу оцінити специфіку проявів емоційного інтелекту та його вплив на адаптаційні процеси. Для обробки даних застосовувалися математико-статистичні методи описової статистики та кореляційного аналізу.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ЖІНКИ-МІГРАНТКИ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС.

Key words: EMOTIONAL INTELLIGENCE, SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, WOMEN MIGRANTS, STRESS RESILIENCE, PSYCHOLOGICAL RESOURCE.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	10
1.1. Концептуальні та теоретичні підходи до дослідження емоційного інтелекту.	10
1.2. Поняття та чинники соціально-психологічної адаптації особистості.	24
1.3. Функціонально-структурна модель емоційного інтелекту жінок-мігранток у процесі соціально-психологічної адаптації.	30
Висновки до розділу 1.	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ЖІНОК-МІГРАНТОК	41
2.1. Соціально-демографічна характеристика вибірки та організація емпіричного дослідження.	41
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту жінок-мігранток.	47
2.3. Особливості функціонування адаптаційних процесів, поведінкової активності та суб'єктивного контролю у жінок-мігранток.	55
2.4. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту, суб'єктивного контролю та соціально-психологічної адаптації жінок у міграційних умовах.	72
Висновки до розділу 2.	78
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ НАПРЯМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-МІГРАНТОК	80
3.1. Теоретико-методологічні засади розробки програми соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток	80
3.2. Програма розвитку емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток	84
3.3. Оцінка ефективності програми розвитку емоційного інтелекту у контексті соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток	91
Висновки до розділу 3.	95
ВИСНОВКИ	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	100
ДОДАТКИ	107

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕІ – емоційний інтелект

СПА – соціально-психологічна адаптація

ВПО – внутрішньо переміщені особи

РСК – рівень суб'єктивного контролю

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну у 2022 році спричинило безпрецедентну хвилю вимушеної міграції, що поставило перед мільйонами українців надскладні психологічні виклики. Значну частину осіб, які були змушені покинути країну, становлять жінки, що опинилися в новому соціокультурному середовищі, часто без звичного кола підтримки, стабільного професійного статусу та відчуття безпеки. У таких умовах процес соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток ускладнюється впливом хронічного стресу, втрати соціальних ролей, культурних бар'єрів, мовних труднощів та невизначеності майбутнього.

Процес адаптації до нового соціокультурного середовища вимагає мобілізації всіх внутрішніх ресурсів особистості. У цьому контексті особливої ваги набуває емоційна сфера, яка виступає ключовим механізмом подолання стану невизначеності, відновлення відчуття контролю та пошуку внутрішніх опор. Саме здатність розуміти власні емоції та керувати ними, а також орієнтуватися в емоційному світі інших людей, стає фундаментом для відновлення психологічної рівноваги.

Соціально-психологічна адаптація жінок-мігранток набуває особливого значення не лише з позицій індивідуального психічного благополуччя, а й у контексті їх інтеграції в приймаюче суспільство, збереження активної життєвої позиції та здатності до самореалізації. У цьому зв'язку особливу увагу привертають внутрішні психологічні ресурси особистості, здатні пом'якшувати негативний вплив стресогенних чинників міграції. Одним із таких ресурсів виступає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших людей.

Водночас досвід вимушеної міграції пов'язаний із підвищеним емоційним навантаженням, що проявляється у тривожності, почутті втрати контролю, емоційній нестабільності, труднощах міжособистісної взаємодії. Саме тому дослідження емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації

жінок-мігранток є надзвичайно актуальним як у науковому, так і в практичному вимірах.

Аналіз сучасних зарубіжних психологічних досліджень демонструє зростання інтересу до проблематики емоційного інтелекту як ключового чинника адаптації особистості до стресових та кризових умов життя. Класичні роботи R. Bar-On, H. Gardner, D. Goleman, J. D. Mayer, P. Salovey заклали теоретичні основи розуміння структури та функцій емоційного інтелекту, показавши його значення для психічного благополуччя, регуляції емоцій і прийняття ефективних рішень у складних життєвих ситуаціях.

Подальший розвиток концепції здійснили сучасні дослідники, зокрема M. A. Brackett, A. Furnham, J. J. Gross, N. Mikolajczak, K. V. Petrides, M. Zeidner, які досліджують прикладні аспекти емоційного інтелекту, його вплив на стресостійкість, соціальні взаємодії та процеси адаптації в різних культурних і професійних контекстах. Ці роботи створюють наукове підґрунтя для дослідження емоційного інтелекту як ресурсу, що сприяє ефективній соціально-психологічній адаптації, зокрема в умовах вимушеної міграції.

У вітчизняній психології проблематика емоційного інтелекту та пов'язаних із ним особистісних ресурсів розглядається в широкому теоретико-методологічному контексті. Так, у працях Л. Бурлачука, Л. Карамушки, Т. Титаренко та С. Максименка емоційна сфера аналізується як важлива складова розвитку та саморегуляції особистості. Дослідження І. Андрєєвої, К. Мілютіної, Т. Ткалич зосереджені на проблемах емоційної компетентності, здатності до усвідомлення й регуляції емоцій у міжособистісній взаємодії.

Соціально-психологічні аспекти адаптації та подолання складних життєвих обставин, зокрема в умовах соціальних змін і міграції, висвітлено у працях О. Близової, О. Кокуна, М. Слюсаревського, де наголошується на ролі внутрішніх психологічних ресурсів у збереженні стійкості. Проблеми емоційних станів, психологічного благополуччя та емоційної регуляції аналізуються також у дослідженнях Л. Бегези, Т. Березовської, О. Борець, Н. Ковриги, М. Савчина, що створює підґрунтя для подальшого осмислення емоційного інтелекту як

чинника соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток. Разом із тим, попри наявність значної кількості досліджень, присвячених емоційному інтелекту та адаптації, проблема його ролі у соціально-психологічній адаптації жінок-мігранток залишається недостатньо вивченою. Особливої уваги потребує аналіз того, яким чином емоційний інтелект сприяє подоланню адаптаційних труднощів у новому соціокультурному середовищі та підтримує психологічну стійкість жінок в умовах вимушеної міграції. Зазначене зумовило вибір теми даної кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація жінок-мігранток.

Предмет дослідження: емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту у процесі соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до вивчення емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації особистості.
2. Проаналізувати зміст, структурні компоненти та функції емоційного інтелекту з точки зору його адаптаційного потенціалу.
3. Емпірично виявити специфіку проявів емоційного інтелекту у жінок-мігранток та оцінити його вплив на процеси соціально-психологічної адаптації.
4. Розробити практичні рекомендації щодо використання емоційного інтелекту для підвищення рівня соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що:

1. рівень соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток залежить від сформованості їх емоційного інтелекту;

2. вищий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє ефективнішій емоційній саморегуляції, зниженню дезадаптивних переживань та покращенню міжособистісної взаємодії в новому соціальному середовищі.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять концепції емоційного інтелекту (R. Bar-On, D. Goleman, J. D. Mayer, P. Salovey), теорії соціально-психологічної адаптації особистості (Л. Карамушка, Т. Титаренко), а також сучасні підходи до вивчення психологічних ресурсів подолання стресу та кризових життєвих ситуацій.

Методи дослідження:

а) теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури;

б) емпіричні – психодіагностичні методики для дослідження емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації: *тест емоційного інтелекту Н. Холла, шкала соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд), методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК), методика визначення типу поведінкової активності (Л. Вассерман, Н. Гуменюк);*

в) математико-статистичні – методи описової статистики та кореляційного аналізу.

Коротка характеристика вибірки дослідження. У дослідженні взяли участь жінки-громадянки України, які після початку повномасштабного вторгнення проживають на території Польщі, Німеччини, а також є внутрішньо переміщеними особами. Загальна чисельність вибірки становить 96 осіб, віком від 24 до 52 років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у системному розширенні уявлень про роль емоційного інтелекту як ключового психологічного ресурсу соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток в умовах вимушеної міграції. Вперше здійснено інтеграцію класичних і сучасних підходів до вивчення емоційного інтелекту з урахуванням специфіки постіміграційного стресу, культурної дезорієнтації, подвійного навантаження та ризиків соціальної ізоляції. Розроблено функціонально-структурну модель

емоційного інтелекту, яка дозволяє оцінювати його компоненти з точки зору адаптаційного потенціалу та визначати найбільш релевантні аспекти для підтримки психологічної рівноваги та ефективної інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних працівників, фахівців у сфері міграційної підтримки та міжнародних організацій. Матеріали дослідження можуть бути використані для розробки цільових програм психологічної підтримки, тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, а також для створення стратегій підвищення соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток. Запропоновані підходи дозволяють оптимізувати психологічний супровід, знижувати рівень стресу, підтримувати емоційну стійкість та сприяти формуванню ефективних соціальних зв'язків у новому середовищі.

Апробація результатів дослідження.

Публікації.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (68 найменувань) та 1 додаток. Загальний обсяг роботи – 113 сторінок комп'ютерного тексту, містить 9 таблиць і 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Концептуальні та теоретичні підходи до дослідження емоційного інтелекту

Протягом тривалого часу у психології панувала раціоналістична традиція, яка вважала емоції головним чином перешкодою для логічного мислення. Наприклад, Leon Festinger у своїй теорії когнітивного дисонансу показував, що емоційний дискомфорт може дезорганізовувати мислення і змушувати людину шукати психологічну рівновагу навіть ціною хибних рішень. У подібному ключі, у працях Pierre Janet, афект описувався як стан, який відволікає людину від «чистого» мислення та порушує логіку психічних процесів. Хоча така точка зору мала значний вплив у науці, з часом вона стала виглядати недостатньою для пояснення того, як люди насправді переживають емоції та приймають рішення.

З розвитком гуманістичної та когнітивної психології відбулася помітна зміна поглядів. Психологи почали розглядати емоції не як протилежність розуму, а як конструктивний ресурс. Емоції виявилися здатними бути своєрідним орієнтиром у складних ситуаціях, допомагати зберігати внутрішню рівновагу, встановлювати контакт з іншими людьми та осмислювати власний досвід. Вони допомагають швидше ухвалювати рішення, краще розуміти оточення та формувати життєві смисли [24].

У радянській і українській психології Л. Виготський та С. Рубінштейн підкреслювали, що емоції органічно інтегровані в роботу психіки. Вони стимулюють активність, допомагають оцінювати ситуації, визначають напрямок поведінки і виступають внутрішнім орієнтиром у мисленні. Таким чином, емоція перестає бути просто «перешкодою» — вона стає важливою умовою психічного розвитку та взаємодії людини зі світом [20].

Ідея про те, що здатність працювати з емоційною інформацією має інтелектуальну природу, визрівала протягом десятиліть, перш ніж сформуватися у самостійний науковий конструкт. Перші підстави для виникнення поняття *емоційного інтелекту (EI)* були закладені ще на початку XX століття. Важливим кроком стала концепція «соціального інтелекту», запропонована у 1920-х роках Edward Thorndike, який першим наголосив на тому, що здатність розуміти інших людей і ефективно взаємодіяти з ними — це особливий різновид інтелекту. Він ввів поняття «social intelligence», що підкреслює роль міжособистісного розуміння у повсякденному житті [64].

Значно пізніше, у 1983 році, теорія множинних інтелектів Howard Gardner надала ще один потужний поштовх, виокремивши *внутрішньо особистісний (intrapersonal)* та *міжособистісний (interpersonal)* інтелекти. Перший стосується здатності розуміти власний внутрішній світ (почуття, мотиви), а другий — здатності розпізнавати емоції та наміри інших людей. Ці ідеї безпосередньо підготували теоретичний ландшафт для концептуалізації EI [20].

Вирішальний крок у становленні емоційного інтелекту як наукового конструкту був зроблений у 1990 році, коли американські психологи John D. Mayer і Peter Salovey вперше ввели у науковий обіг термін «*емоційний інтелект*». Вони визначили його як групу ментальних здібностей, що дозволяють усвідомлювати та розуміти власні емоції та емоції інших, а також використовувати цю інформацію для управління мисленням і діями, тобто важливо не просто «мати емоції», а вміти з ними працювати — усвідомлювати, регулювати й використовувати їх як джерело інформації. Це визначення чітко позиціонувало EI як когнітивну здатність до обробки емоційної інформації, а не просто як сукупність бажаних особистісних рис. Саме ця робота стала відправною точкою для інтенсивних досліджень, що призвели до формування різноманітних теоретичних моделей, які пропонують різні погляди на структуру та компоненти цього феномену [57].

Наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту демонструють значну багатовимірність концепцій, що зумовлено різними теоретичними традиціями та

уявленнями про природу емоційного функціонування людини. Сучасні дослідження спираються на кілька ключових моделей, кожна з яких окреслює власну структуру компонентів і пропонує специфічні методи вимірювання. Для глибокого розуміння багатоаспектності емоційного інтелекту стратегічно важливо проаналізувати різні теоретичні моделі, що склалися в психології. Ці моделі пропонують відмінні погляди на структуру, компоненти та межі цього конструкту, що демонструє його складність та феноменологічний характер.

Усі сучасні концепції ЕІ можна умовно поділити на два основні підходи:

1. *«Модель здібностей» (Ability Model)*. Цей підхід, розроблений John D. Mayer і Peter Salovey та David R. Caruso, розглядає ЕІ як сукупність суто *когнітивних здібностей* до обробки емоційної інформації. У 2004 році вони представили уточнену модель, у якій ЕІ розглядається як набір специфічних ментальних здібностей, що забезпечують обробку, інтерпретацію й регуляцію емоційної інформації. У цій моделі емоційний інтелект розуміється не як стабільна риса характеру чи сукупність «позитивних» якостей (емпатія, оптимізм, товариськість), а як пізнавальна здатність. Тобто йдеться про операційну систему, у межах якої людина вміє розпізнавати емоції, аналізувати їхній зміст, оцінювати їхню доречність і використовувати для регуляції поведінки та мислення [58].

Паралельно з цим у психології сформувався інший напрям — так звані змішані (еклектичні) моделі емоційного інтелекту, які виходять за межі суто когнітивних здібностей.

2. *«Змішані моделі» (Mixed Models)*. Представники цього напрямку (R. Bar-On, D. Goleman) пропонують ширше трактування, інтегруючи когнітивні здібності з *особистісними якостями, диспозиціями, соціальними навичками та компетентностями*. У цих моделях ЕІ виступає як сукупність внутрішньоособистісних, міжособистісних та адаптаційних навичок, що забезпечують ефективність поведінки особистості, що визначає її здатність долати життєві труднощі та досягати успіху [53; 57].

Поява змішаних моделей спричинила широку фахову дискусію щодо меж і змісту поняття емоційного інтелекту. Критики наголошують, що включення до ЕІ широкого спектра особистісних характеристик робить його концептуально розмитим і наближеним до вже відомих конструкцій, зокрема рис «Великої п'ятірки». На цьому тлі «модель здібностей» вирізняється більшою теоретичною визначеністю, оскільки зосереджується на когнітивній переробці емоційної інформації, що полегшує її емпіричне підтвердження.

Розглянемо детальніше структуру ЕІ в межах найвпливовіших концепцій, що базуються на даних джерел (Таб.1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація моделей емоційного інтелекту за теоретичними підходами*

Теоретичний підхід / Модель	Ключові характеристики	Представники та інструменти вимірювання
Модель здібностей (Ability model)	Емоційний інтелект трактується як система когнітивних умінь: сприйняття емоцій, їх інтерпретація, використання у мисленні та свідомо регуляція. Орієнтація на об'єктивні завдання з «правильними відповідями».	Дж. Мейєр, П. Саловей, Д. Карузо.
Змішані (еклектичні) моделі	Інтегрують когнітивні здібності з особистісними та соціально-емоційними компетентностями (самосвідомість, адаптивність, емпатія, самоконтроль). Наголос на поведінкових проявах і соціальній ефективності.	Д. Гоулмен; Р. Бар-Он; Д. Люсін.
Диспозиційна модель	Емоційний інтелект розглядається як сукупність стабільних особистісних рис, що визначають емоційне реагування та міжособистісну взаємодію.	К. Петридес, А. Фернґем;
Інформаційно-перероблювальна модель	Емоційний інтелект подається як ієрархічна система з трьома рівнями розвитку (низький, середній, високий), що відповідають різним рівням складності психічного відображення та взаємодії зі світом.	Е. Носенко; авторська концептуальна модель.

Примітка. *Джерело: розроблено автором

Модель емоційного інтелекту, запропонована R. Bar-On, трактує емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, компетентностей і навичок, що забезпечують людині можливість ефективно долати життєві труднощі та успішно справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища. На думку автора, саме ці психологічні ресурси значною мірою визначають адаптаційний потенціал особистості та її здатність до продуктивного функціонування в різних сферах життя.

Структура моделі R. Bar-On охоплює п'ять взаємопов'язаних сфер компетентності. Перша з них пов'язана з пізнанням себе і включає усвідомлення власних емоційних станів, розвиток упевненості у собі, самоповаги, здатності до самоактуалізації та автономності. Друга сфера стосується міжособистісної взаємодії й охоплює емпатію, вміння будувати та підтримувати міжособистісні взаємини, а також соціальну відповідальність. Третя сфера відображає адаптаційні можливості особистості та передбачає здатність до ефективного розв'язання проблем, адекватного сприйняття реальності й гнучкості у поведінці. Четверта сфера пов'язана з управлінням стресовими ситуаціями та включає стійкість до стресу й контроль імпульсивних реакцій. П'ята сфера характеризує загальний емоційний фон особистості та представлена такими показниками, як відчуття щастя та оптимістичне ставлення до життя [53].

Іншого підходу дотримується D. Goleman, який значною мірою популяризував концепцію емоційного інтелекту, представивши її як один із ключових чинників життєвого й професійного успіху. Його модель має змішаний характер і поєднує емоційні, особистісні та соціальні компетентності.

У межах моделі D. Goleman виділяють чотири основні компоненти емоційного інтелекту. Перший компонент — самосвідомість — передбачає здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти їхні причини та вплив на поведінку й прийняття рішень. Другий компонент — самоконтроль — полягає в умінні регулювати емоційні стани та імпульсивні реакції, а також у здатності до адаптивності, що проявляється у гнучкому пристосуванні до змінних умов. Третій компонент пов'язаний із соціальним розумінням і

емпатією, тобто здатністю розпізнавати емоції, потреби та позиції інших людей. Четвертий компонент — управління взаємовідносинами — охоплює навички соціального впливу, побудови й підтримання стосунків, конструктивного розв’язання конфліктів і ефективної командної взаємодії [58].

У європейській дослідницькій традиції важливе місце посіла модель D. Lyusin, що акцентує розмежування між внутрішньо особистісними та міжособистісними аспектами роботи з емоціями, центральне місце якої займає здатність розуміти та регулювати власні й чужі емоції. Особистісні риси при цьому не розглядаються як складники емоційного інтелекту.

Можна загадати у контексті диспозиційного підходу модель Petrides K. V. та Furnham A., яка розглядає емоційний інтелект як сукупність стійких особистісних характеристик, що визначають емоційне реагування та соціальну поведінку. Для оцінювання використовують опитувальник TEIQue у повній, скороченій та дитячій версіях, проте дослідники наголошують на дискусійності питання його об’єктивності [60].

Поширення поняття емоційного інтелекту у світових дослідженнях поступово вплинуло й на розвиток вітчизняної психології, де зросла увага до емоційної сфери як важливої складової адаптивної поведінки. У роботах українських дослідників підкреслюється, що здатність розуміти власні переживання, керувати ними та будувати емоційно грамотну взаємодію з іншими людьми є суттєвими чинниками психологічної стійкості й соціальної адаптації в мінливих умовах. Такий підхід відображає загальну тенденцію до ширшого визнання конструктивної ролі емоцій у житті людини [11; 17; 20; 26; 38; 39].

Окремого розгляду заслуговує підхід українських вчених Е. Носенко та Н. Ковриги, які зробили значний внесок у вивчення стресозахисних та адаптивних функцій ЕІ. Вони визначають емоційний інтелект як «інтегральну властивість особистості» та «форму виявлення позитивного ставлення людини до світу, до інших людей та до себе». Такий погляд акцентує на ціннісному значенні ЕІ для гармонізації внутрішнього світу та успішної життєдіяльності [34].

Напруженість між цими моделями не є суто семантичною, вона відображає фундаментальну дискусію в психології щодо меж самого інтелекту. У той час як «модель здібностей» дотримується суворого, психометрично обґрунтованого визначення, «змішані моделі» пропонують більшу прагматичну корисність для прогнозування успіху в реальному житті, хоча й ціною концептуальної чистоти. Цей діалог, що триває, є центральним для еволюції та застосування конструкту.

Поглиблення досліджень емоційної сфери у психології супроводжувалося розвитком практично орієнтованих моделей, спрямованих на формування емоційної компетентності особистості. У сучасних освітніх, психологічних і організаційних практиках дедалі більшої ваги набувають навички усвідомлення емоцій, регуляції стресових станів, розвитку емпатії та конструктивної комунікації. Така зміна фокусу стала можливою завдяки накопиченню наукових даних, які переконливо засвідчують тісну інтеграцію емоційних і когнітивних процесів у психічному функціонуванні людини.

Нейропсихологічні дослідження підтверджують, що емоції та когніція не є автономними системами. Когнітивні процеси — зокрема увага, пам'ять і судження — здатні модифікувати інтенсивність та якість емоційних реакцій, тоді як емоції впливають на перебіг когнітивної обробки інформації, визначаючи вибірковість сприймання, швидкість реагування та когнітивну гнучкість. Так, у класичній оглядовій статті Kevin N. Ochsner і James J. Gross «The Cognitive Control of Emotion» показано, що вищі когнітивні системи, зокрема префронтальні ділянки кори та поясна кора, перебувають у функціональній взаємодії з підкорковими емоційними структурами. Саме ця інтегрована архітектура забезпечує можливість свідомого контролю та регуляції емоційних станів [59].

Водночас аналіз українських досліджень у сфері емоційного інтелекту виявляє низку характерних особливостей. З одного боку, простежується активне запозичення та адаптація західних моделей, проте їхнє психометричне підґрунтя в українських вибірках досі залишається недостатньо перевіреним. З іншого боку, дослідницька увага здебільшого зосереджується на освітніх або

організаційних контекстах, тоді як проблематика міграції, кризової адаптації та переживання травматичних подій представлена фрагментарно. В умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів особливої актуальності набувають наукові розробки, орієнтовані на розвиток стресостійкості, міжособистісної підтримки й адаптації внутрішньо переміщених осіб та мігрантів. Це вказує на необхідність цілеспрямованих емпіричних програм, у межах яких моделі емоційного інтелекту перевірялися б з урахуванням специфічних соціальних умов сучасної України [6].

Узагальнення наукових оглядів дозволяє стверджувати, що саме інтеграція емоційних і когнітивних механізмів лежить в основі адаптивності - здатності особистості ефективно реагувати на нові життєві обставини, зберігати внутрішню цілісність і залишатися у взаємодії з соціальним середовищем [5]. Усвідомлення власних емоцій, розуміння їхніх причин, інтеграція емоційної інформації у процес мислення та її регуляція відповідно до ситуації розглядаються як ключові ресурси адаптивної поведінки. Саме тому емоційний інтелект дедалі частіше позиціонується як психологічна характеристика, що опосередковує здатність людини діяти ефективно в умовах невизначеності та соціальної складності.

Поступово в українському науковому дискурсі формується більш структуроване розуміння емоційного інтелекту, яке дозволяє розкрити механізми його впливу на поведінку та соціально-психологічну адаптацію особистості. Розуміння структури емоційного інтелекту (EI) має стратегічну важливість для аналізу механізмів його впливу на поведінку та соціально-психологічну адаптацію особистості. Незважаючи на концептуальні відмінності між теорією множинних інтелектів Н. Gardner, моделлю компетентностей R. Bar-On та когнітивною рамкою D. Lyusin, вимальовується спільна структурна вісь, що дозволяє виділити два фундаментальні компоненти: один, спрямований на внутрішній світ особистості, та інший, орієнтований на зовнішнє соціальне середовище [42].

У цьому контексті *внутрішньо особистісний емоційний інтелект* є здатністю, спрямованою на власний внутрішній світ, і включає усвідомлення, аналіз та регуляцію особистих емоційних станів. Він є основою для саморозуміння та самоконтролю, дозволяючи особистості гармонізувати свій внутрішній стан відповідно до вимог ситуації. Його ключовими складовими є:

- *самосвідомість*: здатність до точного розпізнавання, ідентифікації та глибокого розуміння власних емоцій. Це основа для аналізу впливу почуттів на мислення та поведінку;
- *самоконтроль*: уміння свідомо керувати власними емоційними станами, що передбачає здатність викликати та підтримувати бажані емоції, а також контролювати або трансформувати небажані.

В умовах сучасного українського суспільства — соціальної нестабільності, міграційних викликів, досвіду втрат і травм — саме цей вимір емоційного інтелекту набуває особливої ваги як чинник збереження психічної рівноваги та внутрішньої стійкості [57].

Міжособистісний емоційний інтелект, у свою чергу, орієнтований на взаємодію з іншими людьми та охоплює здатність адекватно сприймати й інтерпретувати емоційні прояви оточуючих. Він є фундаментом для побудови продуктивної комунікації та гармонійних соціальних зв'язків. Його основні складові:

- *розуміння емоцій інших*: здатність розпізнавати емоційні стани оточуючих через аналіз вербальних сигналів (тон голосу, вибір слів) та невербальних проявів (міміка, жести), тісно пов'язана з поняттям емпатії;
- *управління взаєминами*: уміння конструктивно впливати на емоційні стани партнерів по комунікації з метою гармонізації взаємодії, запобігання конфліктам та досягнення спільних цілей.

Чітке розуміння цієї двокомпонентної структури підкреслює необхідність методологічного розмежування емоційного інтелекту від суміжних психологічних конструктів, що дозволяє уникнути його надмірного розширення та зберегти теоретичну чіткість [43]. Українські дослідження також

підтверджують, що високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту сприяє успішній інтеграції особистості в нові соціальні середовища, зокрема у студентські та професійні спільноти [6; 14; 19].

Для збереження теоретичної визначеності поняття "емоційний інтелект" критично важливим є його чітке розмежування від близьких психологічних конструктів. В науковій літературі спостерігається тенденція до надмірно широкого тлумачення ЕІ, коли до його структури включають такі особистісні характеристики, як стресостійкість, оптимізм чи асертивність, що зближує цей концепт із моделями особистості типу «Big Five». Подібний підхід, хоча й розширює прикладний вимір досліджень, водночас розмиває межі поняття, ускладнюючи його теоретичну операціоналізацію. Саме тому актуалізується потреба в чіткому методологічному розмежуванні емоційного інтелекту з суміжними психологічними явищами.

Для точнішого окреслення змісту поняття важливим є розмежування емоційного інтелекту з близькими психологічними конструктами, такими як соціальний інтелект чи емоційна компетентність.

Ключова відмінність між поняттями соціальний та емоційний інтелект полягає у фокусі їхнього застосування. *Соціальний інтелект* у широкому розумінні спрямований на орієнтацію в соціальних ситуаціях загалом, розуміння групових норм та соціальних ролей. Натомість емоційний інтелект концентрується виключно на опрацюванні емоційної інформації — як власної, так і чужої. Як наголошують John D. Mayer і Peter Salovey, ЕІ становить окрему групу здібностей, спрямованих на розпізнавання, інтерпретацію та свідому регуляцію емоцій, і не може бути зведений до ширшого поняття соціальної інтелігентності [58].

Близьким за змістом є й поняття емоційної компетентності. Емоційний інтелект описує внутрішній ресурс або механізм — здатність помічати емоційні стани, усвідомлювати їхнє значення та здійснювати регуляцію. Емоційна компетентність, у свою чергу, охоплює набуті в процесі життєвого досвіду знання, навички та способи реагування, які є зовнішнім проявом цього

внутрішнього механізму. Таким чином, ЕІ можна розглядати як потенціал або базову здатність, тоді як емоційна компетентність є реалізацією цього потенціалу в конкретних поведінкових актах [30; 55].

Подібне розмежування, зафіксоване як у вітчизняних дослідженнях, так і в міжнародних оглядах, створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу не лише структури, а й функціонального навантаження емоційного інтелекту. Саме чітке визначення змісту цього конструкту дозволяє перейти до розгляду тих психологічних функцій, через які емоційний інтелект впливає на психічне життя та поведінку особистості.

ЕІ виконує низку фундаментальних функцій, що забезпечують здатність людини до саморегуляції, адаптації та ефективної соціальної взаємодії. Однією з базових є *регулятивна* функція, яка забезпечує керування психічною та поведінковою активністю. Завдяки їй особистість здатна не лише спонтанно реагувати на емоційні стимули, а й свідомо керувати власними емоційними станами, підпорядковуючи їх досягненню поставлених цілей, що є основою цілеспрямованої та соціально адекватної поведінки [24].

Тісно пов'язаною з регулятивною є *адаптивна* функція емоційного інтелекту, яка полягає у сприянні активному й гнучкому пристосуванню людини до мінливих умов соціального середовища. Саме ця функція є центральною для так званих змішаних моделей ЕІ, зокрема моделей R. Bar-On та D. Goleman, у межах яких емоційний інтелект розглядається як ключовий інструмент успішної навігації у складних життєвих обставинах та подолання соціальних викликів.

Важливою складовою функціонування ЕІ є також *стресозахисна* функція, що виконує роль внутрішнього психологічного буфера. Вона дозволяє особистості запобігати дезадаптивним стресовим реакціям, ефективніше долати наслідки психоемоційного напруження та зберігати психічне здоров'я. Як засвідчують дослідження Е. Носенко та Н. Ковриги, інтенсивність і частота стресових реакцій безпосередньо пов'язані з рівнем сформованості емоційного інтелекту [20].

Комунікативна та мотиваційна функція емоційного інтелекту займає особливе місце в його структурі, оскільки поєднує зовнішній і внутрішній виміри психологічного функціонування особистості. У міжособистісному плані вона проявляється в умінні людини вибудовувати взаємодію з іншими: краще розуміти емоційні стани співрозмовників, співпереживати їм і створювати атмосферу довіри у стосунках. Водночас ця функція має чітко виражений внутрішній аспект, адже саме через емоційні переживання людина знаходить внутрішні ресурси для активності, підтримує інтерес до значущих справ і зберігає мотивацію навіть за умов труднощів. У такому контексті емоційний інтелект постає як механізм, що поєднує особистісні переживання з вимогами та викликами зовнішнього світу [6; 11].

Звернення до функціонального потенціалу емоційного інтелекту природно зміщує фокус уваги з абстрактних теоретичних побудов до аналізу його ролі в реальному житті людини. Реалізуючись через свої основні функції, емоційний інтелект виходить за межі суто наукового поняття й набуває значення практичного психологічного ресурсу. Він впливає на те, як людина сприймає та переживає події, осмислює власний досвід, приймає рішення, будує взаємини й реагує на складні життєві ситуації. Результати сучасних емпіричних досліджень засвідчують, що рівень розвитку емоційного інтелекту тісно пов'язаний зі здатністю адаптуватися до соціального середовища, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати конструктивні форми взаємодії з оточенням [11; 17; 40].

Найбільш відчутною роль емоційного інтелекту стає в умовах невизначеності, змін і підвищеного емоційного напруження. У таких ситуаціях він допомагає людині не діяти імпульсивно, керуючись лише миттєвими реакціями, а усвідомлювати власні переживання, співвідносити їх із реальними обставинами та обирати більш зважені стратегії поведінки. Дослідження свідчать, що емоційний інтелект є одним із ключових чинників успішної адаптації, зокрема в освітньому середовищі, де поєднуються високі вимоги, необхідність самостійності та потреба швидко встановлювати нові соціальні контакти. Як зазначають наукові джерела, ні емоційна чутливість, ні когнітивні

здібності окремо не забезпечують ефективного пристосування. Вирішальним є їхнє поєднання, яке реалізується саме через емоційний інтелект. Усвідомлення власних емоційних сигналів і врахування їх у процесі прийняття рішень знижує ймовірність імпульсивних дій та сприяє пошуку більш конструктивних виходів зі складних ситуацій [14; 21].

Значущою сферою реалізації емоційного інтелекту є психологічне благополуччя та ставлення людини до самої себе. Особи з більш розвиненим емоційним інтелектом зазвичай легше приймають власні переживання, краще усвідомлюють свої сильні та вразливі сторони й демонструють вищий рівень внутрішньої стійкості. Уміння розпізнавати емоції та регулювати їхню інтенсивність сприяє формуванню більш цілісного образу «Я» і зменшує залежність від зовнішніх оцінок та схвалення. У цьому сенсі емоційний інтелект виступає не лише засобом емоційної саморегуляції, а й важливим чинником особистісної автономії та психологічної зрілості.

Не менш важливу роль емоційний інтелект відіграє у сфері міжособистісних стосунків. Саме він забезпечує здатність уважно ставитися до емоційних станів інших людей, розпізнавати їхні переживання та відповідно коригувати власну поведінку. Це створює передумови для більш відкритого й довірливого спілкування, знижує рівень напруження у взаємодії та сприяє профілактиці конфліктів. Людина з розвиненим емоційним інтелектом не лише точніше «зчитує» емоційні сигнали співрозмовника, а й свідомо впливає на динаміку взаємодії, підтримуючи партнерський і конструктивний стиль спілкування [36].

Водночас емоційний інтелект не слід ототожнювати з ідеєю стриманості чи дотримання певних нормативних моделей емоційної поведінки. Йдеться про цілісну систему, у межах якої емоції та мислення перебувають у постійній взаємодії. Такий підхід дозволяє розглядати емоційні переживання не як перешкоду для раціонального вибору, а як важливе джерело інформації про потреби, ресурси та межі особистості. У складних життєвих обставинах, зокрема в ситуації міграції, внутрішньо особистісний аспект емоційного інтелекту може

проявлятися у здатності чітко назвати власний стан — наприклад, усвідомити тривогу чи розгубленість — і використати це усвідомлення для пошуку підтримки. Міжособистісний компонент, своєю чергою, виявляється в умінні помічати емоційний стан іншої людини, зокрема напруження або невпевненість, зумовлені новим мовним чи культурним середовищем, і будувати емпатійний контакт [15; 23].

Сучасні наукові підходи підкреслюють, що емоційний інтелект не є фіксованою, незмінною характеристикою. Він може розвиватися в процесі навчання, психологічного супроводу та цілеспрямованої роботи над собою. У практичному вимірі це має особливе значення для осіб, які опиняються в ситуації вимушених життєвих змін. Для жінок-мігранток розвиток емоційного інтелекту — зокрема навичок усвідомлення власних переживань, регуляції емоційних станів і формування підтримувальних соціальних зв'язків — може стати важливим ресурсом подолання втрат, адаптації до нового середовища та поступового відновлення відчуття внутрішньої опори [6].

Таким чином, емоційний інтелект доцільно розглядати як своєрідний міст між внутрішнім світом людини та соціальною реальністю. Він сприяє не лише адаптації до змін, а й збереженню цілісності особистості, розвитку міжособистісних стосунків і пошуку можливостей для самореалізації навіть у складних життєвих умовах. У зв'язку з цим особливого значення набуває емпіричне вивчення емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації в групах із підвищеним емоційним навантаженням. Однією з таких груп є жінки-мігрантки, для яких адаптація до нового соціокультурного середовища супроводжується втратою звичних соціальних ролей, мовними бар'єрами та необхідністю переосмислення власної ідентичності. Саме тому в подальшому дослідженні емоційний інтелект розглядається не як абстрактна характеристика, а як конкретний психологічний ресурс, здатний підтримувати процес адаптації, психологічне благополуччя та поступове відновлення відчуття життєвої стабільності.

1.2. Поняття та чинники соціально-психологічної адаптації особистості

У продовження попереднього аналізу, в якому емоційний інтелект розглядався як важливий ресурс взаємодії особистості з соціальним середовищем у складних життєвих умовах, доцільно звернутися до поняття соціально-психологічної адаптації (СПА). У сучасній психологічній науці вона трактується як багаторівневий і динамічний процес, у межах якого поєднуються зовнішні соціальні впливи та внутрішні механізми психічної саморегуляції. СПА охоплює не лише зовнішнє пристосування до нових обставин, а й глибші внутрішні зміни, що стосуються системи переконань, емоційних реакцій і звичних способів взаємодії зі світом. У цьому підході наголошується, що людина прагне не просто відповідати вимогам середовища, а знаходити в ньому умови для збереження власної цілісності та можливості особистісного розвитку. Саме тому соціально-психологічна адаптація визначається як «активне пристосування психіки та поведінки особистості до умов соціального середовища при збереженні її здатності до самореалізації» [34].

Сутність адаптаційного процесу розкривається через постійний пошук рівноваги між внутрішніми потребами людини та вимогами соціального контексту. Як зазначає Н. Заватська, така рівновага не формується автоматично, а досягається шляхом свідомого або напівсвідомого вибору поведінкових, когнітивних і емоційних стратегій, які дозволяють людині зберігати відчуття контролю, передбачуваності та внутрішньої стійкості в умовах змін [66]. У цьому підході особливий акцент робиться на гнучкості мислення, готовності переглядати власні установки та відкритості до нового досвіду — рисах, що допомагають уникати психологічного виснаження й підтримувати внутрішню узгодженість особистості.

Водночас адаптація не зводиться до пасивного прийняття або підпорядкування зовнішнім обставинам. У сучасних наукових підходах підкреслюється активна роль особистості, яка не лише реагує на умови середовища, а й вибудовує власні стратегії взаємодії з ним. Це може відбуватися

через переосмислення життєвої ситуації, зміну способів реагування або поступове освоєння нових моделей поведінки. Така активність сприяє опануванню нових соціальних ролей, розвитку комунікативних умінь і розширенню особистісного досвіду. У цьому сенсі адаптація постає як процес, у якому внутрішній світ людини зберігає цілісність, водночас залишаючись відкритим до трансформацій, яких вимагає нове середовище.

Успішність СПА визначається комплексом чинників, що охоплюють як індивідуально-психологічні, так і соціальні аспекти. Згідно з підходом О. Ткачишиної, важливу роль у цьому процесі відіграють рівень емоційної стійкості, особливості самооцінки, розвиненість комунікативних умінь, а також здатність до саморегуляції й конструктивного подолання стресових ситуацій [34]. Саме ці характеристики формують внутрішню опору, на яку людина може спиратися в умовах соціальної нестабільності. Водночас не менш значущими залишаються зовнішні чинники — підтримка з боку сім'ї та близького оточення, стабільність професійного середовища, доступ до соціальних і психологічних ресурсів, позитивний досвід включення в нові спільноти. Соціальне середовище здатне як полегшувати адаптацію, так і ускладнювати її, впливаючи на відчуття безпеки, прийняття та соціальної залученості.

Загалом СПА можна розглядати як процес постійного діалогу між особистістю та середовищем [32]. З одного боку, людині необхідно враховувати зовнішні очікування, норми й вимоги, з іншого — зберігати власну автономію, внутрішню цілісність і психологічну ресурсність. Такий підхід дозволяє розуміти адаптацію не як разову подію чи завершений етап, а як тривалий і живий процес, у межах якого особистість поступово знаходить спосіб бути собою в нових умовах, інтегруючи попередній досвід і відкриваючись до змін.

У межах СПА важливо враховувати, що цей процес ніколи не відбувається у вакуумі. Він формується у взаємодії внутрішніх ресурсів людини та характеристик соціального середовища. Адаптація відображає здатність особистості підтримувати функціональну рівновагу, зберігати відчуття безпеки й контролю над власним життям, одночасно опановуючи нові соціальні ролі та

способи взаємодії. Саме тому аналіз чинників, що впливають на адаптаційний процес, дає змогу глибше зрозуміти механізми, які забезпечують успішне пристосування в умовах криз, соціальних змін або міграції.

Серед зовнішніх соціальних чинників особливу роль відіграють підтримка соціальних зв'язків, наявність відносно стабільного середовища та можливість збереження культурної тяглості. Дослідження D. Aleksandrov, I. Okhrimenko, O. Zarichanskyi та O. Yatsyshin показують, що соціальна підтримка й відчуття приналежності істотно знижують рівень тривожності у внутрішньо переміщених осіб і біженців та підвищують їхнє відчуття контролю над власним життям [41]. Ці результати підкреслюють, що адаптація значною мірою залежить не лише від індивідуальних зусиль, а й від того, наскільки людина включена в соціальні мережі, у яких вона відчуває прийняття та підтримку.

У міжнародному науковому дискурсі проблематика соціально-психологічної адаптації часто осмислюється крізь призму концепцій акультурації та резилієнтності. А. Косіч зазначає, що конструктивна адаптація в мультикультурному середовищі пов'язана зі здатністю людини знаходити баланс між збереженням власної культурної ідентичності та відкритістю до інтеграції в нове соціальне середовище [56]. Такий баланс не лише полегшує входження в соціальний простір приймаючого суспільства, а й зменшує ризик внутрішніх конфліктів, пов'язаних із втратою звичного життєвого укладу.

Важливою умовою успішної адаптації є також опанування нових комунікативних стратегій. Дослідження В. Шарок свідчать, що сформована комунікативна компетентність і здатність вибудовувати підтримувальні міжособистісні контакти суттєво полегшують адаптацію в професійному та культурно різноманітному середовищі [67]. Це дозволяє розглядати комунікативну сферу не лише як засіб передачі інформації, а як важливий ресурс психологічної підтримки, що стабілізує емоційний стан і відкриває доступ до соціальних можливостей.

Для жінок-мігранток соціально-психологічна адаптація набуває особливої глибини та емоційної наповненості. Вона пов'язана не лише з необхідністю

пристосування до нових побутових умов чи соціальних правил, а насамперед із внутрішнім процесом переосмислення власної життєвої історії, ролей і відчуття себе у світі. Зміна країни проживання часто супроводжується втратою звичних соціальних опор, розривом усталених зв'язків і порушенням базового почуття безпеки, що робить адаптацію складним і багатовимірним психологічним процесом. У цьому сенсі вона виходить за межі простого пристосування до нових умов і постає як тривалий шлях внутрішньої стабілізації, інтеграції пережитого досвіду та відновлення відчуття цілісності й психологічної рівноваги.

Узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати соціально-психологічну адаптацію як багатофакторний процес, у межах якого внутрішні ресурси особистості постійно взаємодіють із зовнішніми умовами життя. Емоційна стійкість, рівень усвідомлення власних переживань, здатність до регуляції емоційних станів і гнучкої когнітивної оцінки подій поєднуються з такими соціальними чинниками, як підтримка з боку оточення, доступність матеріальних і психологічних ресурсів, можливість зберігати зв'язок із власною культурною ідентичністю. Саме ця взаємодія визначає, яким буде індивідуальний шлях адаптації жінки в новому або зміненому соціальному середовищі.

Розуміння чинників СПА відкриває можливість глибше побачити, як саме особистість входить у нові життєві обставини, які внутрішні механізми при цьому активуються та які зовнішні умови стають підтримувальними або, навпаки, ускладнюють процес пристосування. У сучасних дослідженнях наголошується, що адаптація не відбувається одномоментно: вона розгортається поступово, у відповідь на конкретні життєві виклики, і охоплює як внутрішні зміни особистості, так і трансформацію способів взаємодії з соціальним середовищем. Саме тому систематизація чинників адаптації дозволяє окреслити психологічні механізми, які забезпечують стійкість, суб'єктивне відчуття комфорту та здатність зберігати внутрішню цілісність у ситуаціях глибоких соціальних змін.

У цьому контексті особливої уваги потребує аналіз індивідуально-психологічних передумов адаптації, адже саме з них починається внутрішній рух людини назустріч новим умовам життя.

1. Індивідуально-психологічні чинники

До індивідуально-психологічних чинників адаптації належать мотиваційні установки, система потреб, емоційні та когнітивні ресурси, здатність до саморегуляції, рівень самоусвідомлення, особистісна стійкість і сформованість рефлексивних навичок. Їхня роль у процесі адаптації є визначальною, оскільки саме ці характеристики впливають на те, як людина сприймає зміни, інтерпретує власний досвід і вибудовує внутрішні стратегії реагування на складні життєві ситуації.

Так, у дослідженні І. Орленко підкреслюється, що індивідуальні психологічні особливості формують основу для конструктивної адаптивної поведінки в умовах зміненого соціального середовища [68]. Це свідчить про те, що успішність адаптації залежить не лише від зовнішніх обставин, а значною мірою визначається внутрішніми переконаннями особистості, її здатністю до саморефлексії та розуміння власних емоційних реакцій.

Результати дослідження L. Saltzman і T. Hansel також підтверджують значущість таких ресурсів, як емоційна стійкість і здатність до регуляції власного психоемоційного стану, для процесу адаптації [62]. Наявність цих якостей дозволяє людині не лише реагувати на зміни, а й усвідомлено обирати способи дії, переосмислювати складні ситуації та поступово формувати внутрішній баланс між власними потребами й зовнішніми вимогами нового середовища.

2. Соціальні та ситуаційні чинники середовища

Соціальне середовище формує той контекст, у межах якого адаптаційний процес може бути як підтримувальним, так і надзвичайно складним. До цієї групи чинників належать соціальний статус, рівень інтегрованості в приймаючу спільноту, характер міжособистісної підтримки, доступність соціальних і

психологічних ресурсів, умови проживання, а також рольові очікування, що висуває нове середовище.

Дослідження Aleksandrov D. та співавторів показало, що дефіцит соціальної підтримки, втрата відчуття приналежності та розбіжність між очікуваннями й реальними умовами життя суттєво ускладнюють процес адаптації внутрішньо переміщених осіб [41]. Це підтверджує, що адаптація має виразний соціальний вимір, у якому ключовими стають прийняття з боку оточення, доступ до інформації та можливість поступового включення в нові соціальні мережі.

У роботі L. Saltzman і T. Hansel окремо акцентується увага на соціально-економічних умовах, які часто виступають додатковими бар'єрами адаптації, зокрема фінансова нестабільність, обмежений доступ до ресурсів і переживання соціальної ізоляції [62]. Такі чинники впливають не лише на організацію повсякденного життя, а й на загальне відчуття стабільності, яке є важливою передумовою психологічного благополуччя. У цьому сенсі соціальне оточення постає не як пасивне тло, а як активний компонент адаптаційного процесу, що формує як можливості, так і ризики.

3. Стратегічні та поведінкові чинники адаптації

Окрему групу становлять стратегічні та поведінкові чинники, які відображають активну позицію особистості в процесі адаптації. Йдеться про вибір індивідуальних стратегій реагування на зміни, готовність шукати інформацію, встановлювати соціальні контакти, опановувати нові навички та гнучко коригувати власну поведінку відповідно до вимог ситуації.

В аналітичних висновках А. Nastoishcha наголошується, що адаптація не зводиться лише до впливу зовнішніх обставин або попереднього досвіду, а передбачає свідомий вибір поведінкових рішень, узгоджених із цінностями та життєвими цілями особистості [58]. У такому розумінні адаптація постає як активний процес, у якому поведінка стає інструментом подолання невизначеності, відновлення контролю над власним життям і поступового повернення психологічної рівноваги.

Пристосування до зовнішніх умов, а й підтримання емоційного благополуччя, зміцнення самосвідомості та розвиток здатності до конструктивної взаємодії з іншими людьми. У цьому процесі особливого значення набуває емоційний інтелект, який виступає важливим психологічним ресурсом і сприяє усвідомленню власних емоцій, їх регуляції, встановленню підтримувальних міжособистісних стосунків та вибору адаптивних стратегій поведінки.

З огляду на зазначене, адаптацію можна розглядати як процес динамічної співтворчості, у межах якого особистість і соціальне середовище постійно взаємно впливають одне на одного, формуючи індивідуальний шлях входження в новий життєвий простір. Такий підхід відкриває перспективи для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та успішністю соціально-психологічної адаптації. У наступному підрозділі буде розглянуто, яким чином окремі компоненти емоційного інтелекту сприяють інтеграції жінок-мігранток у нові соціокультурні умови та підтримують їхній особистісний розвиток у ситуації змін.

1.3. Функціонально-структурна модель емоційного інтелекту жінок-мігранток у процесі соціально-психологічної адаптації

У сучасних умовах масової вимушеної міграції, спричиненої військовими подіями та глибокою трансформацією соціального простору, особливої актуальності набуває вивчення внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність особистості адаптуватися до нового соціокультурного середовища. Для жінок, змушених залишити країну проживання, процес адаптації супроводжується підвищеним емоційним навантаженням, втратою звичних соціальних опор і необхідністю у стислі терміни вибудовувати нові життєві орієнтири. У такому контексті емоційна сфера відіграє ключову роль у подоланні стану невизначеності, відновленні відчуття контролю над життям і формуванні внутрішньої психологічної стійкості.

У сучасних соціально-психологічних дослідженнях поняття мігрант розглядається як складна й контекстуально зумовлена категорія. У матеріалах Міжнародної організації з міграції, зокрема в тлумачному словнику з міграційного права, мігрантом вважається особа, яка залишає звичне місце проживання та переміщується за межі державного або адміністративного кордону, незалежно від тривалості перебування, правового статусу чи причин такого переміщення. У ширшому, статистичному розумінні, яке застосовується Організацією Об'єднаних Націй, до мігрантів належать особи, що проживають у країні, відмінній від країни походження, протягом не менше одного року, незалежно від того, чи було це переміщення добровільним або вимушеним.

Водночас у соціально-психологічному вимірі міграція трактується не лише як фізичне переміщення в просторі, а як глибокий життєвий процес, що супроводжується розривом звичних соціальних зв'язків, переосмисленням власної ідентичності та необхідністю пристосування до нового соціокультурного середовища. Саме на цьому наголошують дослідники постміграційного досвіду та психологічної адаптації. У такому підході мігрант постає не просто як учасник міграційного руху, а як особистість, залучена до процесу значущих індивідуальних і соціальних змін, що формують специфічний контекст для вивчення адаптаційних ресурсів, зокрема емоційного інтелекту.

Для глибшого розуміння ролі емоційного інтелекту в адаптаційному процесі важливо попередньо проаналізувати сам феномен адаптації та ті основні виклики, з якими стикаються вимушені мігранти. Цей процес охоплює психологічні, соціальні, культурні та економічні аспекти, кожен з яких пов'язаний із певними труднощами. У сукупності вони формують специфічний контекст постміграційного досвіду, що визначає як можливості, так і обмеження особистісного розвитку.

До основних аспектів адаптаційних труднощів належать:

– *психологічний стан і наслідки травматичного досвіду*: вимушена міграція нерозривно пов'язана з переживанням втрати, загрози та травматичних подій. Як зазначають у своїх дослідженнях Л. Гуменюк і Т. Бреус, такі

переживання можуть призводити до підвищеного рівня тривожності, депресивних проявів і розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що істотно ускладнює процес адаптації, особливо за умов обмеженого доступу до професійної психологічної допомоги [10].

– *соціальна інтеграція як двосторонній процес*: втрата звичних соціальних зв'язків і недостатня підтримка з боку приймаючого суспільства часто призводять до переживання ізоляції та відчуження. О. Блинова підкреслює, що успішна адаптація є результатом взаємної взаємодії, яка потребує зусиль як з боку мігрантів, так і з боку місцевих громад [3; 4].

– *мовний бар'єр як перешкода для повноцінної інтеграції*: незнання мови країни перебування залишається однією з найбільш суттєвих перешкод на шляху до соціальної включеності. За даними досліджень Г. Шварнґової, проведених серед українських мігрантів у Німеччині, мовний бар'єр істотно обмежує доступ до освіти, ринку праці та соціальних послуг, ускладнюючи активну участь у суспільному житті [40].

– *культурна адаптація та переживання культурного шоку*: відмінності у цінностях, нормах і повсякденних практиках часто спричиняють стан культурного шоку. Процес акультурації, за О. Блиновою, є складним і багатоступеневим явищем, яке вимагає як внутрішньої готовності мігранта до змін, так і підтримки з боку приймаючого суспільства [3].

– *економічна стабільність як умова самореалізації*: працевлаштування виступає ключовим чинником не лише фінансової незалежності, а й збереження почуття власної гідності, соціального статусу та самоповаги. Дослідження Я. Юрківа і Д. Луканова наголошують на важливості створення умов для професійної перекваліфікації, що дозволяє мігрантам ставати активними та залученими членами приймаючого суспільства [19].

– *стигматизація та дискримінація як соціально-психологічний бар'єр*: упереджене ставлення з боку місцевого населення посилює почуття ізоляції та

відчуження, негативно впливає на психологічний стан і ускладнює процес інтеграції.

– *проблеми доступу до житла як джерело нестабільності:* проживання в тимчасових притулках або оренда житла за завищеними цінами створюють додатковий фінансовий і психологічний тиск, що перешкоджає формуванню відчуття безпеки та стабільності.

– Сукупність окреслених чинників актуалізує потребу в залученні внутрішніх психологічних механізмів подолання стресу, серед яких провідне місце посідає емоційний інтелект. Саме він виступає тим ресурсом, що забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх відповідно до ситуаційних вимог, адаптуватися до змін і вибудовувати ефективні міжособистісні взаємодії в новому соціальному середовищі.

Особливого значення концепція емоційного інтелекту набуває в контексті вимушеної міграції, адже постміграційний стрес, культурна дезорієнтація та ризики соціальної ізоляції істотно підвищують вимоги до емоційної стійкості й навичок саморегуляції. Жінки-мігрантки нерідко опиняються в ситуації подвійного, а інколи й потрійного навантаження, поєднуючи розв'язання побутових, професійних і сімейних завдань із необхідністю адаптації до нового мовного, культурного та соціального простору. За таких умов здатність розуміти власні емоційні реакції, керувати ними та водночас розпізнавати емоційні стани інших людей набуває особливої ваги, оскільки саме вона сприяє збереженню психологічної рівноваги й формуванню нових соціальних зв'язків.

Водночас аналіз і узагальнення наявних теоретичних моделей емоційного інтелекту свідчать про те, що вони не завжди повною мірою враховують специфіку міграційного досвіду жінок. Постміграційний стрес, тривалий процес культурної адаптації, потреба у формуванні нової соціальної ідентичності, а також підвищена вразливість до соціальної ізоляції зумовлюють необхідність уточнення того, які саме компоненти емоційного інтелекту відіграють ключову роль у соціально-психологічній адаптації жінок-мігранток.

У цьому контексті доцільним видається звернення до функціонально-структурного аналізу емоційного інтелекту жінок-мігранток, що дозволяє виокремити його основні складові, відповідальні за стресостійкість, ефективну емоційну саморегуляцію та здатність до побудови підтримувальних міжособистісних взаємин. Такий підхід створює можливість перейти від загальних теоретичних положень до моделі, яка відображає реальні адаптаційні процеси та може бути використана у практичній психологічній роботі.

Саме тому в межах даного дослідження пропонується функціонально-структурна модель емоційного інтелекту жінок-мігранток, що поєднує теоретичні підходи, які вже отримали емпіричне підтвердження у працях D. Goleman, John D. Mayer і Peter Salovey, з характеристиками емоційного інтелекту, які відображають специфіку адаптаційного досвіду в умовах міграції. Такий інтегративний підхід дає змогу розглядати емоційний інтелект не лише як узагальнену здатність до емоційного опрацювання інформації, а як динамічну систему, що чутливо реагує на унікальні соціальні виклики, з якими стикаються жінки-мігрантки. Водночас він охоплює як внутрішні, так і зовнішні аспекти емоційного інтелекту, демонструючи їхню значущість для ефективної інтеграції в нове соціальне середовище (рис. 1.1).

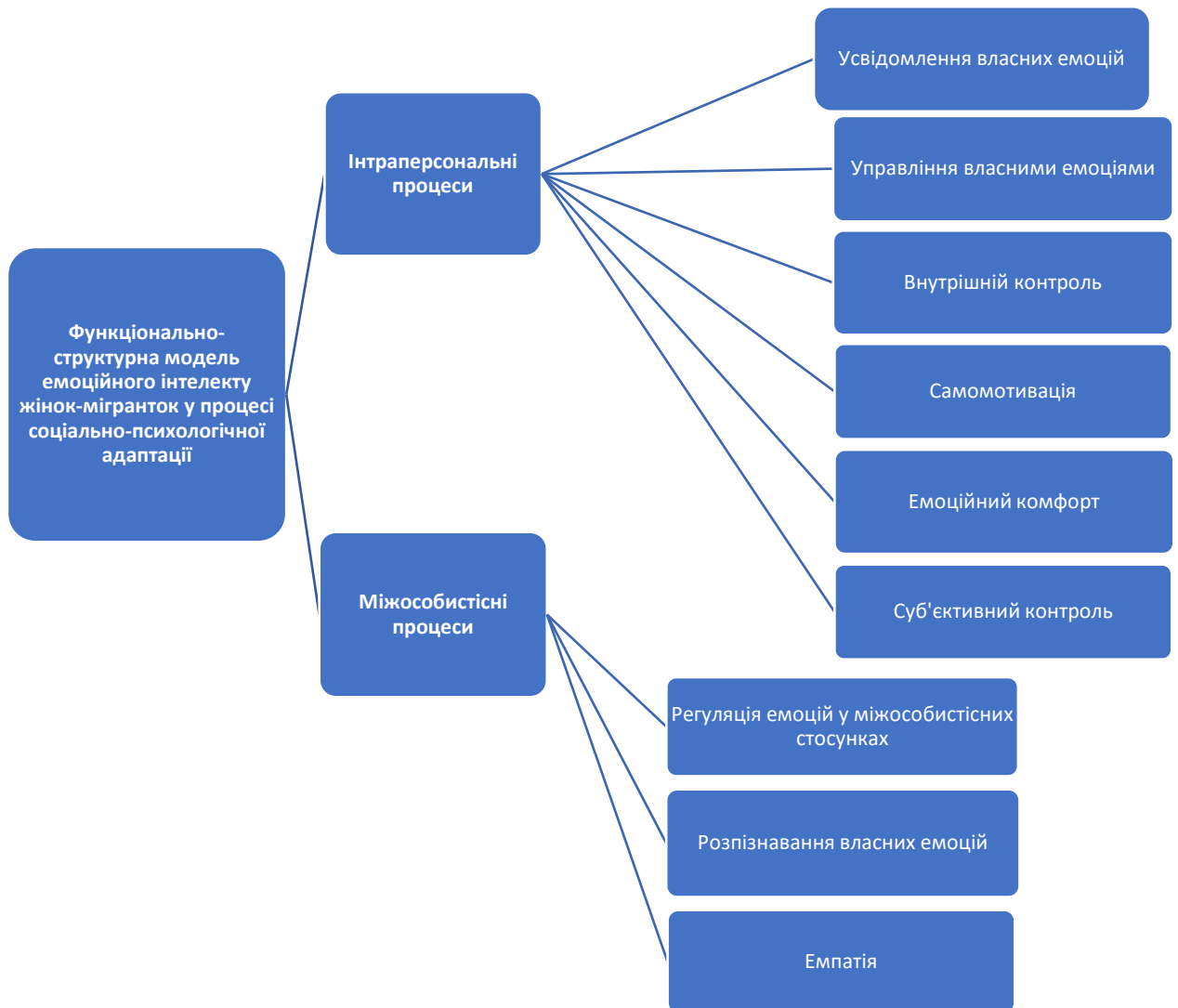


Рис. 1.1. Функціонально-структурна модель емоційного інтелекту жінок-мігранток у процесі соціально-психологічної адаптації

Модель включає дев'ять взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких відіграє унікальну роль у процесі адаптації:

1. Усвідомлення власних емоцій
2. Управління власними емоціями
3. Емпатія
4. Розпізнавання емоцій інших
5. Регуляція емоцій у міжособистісних стосунках

6. Самомотивація
7. Внутрішній контроль
8. Адаптивна поведінка у стресових ситуаціях
9. Інтеграція емоційного досвіду в процес прийняття рішень.

Процес адаптації в умовах міграції не зводиться до окремих змін у способі життя чи соціальному статусі. Він торкається майже всіх сфер — від повсякденних дрібниць і кола спілкування до глибших внутрішніх переживань, переосмислення цінностей і уявлень про себе. Саме тому в цей період особливо чітко проявляється значення окремих компонентів емоційного інтелекту. Вони функціонують не ізольовано, а як своєрідні психологічні інструменти, які допомагають не лише витримувати навантаження, пов'язані з різкою зміною життєвого контексту, а й поступово відновлювати відчуття внутрішньої керованості, здатності впливати на події та власний стан.

1. Усвідомлення власних емоцій у міграційному досвіді виходить далеко за межі вміння назвати почуття. Йдеться про уважність до того, як змінюється внутрішній стан упродовж дня, які тілесні відчуття його супроводжують і в яких ситуаціях він посилюється або, навпаки, слабшає. Для жінок-мігранток ця здатність часто стає єдиним стабільним орієнтиром у період психологічного перевантаження. Чіткіше усвідомлюючи власні емоції, легше вчасно помітити накопичену втому, емоційне виснаження чи потребу в підтримці. За умов зовнішньої нестабільності внутрішня ясність частково компенсує втрату звичних соціальних і побутових опор.

2. Управління власними емоціями у цьому контексті не означає їх пригнічення або ігнорування. Йдеться радше про здатність залишатися функціональною навіть тоді, коли емоційне напруження є високим. Для жінок-мігранток це проявляється у вмінні заспокоїти себе в ситуаціях гострого стресу, відтермінувати реакцію, коли обставини провокують імпульсивні дії, або переосмислити подію, що викликає сильні негативні переживання. Саме цей компонент дозволяє зберігати конструктивність поведінки попри бюрократичні

труднощі, мовні бар'єри чи соціальні непорозуміння та підтримує відчуття внутрішньої стійкості.

3. *Емпатія* набуває особливої цінності в ситуації міжкультурної взаємодії. Вона допомагає побачити за зовнішньою поведінкою інших людей їхні переживання, обмеження та наміри, навіть якщо вони виражені непрямо або незвично. Для жінок-мігранток емпатія часто стає тим чинником, який полегшує встановлення перших контактів у новому середовищі, зменшує відчуття соціальної ізоляції та створює передумови для формування підтримувальних зв'язків. Завдяки емпатійному сприйняттю поступово стає зрозумілішою логіка соціальних норм і негласних правил нової спільноти.

4. *Розпізнавання емоцій інших людей* тісно пов'язане зі здатністю звертати увагу на невербальні сигнали — інтонацію, міміку, жести, особливості поведінки. В умовах мовного бар'єра ця навичка набуває особливого значення, адже дозволяє компенсувати обмеженість вербальної комунікації. Для жінок-мігранток уміння «читати» емоційні реакції оточення допомагає знижувати рівень напруження у взаємодії, уникати хибних інтерпретацій та формувати більш передбачувані й психологічно безпечні стосунки.

5. *Регуляція емоцій у міжособистісних стосунках* проявляється у здатності підтримувати відносну рівновагу під час спілкування, особливо в ситуаціях непорозуміння чи конфлікту. Вона включає вміння вчасно зупиняти ескалацію напруження, помічати емоційні межі іншої людини та обирати більш конструктивні способи взаємодії. Для жінок-мігранток, які лише формують нову мережу соціальних контактів, ця здатність є важливою умовою збереження психологічного ресурсу та побудови стосунків, що не виснажують.

6. *Самотивація* у міграційному досвіді часто пов'язана з умінням продовжувати діяти навіть тоді, коли відсутнє чітке відчуття стабільності. Вона підтримує активність і ініціативність у періоди емоційної втоми та невизначеності. Для жінок-мігранток самотивація поступово забезпечує перехід від зосередженості на короткостроковому виживанні до формування довгострокових планів — освітніх, професійних або соціальних. Саме вона

створює внутрішнє відчуття руху вперед, попри обмежені ресурси та численні труднощі.

7. *Внутрішній контроль* відображає здатність зберігати відчуття власної цілісності та діяти відповідно до особистих цінностей у ситуації різких зовнішніх змін. У період міграції, коли звичні ролі й соціальні орієнтири можуть бути втрачені, цей компонент допомагає уникнути внутрішньої дезорієнтації. Для жінок-мігранток внутрішній контроль є основою психологічної автономії, що дозволяє не втрачати себе в нових обставинах, а вибудовувати власну логіку рішень і дій.

8. *Адаптивна поведінка* у стресових ситуаціях проявляється у гнучкості мислення та готовності змінювати звичні стратегії реагування. Вона включає толерантність до невизначеності, відкритість до нового досвіду й здатність навчатися в процесі. Для жінок-мігранток адаптивність стає практичним інструментом інтеграції, що дозволяє не лише знижувати рівень стресу, а й поступово освоювати нові соціальні ролі та вимоги середовища.

9. *Інтеграція емоційного досвіду* в процес прийняття рішень передбачає врахування емоцій як важливого джерела інформації, а не як перешкоди для раціонального мислення. Усвідомлені й правильно інтерпретовані емоційні реакції сигналізують про потреби, ризики, внутрішні межі та можливості. Для жінок-мігранток така інтеграція сприяє ухваленню більш зважених рішень у сферах працевлаштування, організації побуту, соціальних контактів і виховання дітей, забезпечуючи узгодженість дій із власними ресурсами та життєвими цінностями.

Таким чином, функціонально-структурна модель емоційного інтелекту жінок-мігранток охоплює низку взаємопов'язаних складових, кожна з яких відіграє власну роль у підтриманні психологічної рівноваги та здатності адаптуватися до нових умов. Узагальнення теоретичних концепцій і результатів попередніх досліджень дозволяє розглядати емоційний інтелект не як окрему навичку, а як багатовимірну систему, що поєднує емоційне сприйняття,

усвідомлення, регуляцію та вміння застосовувати емоційні знання у взаємодії з іншими людьми.

Поступовий перехід від аналізу окремих елементів моделі до їх цілісного функціонування допомагає глибше зрозуміти, як саме переживається міграційний досвід. Саме взаємодія когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів дає жінкам можливість зберігати відчуття контролю над власним життям, знаходити нові шляхи адаптації та ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням у новому культурному середовищі.

Застосування цієї моделі дозволяє комплексно оцінити емоційні ресурси особистості, виявити ключові чинники стійкості та зони підвищеної вразливості, а також створює наукову основу для розробки психодіагностичних інструментів і програм психологічної підтримки. Вона формує чітку теоретичну рамку, що дозволяє аналізувати як індивідуальні особливості емоційної сфери, так і зовнішні умови, які впливають на соціально-психологічну адаптацію.

Отже, запропонований підхід не лише поглиблює розуміння механізмів адаптації жінок, що пережили вимушену міграцію, а й відкриває можливості для формування практичних рекомендацій. Вони можуть сприяти підвищенню емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та підтриманню загального психологічного благополуччя. Такий підхід також створює основу для подальших емпіричних досліджень, де модель може бути перевірена, уточнена та використана як інструмент аналізу адаптаційних процесів різних груп мігранток.

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу функціонально-структурних засад емоційного інтелекту жінок-мігранток у процесі соціально-психологічної адаптації, можна виділити такі висновки:

1. Процес адаптації жінок-мігранток супроводжується значним емоційним навантаженням, посттравматичними реакціями, соціальною ізоляцією,

мовними та культурними бар'єрами, економічною нестабільністю та ризиком стигматизації.

2. Емоційний інтелект виступає ключовим ресурсом психологічної стійкості, саморегуляції та формування підтримувальних міжособистісних зв'язків, що відповідає концепціям D. Goleman, John D. Mayer і Peter Salovey, які підкреслюють його регулятивну, адаптивну та комунікативну функції.
3. Традиційні моделі емоційного інтелекту потребують адаптації до специфіки міграційного досвіду, адже зовнішні фактори (культурна адаптація, соціальна підтримка, економічна стабільність) і внутрішні ресурси (самоусвідомлення, емоційна гнучкість, внутрішній контроль) взаємопов'язані і визначають успішність соціально-психологічної інтеграції.
4. Запропоновано функціонально-структурну модель емоційного інтелекту жінок-мігранток, яка включає дев'ять взаємопов'язаних компонентів: усвідомлення власних емоцій, управління емоціями, емпатія, розпізнавання емоцій інших, регуляція емоцій у міжособистісних стосунках, самомотивація, внутрішній контроль, адаптивна поведінка у стресових ситуаціях та інтеграція емоційного досвіду у процес прийняття рішень.
5. Інтеграція всіх компонентів емоційного інтелекту дозволяє жінкам-мігранткам підтримувати відчуття контролю над життєвими обставинами, знижувати рівень стресу, адаптувати поведінку до нових соціальних норм та будувати ефективні соціальні зв'язки в умовах культурної дезорієнтації.
6. Запропонована модель створює наукову базу для подальших емпіричних досліджень, розробки психодіагностичних методик і практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення емоційної стійкості, розвитку саморегуляції та загального психологічного благополуччя жінок-мігранток, що відповідає сучасним підходам психології адаптації та емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ЖІНОК-МІГРАНТОК

2.1. Соціально-демографічна характеристика вибірки та організація емпіричного дослідження

Емпірична частина дослідження передбачала вивчення впливу емоційного інтелекту на рівень соціально-психологічної адаптації жінок, які у зв'язку з повномасштабною війною в Україні вимушено залишили свої домівки та переїхали до Польщі, Німеччини та внутрішньо переміщені жінки. Метою було виявлення специфіки емоційного функціонування в новому середовищі, а також оцінка внутрішніх ресурсів, які сприяють або, навпаки, ускладнюють процес адаптації.

До дослідження було залучено 37 жінок-мігранток з України, які мають статус тимчасового або постійного проживання на території Польщі. Основним критерієм участі була тривалість перебування за кордоном не менше шести місяців, що забезпечує наявність первинного адаптаційного досвіду, але ще не передбачає повної інтеграції у нове середовище. Середній термін проживання у Польщі становив 1 рік і 10 місяців, що дозволяє говорити про середньострокову стадію адаптації — фазу, коли первинний стрес змінюється стабілізацією або новим рівнем психоемоційної напруги.

Віковий діапазон респонденток коливався від 24 до 48 років, що відповідає активному соціально-трудовому періоду життя жінки. Більшість учасниць (78%) мають вищу освіту, ще 16% — середню спеціальну, а 6% — іншу, що свідчить про високий освітній потенціал вибірки та можливість об'єктивного самосприйняття в тестових ситуаціях.

Щодо сімейного статусу, розподіл виявився досить збалансованим: 41% жінок є у шлюбі, 38% — розлучені, інші — незаміжні або вдови. Наявність дітей була підтверджена у 62% учасниць, що важливо у контексті адаптаційного

навантаження, оскільки міграція з дітьми супроводжується вищим рівнем відповідальності, додатковими емоційними та організаційними викликами.

У контексті соціально-економічної активності встановлено, що 71% жінок є працевлаштованими у Польщі, 19% перебувають у статусі тимчасового безробіття, інші — студентки або домогосподарки. Такий розподіл свідчить про загальну схильність до інтеграції у соціальне та професійне середовище приймаючої країни, попри складні обставини переїзду.

Аналіз житлових умов засвідчив, що 65% респонденток мешкають в орендованому житлі, що є типовою стратегією для жінок, які прагнуть стабільності, автономії та безпечного середовища для себе й дітей. Інші учасниці проживають у центрах для внутрішньо переміщених осіб або в родичів, що в окремих випадках може обмежувати особистісну автономію та впливати на самооцінку і внутрішнє відчуття контролю.

Також у дослідженні взяло участь 17 жінок-мігранток з України, які мешкають на території Німеччини. Основним критерієм участі була тривалість перебування за кордоном від шести місяців до понад трьох років, що дозволяє оцінити як початкові етапи адаптації, так і досвід середньострокової інтеграції у нове соціальне середовище. Середній термін проживання у Німеччині становив близько 2,5 років, що відповідає періоду, коли перші труднощі адаптації вже подолані, але процес інтеграції ще триває.

Віковий діапазон респонденток коливався від 37 до 51 року, що відповідає зрілому соціально-трудовому періоду життя, коли поєднуються професійна активність і висока сімейна відповідальність. Більшість учасниць (57%) мають вищу освіту, решта — середню спеціальну, що відображає високий освітній рівень вибірки.

Щодо сімейного статусу, більшість жінок перебувають у шлюбі (57%), 29% — розлучені, а одна з учасниць незаміжня. Наявність дітей підтвердила значна частина опитаних (71%), що є важливим чинником адаптації, адже міграція з дітьми потребує додаткових зусиль для організації побуту, навчання та емоційної підтримки.

У сфері соціально-економічної активності простежується різний рівень включення в ринок праці: майже половина (43%) учасниць працюють, решта перебувають у статусі тимчасового безробіття. Це свідчить про поступову інтеграцію в економічне життя Німеччини, яка може бути ускладнена мовним бар'єром, конкуренцією на ринку праці чи потребою догляду за дітьми.

Аналіз житлових умов показав, що більшість жінок (71%) мешкають в орендованому житлі, що є типовою стратегією для тих, хто прагне стабільності та автономії у новій країні. Окремі респондентки проживають в інших умовах (наприклад, у спеціалізованих центрах або з родичами), що може впливати на рівень особистісної свободи та відчуття безпеки.

Ще однією групою досліджених було 42 жінки, які мають статус внутрішньо переміщених осіб в Україні. Основним критерієм участі була тривалість перебування у новій громаді щонайменше шість місяців, що забезпечує наявність первинного досвіду адаптації до змінених умов життя, але ще не передбачає повної інтеграції в місцеве соціальне середовище. Середній термін проживання у приймаючих громадах становив 1 рік і 4 місяці, що відповідає етапу, коли початкові труднощі поступово змінюються формуванням стратегії стабілізації та пошуком довгострокових ресурсів для життя.

Віковий діапазон респонденток коливався від 25 до 52 років, що охоплює як молодший, так і зрілий соціально-трудова період життя жінки. Більшість учасниць (64%) мають вищу освіту, ще 26% — середню спеціальну, решта — іншу, що свідчить про достатньо високий освітній рівень вибірки та потенціал до усвідомленої оцінки власної життєвої ситуації.

Щодо сімейного статусу, 46% жінок перебувають у шлюбі, 32% — розлучені, решта — незаміжні або вдови. Значна частка учасниць (67%) має дітей, що підвищує рівень адаптаційного навантаження, оскільки поєднує необхідність забезпечення базових потреб сім'ї з вирішенням особистісних і професійних завдань.

У сфері соціально-економічної активності було виявлено, що 54% жінок на момент дослідження працевлаштовані у нових громадах, 29% перебувають у

статусі тимчасового безробіття, а решта — студентки або зайняті домашнім господарством. Такий розподіл свідчить про прагнення інтегруватися у соціально-економічне життя, водночас відображаючи труднощі, пов'язані з пошуком роботи у новому середовищі та конкуренцією на місцевому ринку праці.

Аналіз житлових умов показав, що понад половина респонденток (58%) проживають у орендованому житлі, що вказує на прагнення забезпечити собі та дітям більш стабільні умови існування. Інші учасниці мешкають у гуртожитках, центрах для ВПО чи у родичів, що в окремих випадках може знижувати рівень автономії, впливати на психологічний комфорт та створювати додаткові адаптаційні виклики.

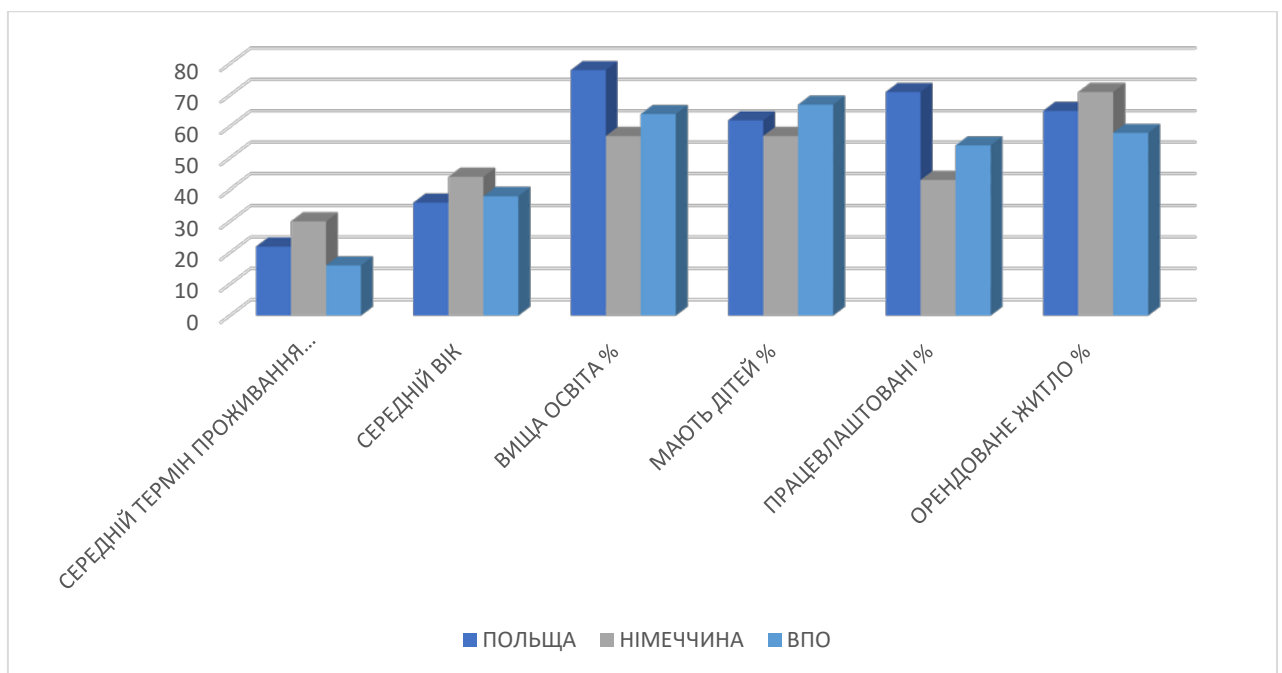


Рис. 2.1. Порівняльний аналіз вибірки досліджуваних жінок - мігранток

Порівняльний аналіз соціально-демографічних характеристик жінок-мігранток, які проживають у Польщі, Німеччині, а також внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні, виявив низку як спільних, так і відмінних тенденцій.

Передусім, варто звернути увагу на тривалість проживання. Жінки, що перебувають у Німеччині, у середньому мають найдовший період адаптації — близько двох з половиною років. Це свідчить про відносно ранній переїзд на початкових етапах воєнних подій і більш тривале перебування в приймаючому середовищі. У Польщі середній показник становить майже два роки, тоді як для ВПО він є найнижчим — лише півтора року. Цей результат закономірний, адже внутрішнє переміщення часто відбувається хвилями, у відповідь на нові етапи воєнної ескалації.

Що стосується вікових характеристик, найбільш зрілий середній вік притаманний групі, що проживає у Німеччині (44 роки), тоді як жінки у Польщі є відносно молодшими (36 років). Показник внутрішньо переміщених жінок займає проміжну позицію (39 років). Ця різниця може вказувати на те, що міграційні рішення в різні країни ухвалювалися за участю різних поколінь: молодші жінки частіше обирали Польщу як географічно ближчу та більш доступну країну, тоді як у Німеччину виїздили жінки старшого віку, можливо, з більшою професійною чи матеріальною стабільністю.

Рівень освіти у всіх трьох вибірках є відносно високим, що свідчить про значний інтелектуальний потенціал цих груп. Найвищий показник мають жінки у Польщі (78% з вищою освітою), тоді як у Німеччині їх частка є нижчою (57%), а серед ВПО — 64%. Водночас високий освітній рівень ще не гарантує успішної інтеграції на ринку праці. Так, найвищий рівень працевлаштованості демонструють саме мігрантки у Польщі (71%), тоді як у Німеччині він значно нижчий (43%), попри триваліший термін перебування. Це може бути наслідком складнішої мовної інтеграції та більш жорстких правил виходу на ринок праці.

Особливе значення для соціальної адаптації має наявність дітей. У Німеччині таких жінок найбільше (71%), тоді як у Польщі цей показник нижчий (62%). Серед ВПО він становить 67%. Високий рівень материнства в усіх групах створює додаткові виклики, пов'язані з інтеграцією дітей у нові освітні та соціальні середовища, але водночас підвищує рівень соціальної відповідальності і внутрішньої мотивації жінок до адаптації.

Житлові умови також відрізняються між групами. У Німеччині частка жінок, які проживають в орендованому житлі, є найбільшою (71%), у Польщі вона складає 65%, а серед ВПО — 58%. Це вказує на те, що питання житлової стабільності залишається важливою проблемою як для зовнішніх мігрантів, так і для внутрішньо переміщених осіб.

Узагальнюючи, можна сказати, що всі три групи жінок мають значний освітній та професійний потенціал, але їхні можливості для працевлаштування та соціальної інтеграції істотно відрізняються. Польща демонструє найвищий рівень економічної адаптації, тоді як у Німеччині цей процес ускладнюється бар'єрами інтеграції. ВПО, попри менший термін проживання на нових місцях, демонструють проміжні результати за більшістю показників.

У ході дослідження застосовувалися чотири психодіагностичні методики, які у комплексі дозволили виявити багатовимірну картину психоемоційного стану респонденток:

1. *Тест емоційного інтелекту Н. Холла* дозволив оцінити п'ять ключових складових емоційного інтелекту: емоційну обізнаність, контроль емоцій, самотивацію, емпатію та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Цей інструмент є валідованим і широко використовується в дослідженнях емоційної регуляції.

2. *Шкала соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд)* дала змогу оцінити рівень загальної адаптації, прийняття себе та інших, емоційний комфорт, інтернальність і домінантність, що є важливими показниками соціального функціонування.

3. *Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК)* застосовувалася для вимірювання ступеня інтернальності — віри у власну здатність впливати на події в різних сферах життя. Ця методика дає уявлення про відповідальність, автономність, а також наявність або відсутності установки на зовнішній контроль.

4. *Методика визначення типу поведінкової активності* (Вассерман, Гуменюк) дала змогу оцінити загальну активність, рівень ініціативності та здатність до мобілізації ресурсів у змінних умовах.

Усі методики були адаптовані до україномовної аудиторії та проводилися у відповідному культурному контексті. Результати опрацьовувалися з використанням методів описової статистики, а також кореляційного аналізу (r-Пірсона) для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Загалом побудова вибірки, застосування методик та логіка аналізу дозволяють говорити про надійність отриманих результатів та їхню валідність у контексті поставленої наукової проблематики — вивчення емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту жінок-мігранток

Результати, отримані за методикою оцінки емоційного інтелекту, розробленою Н. Холлом, дають змогу охарактеризувати загальний рівень сформованості емоційно-рефлексивної сфери серед жінок-мігранток, які вимушено перебувають за кордоном чи у іншій територіальній громаді.

Динаміку показників загального емоційного інтелекту жінок у Польщі ілюструє Рис. 2.2. Середній показник загального емоційного інтелекту у вибірці становив 24 бали, що згідно з інтерпретацією шкали відповідає рівню нижче середнього. Такий результат не є несподіваним, з огляду на той факт, що досліджувана група опинилася в умовах тривалої адаптації до нового культурного, соціального та емоційного простору, що сам по собі може спричинити зниження здатності до саморегуляції, рефлексії та відновлення внутрішніх ресурсів.

Загальна картина виявилася нерівномірною: окремі компоненти емоційного інтелекту демонструють високий потенціал, тоді як інші — критично знижені. Так, найвищим показником серед п'яти складових емоційного інтелекту стала *емпатія* — середнє значення за цією шкалою склало 14 балів. Це свідчить

про добре збережену здатність розуміти почуття інших людей, емоційно включатися у міжособистісні стосунки, реагувати на чужі емоції з повагою і співпереживанням. Такий рівень емпатії може розглядатися як адаптаційний ресурс, що відіграє важливу роль у формуванні нових соціальних контактів та інтеграції у спільноти приймаючого суспільства. Попри загальну емоційну виснаженість, учасниці дослідження зберігають чутливість до інших, що дозволяє їм залишатися включеними у соціальне середовище.

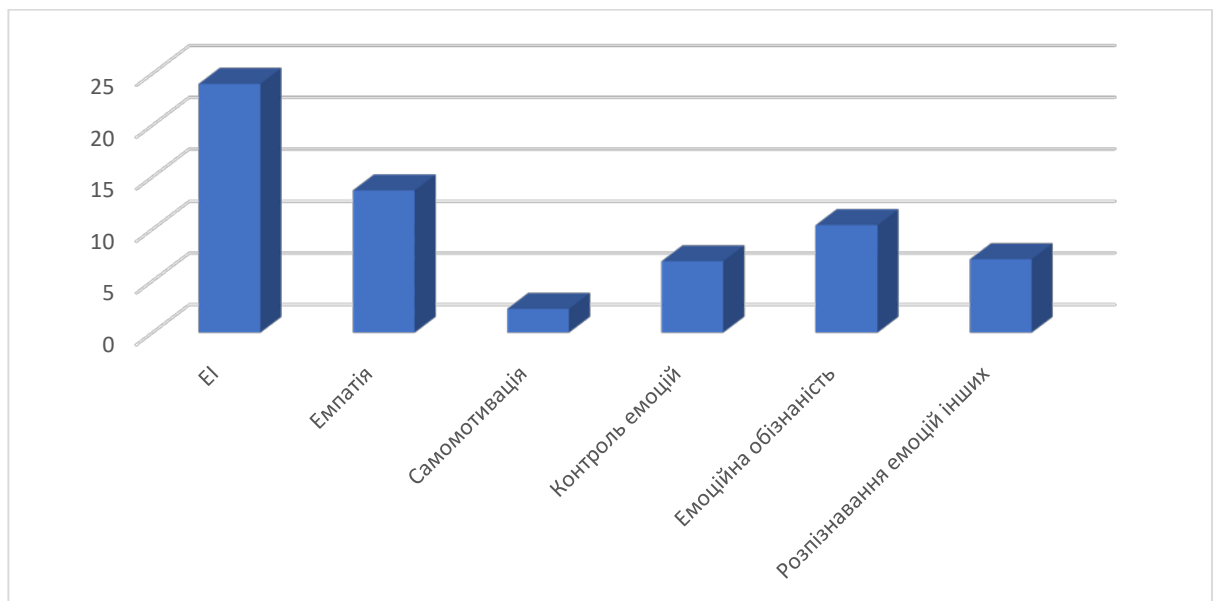


Рис. 2.2. Показники оцінки емоційного інтелекту жінок-мігранток, які вимушено перебувають у Польщі

Натомість найнижчий результат було зафіксовано за шкалою *самомотивації*, де середнє значення становило лише 3 бала. Цей показник вказує на серйозні труднощі у внутрішній мобілізації ресурсів, нестачу ініціативи, складнощі з формуванням і реалізацією цілей, а також емоційне виснаження. На психологічному рівні це може проявлятися у вигляді прокрастинації, втрати зацікавлення до діяльності, апатії або періодичних зривів енергії. У контексті міграції така низька самомотивація є показником глибокої фрустрації базових потреб — зокрема, у стабільності, безпеці, прогнозованості майбутнього.

Рівень *контролю емоцій* продемонстрував середнє значення 7 балів, що знаходиться на межі між низьким та середнім рівнями. Це дає підстави припустити, що жінкам притаманні певні труднощі у регуляції емоційних станів, особливо в напружених або непередбачуваних ситуаціях. Вони можуть проявляти як зовнішні імпульсивні реакції, так і внутрішнє пригнічення емоцій із наступною соматизацією (наприклад, у вигляді фізичного виснаження, тривожності чи порушення сну). Недостатня здатність до емоційного самоконтролю може також ускладнювати побудову стосунків у новому середовищі, знижуючи рівень психологічного комфорту в повсякденній взаємодії.

Емоційна обізнаність — тобто здатність розпізнавати, усвідомлювати й правильно називати власні емоції — у середньому становила 11 балів. Це середній, але не оптимальний рівень. З одного боку, учасниці дослідження, ймовірно, здатні ідентифікувати базові емоційні стани (гнів, страх, сум, радість), однак можуть мати труднощі з диференціацією складніших переживань (наприклад, амбівалентності, втоми, провини). Це може призводити до накопичення напруги, неправильного розуміння власних потреб і зниження здатності до конструктивного емоційного реагування.

Ще один важливий компонент — *розпізнавання емоцій інших людей*, який набрав середнє значення 7 балів. Результати свідчать про загальну здатність сприймати емоційні сигнали навколишніх, однак ця навичка не завжди супроводжується точним тлумаченням або ефективним реагуванням. У контексті адаптації це може ускладнювати комунікацію з представниками нового культурного середовища, де емоційні норми та форми вираження можуть суттєво відрізнятись.

Таким чином, аналіз структури емоційного інтелекту жінок-мігранток, що перебувають у Польщі засвідчив наявність значних відмінностей між окремими його компонентами. Високий рівень емпатії є позитивним чинником, який підтримує міжособистісну взаємодію, однак він, як правило, не супроводжується адекватною здатністю до емоційної саморегуляції. Особливе занепокоєння

викликає низький рівень самомотивації, що потенційно знижує життєву активність та стійкість у подоланні труднощів. Ці диспропорції можуть мати прямий вплив на якість адаптаційного процесу та потребують подальшого цілеспрямованого психологічного втручання, орієнтованого на розвиток емоційної компетентності, зміцнення внутрішніх опор і посилення відчуття особистісної ефективності в нових умовах життя.

Водночас, результати, отримані за методикою оцінки емоційного інтелекту, розробленою Н. Холлом, дають змогу окреслити рівень розвитку емоційно-рефлексивної сфери серед жінок-мігранток, які тимчасово перебувають у Німеччині (Рис. 2.3).

Загальний показник емоційного інтелекту у вибірці склав 35 балів, що відповідає середньому рівню за інтерпретаційною шкалою. Такий результат можна вважати ознакою збережених психологічних ресурсів, які дозволяють підтримувати баланс між внутрішнім станом та міжособистісними взаєминами навіть у складних умовах вимушеної міграції.

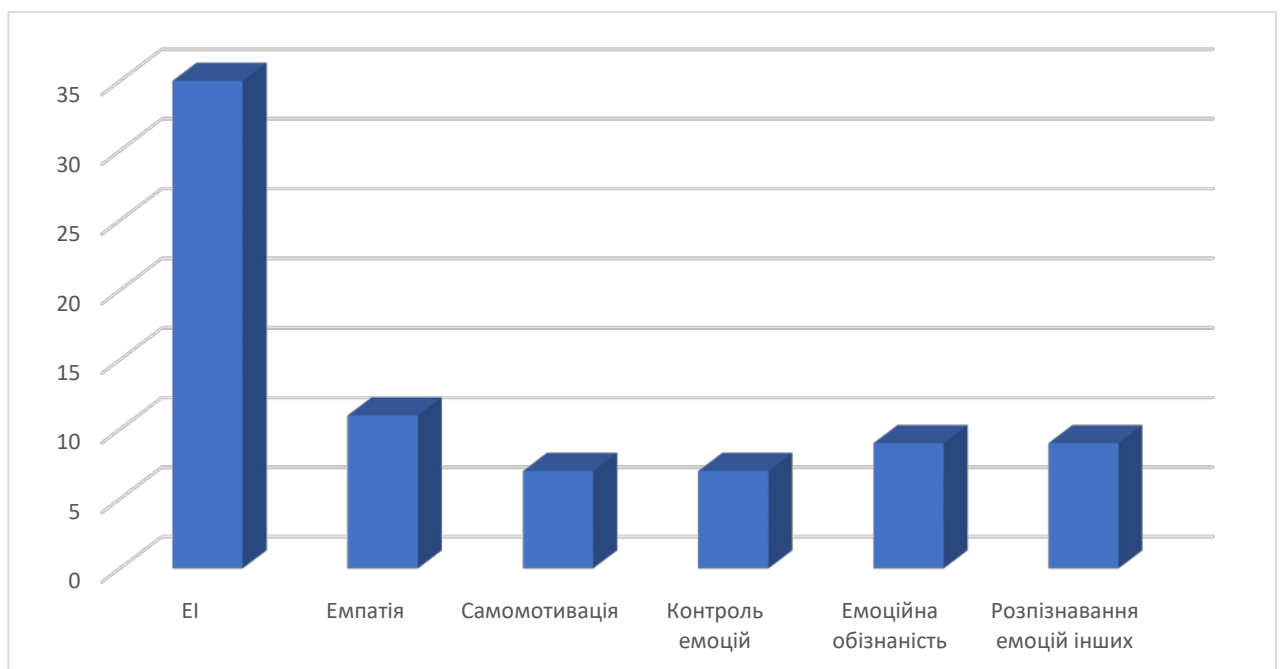


Рис. 2.3. Показники оцінки емоційного інтелекту жінок-мігранток, які вимушено перебувають у Німеччині

Структура емоційного інтелекту відзначається відносною гармонійністю. Найвищий результат отримано за шкалою *емпатії* — 11 балів. Це свідчить про розвинену здатність розуміти емоційні стани інших людей, виявляти співпереживання та підтримку. Подібний рівень емпатії може виступати важливим адаптаційним чинником, оскільки забезпечує ефективність комунікації та формування соціальних зв'язків у новому середовищі.

Важливими позитивними показниками є також самомотивація — 7 балів та *контроль емоцій* — 7 балів. Це означає, що жінки здатні мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення цілей, зберігати активність та водночас регулювати власні емоційні стани. Подібна збалансованість свідчить про потенціал до психологічної стійкості, зниження ризику емоційного виснаження та більш ефективне подолання стресових ситуацій.

Емоційна обізнаність — 9 балів та розпізнавання емоцій інших людей — 9 балів перебувають на середньому рівні. Це вказує на загальну здатність усвідомлювати власні емоції та ідентифікувати почуття оточення, хоча точність у розпізнаванні складних і змішаних емоцій може залишатися недостатньою. Такий рівень розвитку цих компонентів створює основу для подальшого вдосконалення навичок рефлексії та соціальної перцепції.

Таким чином, аналіз структури емоційного інтелекту жінок, які перебувають у Німеччині, засвідчив перевагу емпатії та відносно рівномірний розвиток інших компонентів, що створює сприятливі умови для психологічної адаптації. Водночас середній рівень емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій вказує на потребу у подальшому розвитку цих умінь, аби забезпечити більш глибоке саморозуміння та ефективну взаємодію у новому соціальному середовищі.

Результати, отримані за методикою оцінки емоційного інтелекту, розробленою Н. Холлом, дозволяють проаналізувати рівень сформованості емоційно-рефлексивної сфери серед жінок, які перебувають у статусі внутрішньо переміщених осіб (Рис 2.4). Загальний показник емоційного інтелекту у вибірці становив 35 балів, що відповідає середньому рівню за шкалою інтерпретації. Це

свідчить про наявність певних психологічних ресурсів, однак також виявляє низку проблемних зон, які можуть ускладнювати процес адаптації та відновлення внутрішньої стабільності.

Загальна картина розвитку емоційного інтелекту є нерівномірною. Найвищим показником виявилось *розпізнавання емоцій інших людей* — 11 балів. Це свідчить про здатність жінки ефективно зчитувати емоційні сигнали від оточення, виявляти чутливість до їхнього внутрішнього стану та адекватно реагувати. Високий результат також зафіксовано за шкалою *емпатії* — 10 балів, що вказує на виражену схильність до співпереживання, емоційного включення в міжособистісні стосунки та готовність надавати підтримку. Ці два компоненти створюють важливий ресурс для підтримання соціальних зв'язків та формування довірливих відносин у новому середовищі.

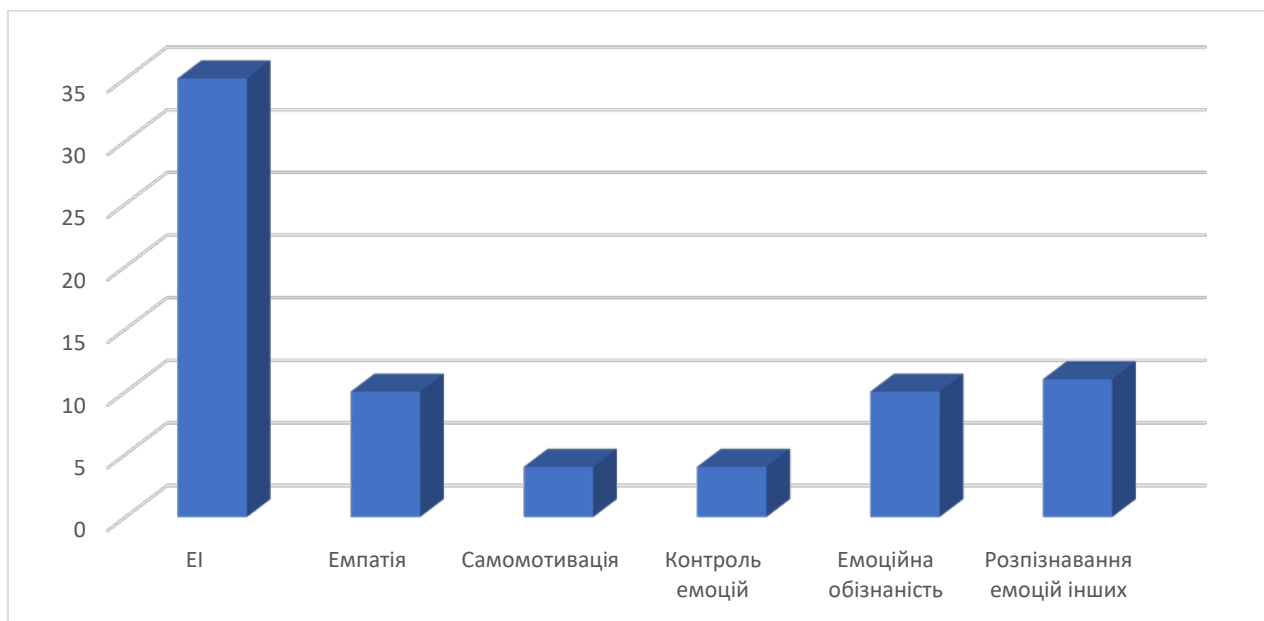


Рис. 2.3. Показники оцінки емоційного інтелекту внутрішньо переміщених жінок

Водночас найнижчими показниками стали *контроль емоцій* — 4 бали та *самомотивація* — 4 бали. Такі результати засвідчують суттєві труднощі у сфері емоційної регуляції та мобілізації внутрішніх ресурсів. На практичному рівні це може проявлятися як імпульсивність у стресових ситуаціях, емоційна

нестабільність, відчуття виснаження чи труднощі в досягненні цілей. Низький рівень самомотивації є індикатором психологічної втоми, втрати ініціативи та обмеженої здатності до самопідтримки, що особливо загострюється в умовах невизначеності та вимушених життєвих змін.

Емоційна обізнаність — 10 балів перебуває на середньому рівні. Це свідчить про достатню здатність ідентифікувати власні базові емоції, однак може бути недостатнім для глибшої рефлексії над складнішими або суперечливими переживаннями. Недостатня диференціація емоцій може призводити до накопичення внутрішньої напруги, труднощів у розумінні власних потреб і, відповідно, до менш ефективного емоційного реагування.

Таким чином, аналіз результатів жінок ВПО засвідчив наявність диспропорції між високим розвитком міжособистісних компонентів емоційного інтелекту (емпатія, розпізнавання емоцій інших) та низькими показниками інтраперсональної сфери (самотивація, контроль емоцій). Подібний профіль вказує на збережені ресурси для соціальної інтеграції, але водночас підкреслює потребу у розвитку навичок саморегуляції й підтримання внутрішньої енергії, що є ключовим чинником психологічної стійкості в умовах вимушеного переселення.

Таблиця 2.1.

**Середні значення показників емоційного інтелекту жінок різних вибірок
(за методикою Н. Холла)**

Компоненти емоційного інтелекту	Польща	Німеччина	ВПО
Емоційна обізнаність	5.0	9.0	10.0
Контроль емоцій	4.0	7.0	4.0
Самотивація	3.0	7.0	4.0
Емпатія	6.0	11.0	10.0
Розпізнавання емоцій інших	6.0	9.0	11.0
Загальний бал EQ	24.0	35.0	35.0

Аналіз результатів, наведених у Таблиці 2.1, дає змогу окреслити загальні та специфічні риси емоційного інтелекту жінок різних груп, виявити тенденції його розвитку та особливості прояву в умовах адаптації до нових соціокультурних середовищ. Порівняння середніх значень показників дозволяє зробити висновки про рівень сформованості основних компонентів емоційного інтелекту — емоційної обізнаності, контролю емоцій, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей — у жінок, які перебувають за кордоном або всередині країни як внутрішньо переміщені особи.

Так, жінки, які нині проживають у Польщі, продемонстрували найнижчий загальний рівень емоційного інтелекту. Це може свідчити про те, що процес їхньої соціально-психологічної адаптації у новому середовищі є складнішим та супроводжується підвищеним емоційним напруженням. Низькі показники у сферах контролю емоцій і самомотивації відображають певне виснаження внутрішніх ресурсів, що ускладнює ефективне саморегулювання, підтримання стабільного емоційного стану та формування позитивних установок щодо майбутнього. Водночас середній рівень емпатії та здатності розпізнавати емоції інших людей свідчить про збереження потенціалу до міжособистісної взаємодії, який може стати основою для подальшого розвитку емоційної компетентності.

Іншу картину спостерігаємо серед жінок-мігранток, які перебувають у Німеччині. У цій групі виявлено вищі середні показники за всіма компонентами емоційного інтелекту. Найбільш розвиненими є емпатія та самомотивація, що може свідчити про кращу здатність цих жінок усвідомлювати власні емоційні стани, співпереживати іншим і підтримувати внутрішню активність у досягненні цілей. Можна припустити, що соціальна політика приймаючого середовища, рівень інтеграції та наявність підтримувальних мереж позитивно впливають на їхню емоційну стабільність і сприяють формуванню більш гнучких стратегій подолання стресу.

Жінки, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО), також показали відносно високий загальний рівень емоційного інтелекту, однак структура їхніх показників має певну специфіку. Вони вирізняються добре

розвиненою емоційною обізнаністю та здатністю розпізнавати емоції інших людей, що може бути наслідком посиленого фокусу на соціальному контексті та потреби у взаєморозумінні. Водночас нижчі значення за шкалами контролю емоцій і самомотивації свідчать про труднощі у сфері внутрішньої регуляції можуть бути пов'язані з пережитим стресом, втратою звичних умов життя та необхідністю швидкої адаптації до нових соціально-економічних реалій.

Результати показують, що емоційний інтелект жінок-мігранток і ВПО дуже різний. Високі середні показники не означають, що всі вони емоційно збалансовані: хтось добре відчуває інших, але водночас може важко контролювати емоції або підтримувати мотивацію. Це свідчить, що емоційний інтелект — не просто риса характеру, а динамічний ресурс, який змінюється під впливом обставин.

Успішна адаптація багато в чому залежить від рівня емоційного інтелекту. Емпатія та емоційна обізнаність допомагають будувати стосунки і розуміти інших, а контроль емоцій і самомотивація дають внутрішню стабільність і здатність справлятися зі стресом. Тому в психологічній підтримці важливо враховувати особливості кожної жінки і працювати над тими аспектами емоційного інтелекту, які потребують розвитку.

2.3. Особливості функціонування адаптаційних процесів, поведінкової активності та суб'єктивного контролю у жінок-мігранток

Соціально-психологічна адаптація є складним, багаторівневим і динамічним процесом, який відображає здатність особистості ефективно функціонувати у зміненому соціальному середовищі, зберігаючи при цьому внутрішню стабільність, позитивну самооцінку та гармонійні міжособистісні зв'язки. Її сутність полягає у досягненні балансу між внутрішніми потребами індивіда та вимогами середовища, що стає можливим завдяки мобілізації психологічних, емоційних і поведінкових ресурсів. У контексті вимушеного переселення — як внутрішнього, так і зовнішнього — цей процес набуває

особливої ваги, адже охоплює не лише відновлення втрачених соціальних зв'язків і життєвих структур, а й необхідність інтеграції у нове культурне, мовне та емоційне середовище.

Результати, отримані за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, дозволяють виявити специфіку адаптаційних стратегій жінок, які зазнали наслідків війни — як тих, що залишилися в межах України у статусі внутрішньо переміщених осіб, так і тих, хто був змушений емігрувати до Польщі чи Німеччини. Вони відображають різний ступінь емоційної стабільності, самоприйняття, відкритості до соціальних контактів і здатності до саморегуляції. Як видно з Рис. 2.5, що демонструє рівень показників соціально-психологічної адаптації трьох груп досліджуваних, процес адаптації має неоднорідний характер і значною мірою визначається не лише зовнішніми умовами проживання, а й внутрішніми ресурсами особистості, насамперед рівнем емоційного інтелекту, саморефлексії та соціальної підтримки.

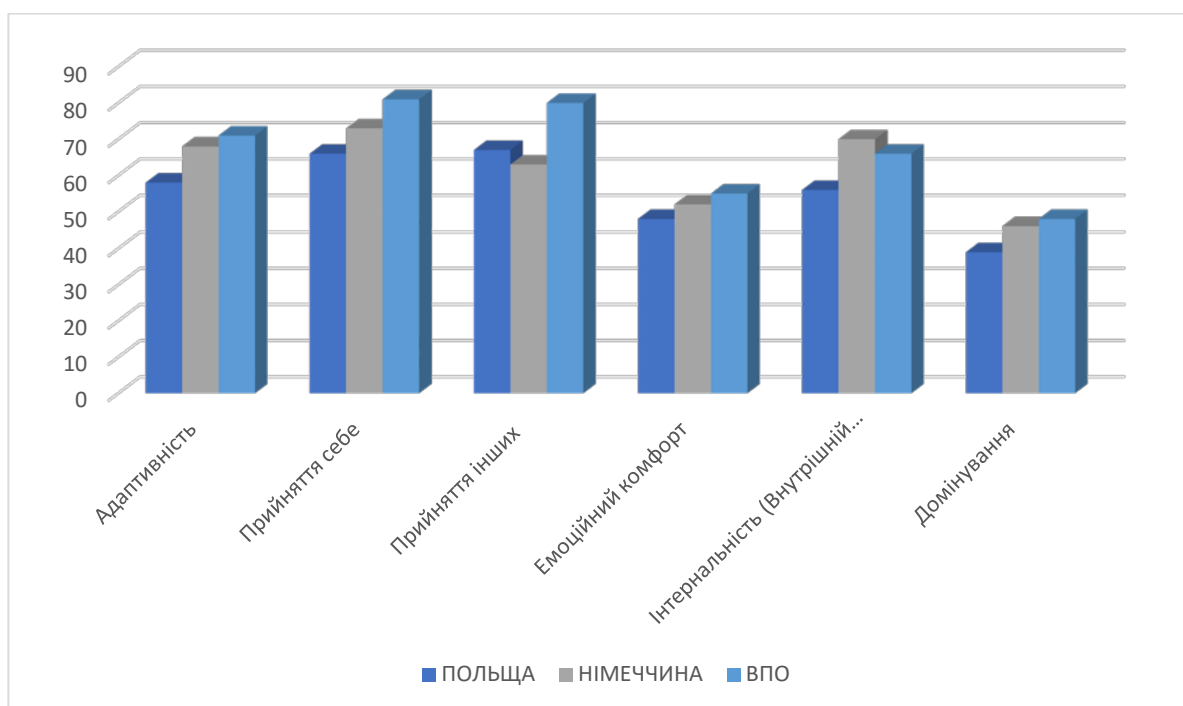


Рис 2.5. Порівняльна характеристика рівнів соціально-психологічної адаптації жінок різних груп за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда

Згідно з отриманими даними (див. Табл. 2.2), загальний рівень соціально-психологічної адаптації жінок, що виїхали до Польщі, відповідає помірному рівню. Це свідчить про те, що, попри складні зовнішні умови, більшість респонденток зуміли мобілізувати власні ресурси для початкової інтеграції у нове соціальне середовище. Водночас спостерігається нерівномірність розвитку окремих компонентів адаптації, що потребує глибшого аналізу.

Найвищі середні значення виявлено за шкалами «прийняття себе» (66,3) та «прийняття інших» (66,6). Такі результати можна розглядати як показник позитивної внутрішньої позиції жінок щодо себе та соціального оточення. Прийняття себе у цьому контексті передбачає не лише збереження адекватної самооцінки, а й здатність приймати власні обмеження, гнучко реагувати на зміни й адаптуватися до нових ролей. Прийняття інших відображає готовність до соціальної взаємодії, толерантність до культурних відмінностей і відкритість до спільного досвіду, що є важливим чинником інтеграції у приймаюче середовище.

Таблиця 2.2.

Рівень показників соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток і внутрішньо переміщених осіб за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінування
Польща	57,5	66,3	66,7	47,7	55,8	38,8
Німеччина	67,8	73,1	63, 2	51,9	70,4	46,0
ВПО	71,4	80,5	80,0	55,0	66,4	48,4

Шкала «адаптивність» (57,5 бала) засвідчує наявність базової психологічної гнучкості, завдяки якій жінки здатні пристосовуватися до нових

умов, формувати нові соціальні навички та підтримувати життєву активність. Водночас навіть при збереженні цієї гнучкості не виключається періодичне посилення внутрішньої напруги у ситуаціях перевантаження або браку емоційної підтримки.

Найуразливішим компонентом адаптації виявився емоційний комфорт (47,7 бала), що відображає суб'єктивне зниження психологічного благополуччя. Ймовірно, це зумовлено тривалістю невизначеності, втратою звичних зв'язків і вимушеним перебуванням поза рідним середовищем. Емоційна втома, підвищена тривожність чи почуття самотності можуть обмежувати ресурс саморегуляції, знижуючи відчуття внутрішньої стабільності.

Показник «домінування» (38,8 бала) є найнижчим серед усіх, що свідчить про знижену готовність до прояву ініціативи й захисту власних кордонів. У контексті адаптації це може бути як тимчасовою формою психологічної економії, коли енергія спрямовується на базове відновлення, так і відображенням внутрішньої втоми після тривалого напруження. Для багатьох жінок важливим залишається не змагальність, а стабільність і безпечність середовища, навіть ціною зменшення активності у самоствердженні.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що соціально-психологічна адаптація жінок-мігранток характеризується вибірковою стабільністю. Високі показники самоприйняття та прийняття інших поєднуються з помірною емоційною врівноваженістю й зниженням ініціативності. Такий профіль свідчить про наявність адаптивного потенціалу, який, утім, потребує додаткової підтримки для зміцнення емоційної сфери та формування відчуття контролю над життєвими подіями.

У групі жінок, які нині проживають у Німеччині, спостерігається виражено вищий рівень соціально-психологічної адаптації порівняно з іншими досліджуваними вибірками (див. Табл. 2.2, Рис. 2.5). Це проявляється у підвищених показниках більшості шкал методики К. Роджерса та Р. Даймонда, що свідчить про відносно успішне подолання кризових наслідків міграції та ефективне входження в нове соціокультурне середовище. Найвищі значення

спостерігаються за шкалами «прийняття себе» (73,11) та «інтернальності» (70,44), які вказують на сформовану здатність до внутрішнього контролю, самостійного прийняття рішень і конструктивного осмислення власного життєвого досвіду. Це дозволяє припустити, що значна частина жінок, які перебувають у Німеччині, вже пройшли етап первинної дезадаптації та змогли вибудувати певну життєву стратегію у нових умовах.

Підвищені показники за шкалою «адаптивність» (67,86) свідчать про наявність розвинених механізмів когнітивної гнучкості — уміння змінювати поведінкові сценарії, опановувати нові соціальні ролі, зберігаючи водночас почуття власної ідентичності. Такі риси сприяють ефективному функціонуванню у багатокультурному середовищі, де потрібно швидко орієнтуватися в нових нормах та очікуваннях. Однак навіть за наявності високих адаптивних ресурсів жінки не позбавлені емоційного навантаження. Помірний рівень емоційного комфорту (51,93) засвідчує приховану емоційну напругу, що може бути наслідком високої відповідальності, інформаційного перевантаження та дефіциту глибоких емоційних зв'язків. Частина респонденток зазначала у своїх коментарях відчуття самотності або дистанційованості, попри зовнішню успішність у побутовій та професійній інтеграції.

Показник «домінування» (46,02) має тенденцію до нижчих значень, що свідчить про схильність до уникання відкритого суперництва, прагнення до згоди та збереження психологічної безпеки у міжособистісній взаємодії. Цей патерн поведінки можна трактувати як захисну форму соціальної конформності, яка тимчасово сприяє стабілізації стану, але водночас обмежує можливості для самоствердження. Подібна стратегія, ймовірно, є наслідком прагнення уникнути додаткового стресу в умовах культурної відмінності та невизначеності статусу.

Отже, соціально-психологічна адаптація жінок-мігранток у Німеччині має складну структуру, у якій поєднуються високий рівень когнітивно-вольової регуляції з відносно зниженим емоційним фоном. Це свідчить про активну інтеграцію та внутрішню цілеспрямованість, але також вказує на потребу у психологічній підтримці, спрямованій на збереження емоційного благополуччя й

запобігання вторинному виснаженню, що часто виникає після періоду тривалого напруження.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених жінок засвідчують високий загальний рівень адаптованості, що свідчить про їхню значну психологічну стійкість, гнучкість і здатність конструктивно реагувати на життєві виклики (див. Табл. 2.2; Рис. 2.5). Попри пережиті втрати, зміну місця проживання та невизначеність майбутнього, більшість респонденток демонструють ефективні стратегії саморегуляції, соціальної інтеграції та прийняття себе в нових умовах життя. Це свідчить про сформований адаптаційний потенціал, що дозволяє внутрішньо переміщеним жінкам підтримувати відносну стабільність і зберігати відчуття внутрішнього контролю навіть у кризових умовах.

Найвищі показники спостерігаються за шкалами «прийняття себе» (80,55) та «прийняття інших» (80,00). Такі результати вказують на зрілу особистісну позицію, поєднання внутрішньої цілісності та відкритості до соціальної взаємодії. Жінки не лише зберігають позитивне самостворення, але й демонструють толерантність, співчуття й розуміння до інших людей, попри власний досвід втрат чи роз'єднання. Цей баланс між самоприйняттям і прийняттям інших створює основу для стабільних міжособистісних стосунків і знижує ризик ізоляції, що особливо важливо для процесу соціальної інтеграції у нових спільнотах.

Високий рівень адаптивності (71,43) свідчить про розвинену здатність до когнітивної гнучкості — уміння змінювати поведінкові стратегії залежно від нових соціальних і побутових обставин. Це вияв життєвої компетентності: жінки ефективно використовують внутрішні ресурси, здатні брати відповідальність не лише за власне життя, а й за добробут своїх близьких. Такі особливості свідчать про активну стратегію подолання труднощів, орієнтацію на відновлення та підтримання функціональної стабільності у новому середовищі.

Показник інтернальності (66,45) підтверджує виражену тенденцію до внутрішнього локусу контролю. Більшість учасниць сприймають себе як

активних суб'єктів подій, здатних впливати на власне життя. Це знижує ймовірність формування відчуття безсилля чи зовнішньої залежності, водночас підтримуючи мотивацію до подальшого саморозвитку. Проте порівняно помірний рівень інтернальності свідчить, що частина жінок усе ще спирається на зовнішню підтримку — близьких, волонтерські або державні структури. У цьому контексті така стратегія може розглядатися як адаптивна, оскільки забезпечує емоційну стабільність і відчуття включеності у соціальну систему.

Шкала «емоційний комфорт» (55,00) відображає певну емоційну вразливість. Попри високу загальну адаптованість, жінки продовжують переживати наслідки травматичних подій — відчуття втрати, тривоги або нестачі безпеки. Такі прояви не знижують їхньої ефективності у повсякденному функціонуванні, проте можуть вказувати на приховане емоційне виснаження, яке варто враховувати у подальшій психологічній роботі.

Найнижчі результати отримано за шкалою «домінування» (48,48), що свідчить про знижену схильність до активного відстоювання власної позиції чи лідерської ініціативи. Це може бути наслідком емоційного перевантаження, тривалої невизначеності або необхідності постійно пристосовуватись до нових умов. Водночас така поведінка може виконувати захисну функцію — допомагаючи уникати конфліктів і зберігати емоційну рівновагу через орієнтацію на співпрацю та згоду.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що внутрішньо переміщені жінки демонструють високий рівень соціально-психологічної адаптації, що базується на поєднанні самоприйняття, соціальної відкритості, гнучкості та внутрішньої відповідальності. Попри певні емоційні коливання та знижену ініціативність, вони зберігають активну життєву позицію, здатність підтримувати конструктивні стосунки та інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію. Порівняльний аналіз (Рис. 2.5) засвідчує, що ця група виявила найвищий рівень адаптаційних показників серед усіх вибірок, що може розглядатися як свідчення їхньої вираженої життєстійкості та здатності до відновлення навіть після значних втрат.

Підсумовуючи результати порівняльного аналізу трьох груп — жінок, які мігрували до Польщі, Німеччини, та внутрішньо переміщених осіб, — можна стверджувати, що рівень соціально-психологічної адаптації безпосередньо залежить від поєднання зовнішніх соціокультурних умов і внутрішніх психологічних ресурсів (див. Табл. 2.2, Рис. 2.5). У всіх трьох вибірках виявлено достатній потенціал до адаптації, проте його якісна структура є різною. Якщо жінки, які перебувають у Польщі, перебувають переважно на етапі початкової стабілізації з вираженою потребою у підтримці, то серед учасниць, які проживають у Німеччині, спостерігається більш активна інтеграція, що супроводжується підвищеним контролем над власним життям, але також і певною емоційною напругою. Внутрішньо переміщені жінки демонструють найвищі показники за більшістю шкал, що свідчить про наявність зрілої стратегії саморегуляції та адаптаційної гнучкості.

Спільною рисою для всіх категорій є високі показники самоприйняття та прийняття інших, що вказує на зрілу особистісну позицію, внутрішню узгодженість і соціальну відкритість. Незважаючи на стресові впливи, жінки зберігають позитивне ставлення до себе, здатність до емпатії та довіри, що створює сприятливі умови для конструктивної взаємодії й інтеграції у нові соціальні спільноти. Таким чином, прийняття себе й інших можна вважати базовими компонентами адаптаційного ресурсу, який забезпечує психологічну стійкість навіть за умов невизначеності.

Разом із тим емоційна сфера залишається найбільш уразливою ланкою адаптаційного процесу. Найнижчі показники емоційного комфорту виявлено в жінок-мігранток, що проживають у Польщі (47,7), де адаптація супроводжується вираженою тривожністю, емоційною нестабільністю та відчуттям тимчасовості. У жінок, які перебувають у Німеччині, рівень емоційного благополуччя дещо вищий (51,9), що може бути зумовлено розвиненішими системами соціальної підтримки та сприятливішим ставленням приймаючого суспільства. У внутрішньо переміщених жінок показник емоційного комфорту є найвищим

(55,0), що засвідчує здатність підтримувати відносну емоційну рівновагу завдяки близьким соціальним зв'язкам і відчуттю культурної належності.

Адаптивність як показник поведінкової гнучкості та конструктивного пристосування виявилась найвищою у внутрішньо переміщених жінок (71,4) і жінок-мігранток у Німеччині (67,8). Це свідчить про їхню готовність швидко змінювати стратегії поведінки, засвоювати нові соціальні норми та водночас зберігати власну ідентичність. Жінки в Польщі мають нижчий рівень адаптивності (57,5), що, ймовірно, зумовлено перебуванням на етапі початкового пристосування та невизначеністю життєвих перспектив.

Інтернальність — як показник внутрішнього локусу контролю — найвища у жінок, що проживають у Німеччині (70,4), що свідчить про зрілу суб'єктну позицію, здатність брати відповідальність за власне життя та контролювати його перебіг. У ВПО цей показник також високий (66,4), хоча в них внутрішній контроль частково поєднується з опорою на зовнішню підтримку — сім'ю, волонтерів або державні структури. Для жінок у Польщі рівень інтернальності є помірним (55,8), що може відображати ще не завершене формування почуття стабільності та впевненості у майбутньому.

Найнижчим компонентом адаптації в усіх групах виявилось домінування — показник активності та самоствердження. Його значення найнижче у жінок у Польщі (38,8), що може свідчити про схильність уникати конфліктів і відкладати ініціативу на користь емоційної безпеки. У жінок у Німеччині (46,0) та ВПО (48,4) цей показник дещо вищий, однак загальна тенденція свідчить про прагнення до стабільності та уникання надмірної напруги. Подібна стратегія може виконувати захисну функцію, запобігаючи виснаженню після пережитого стресу.

Отже, загальний рівень соціально-психологічної адаптації є найвищим у внутрішньо переміщених жінок, трохи нижчим — у жінок-мігранток у Німеччині, і помірним — у жінок-мігранток у Польщі. Така динаміка пояснюється поєднанням внутрішніх (емоційно-мотиваційних, когнітивних) і зовнішніх (соціокультурних, економічних) чинників. Внутрішньо переміщені

жінки, залишаючись у власному культурному контексті, мають менше бар'єрів у комунікації та доступі до соціальної підтримки, що полегшує процес адаптації. Натомість жінки, які перебувають за кордоном, особливо у Польщі, стикаються з культурними та мовними труднощами, а також з почуттям тимчасовості, що ускладнює відчуття стабільності та психологічної безпеки.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що ключовими чинниками успішної соціально-психологічної адаптації є самоприйняття, прийняття інших та сформований внутрішній локус контролю, які забезпечують цілісність особистості, стійкість до стресу та готовність до інтеграції у нове соціальне середовище. Водночас емоційна сфера потребує додаткової підтримки: низький рівень емоційного комфорту та зниження ініціативності свідчать про приховану потребу у відновленні внутрішніх ресурсів, зменшенні тривожності та формуванні відчуття безпеки.

Таким чином, процес соціально-психологічної адаптації жінок у ситуації вимушеної міграції чи внутрішнього переселення є не лише показником їхньої стійкості, а й маркером особистісного зростання. Попри труднощі, більшість учасниць демонструють поступовий перехід від стану вимушеного пристосування до активного прийняття нової реальності, що відкриває перспективи для подальшого розвитку особистісних ресурсів, інтеграції в соціум і відновлення внутрішньої гармонії.

Аналіз результатів, отриманих за *методикою рівня суб'єктивного контролю (РСК)*, дав змогу глибше розкрити особливості ставлення жінок до власної активності, автономії та відповідальності за події у різних сферах життя (див. Рис. 2.6). Виявлені показники демонструють виразну динаміку між трьома досліджуваними групами — жінками-мігрантками, які проживають у Польщі та Німеччині, і внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Ці відмінності відображають не лише специфіку соціокультурних умов, у яких перебувають респондентки, а й етапи їхньої особистісної адаптації до нових обставин життя.

У жінок, які тимчасово проживають у Польщі, загальний показник суб'єктивного контролю становить 23 бали, що відповідає переважно

екстернальному типу атрибуції (Рис. 2.6.). Це свідчить про схильність покладати відповідальність за життєві події на зовнішні чинники — державу, соціальне середовище, інших людей або обставини, які сприймаються як некеровані.

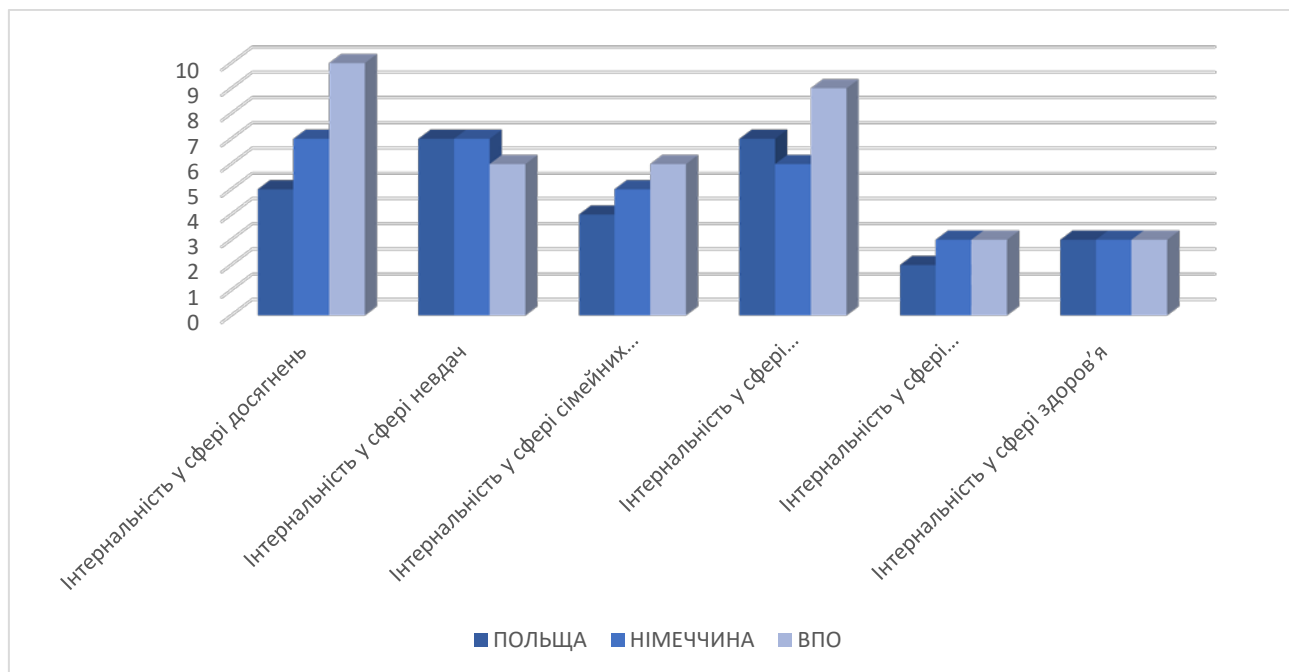


Рис 2.6. Структура та рівень суб'єктивного контролю у жінок різних груп міграційного досвіду

Такий розподіл контролю можна розглядати як психологічно захисний механізм, спрямований на зниження рівня тривоги в умовах невизначеності та обмеженого впливу на життєву ситуацію. Вимушене переселення, правові труднощі, невизначеність із працевлаштуванням і житлом створюють ситуацію, коли навіть активні особистості можуть відчувати тимчасову втрату суб'єктності.

Низькі показники інтернальності у сферах міжособистісних стосунків і здоров'я (2–3 бали) свідчать про емоційне виснаження, зниження довіри до власних ресурсів та зменшення відчуття контролю над тілесним і психічним станом. Такі результати можна інтерпретувати як наслідок хронічного стресу, що виникає під час міграції, а також як прояв адаптаційної втоми — відчуття, коли зусилля не приносять негайного результату. У поведінковому вимірі це може проявлятися у тенденції до пасивного пристосування, уникання ініціативи,

очікування допомоги від зовнішніх агентів підтримки. Таким чином, у жінок, що перебувають у Польщі, формується позиція вимушеної залежності, яка, хоч і знижує відчуття відповідальності, водночас тимчасово допомагає зберегти емоційну стабільність у кризових умовах.

У групі жінок, які проживають у Німеччині, простежується помірно інтернальний тип локусу контролю — загальний показник становить 30 балів. Ці респондентки вже досягли певного рівня соціокультурної адаптації, що дозволяє їм відновлювати суб'єктну позицію й активніше впливати на власне життя. Високі значення інтернальності у сферах досягнень і невдач (по 7 балів) засвідчують схильність до рефлексії власних дій, прийняття відповідальності за успіхи та помилки, а також готовність вчитися на життєвому досвіді. Це вказує на розвиток внутрішнього локусу контролю, який є важливою передумовою психологічної стійкості в умовах змін.

Відносно високі показники у сфері професійних відносин (6 балів) відображають прагнення до автономності, упорядкованості та орієнтації на особистісний розвиток. Німеччина, як приймаюча країна з розвиненими програмами інтеграції, створює можливості для реалізації таких тенденцій. Водночас у сферах міжособистісних зв'язків і турботи про здоров'я (по 3 бали) фіксується часткове повернення до екстернальної позиції, що може бути пов'язане з культурною дистанцією, мовним бар'єром, відчуттям соціальної обережності або недостатньою кількістю довірливих контактів. Це свідчить про асиметричність адаптаційного процесу: жінки демонструють упевненість у практичних сферах, але ще не повністю відновили внутрішнє відчуття емоційної безпеки. Таким чином, ця група перебуває на етапі стабілізованої адаптації — коли базові потреби задоволені, але процес глибшої інтеграції триває.

Внутрішньо переміщені жінки (33 бали) виявили найвищий рівень суб'єктивного контролю, що свідчить про сформований інтернальний тип атрибуції. Для них характерне виразне відчуття відповідальності за власне життя, прагнення до самостійних рішень і активної поведінки у подоланні життєвих труднощів. Найвищі показники інтернальності спостерігаються у сферах

досягнень (10 балів) і професійних відносин (9 балів) — це свідчить про прагнення до самореалізації, активної участі в соціально-економічному житті та відновлення власного статусу. На відміну від жінок-мігранток, ВПО залишаються у межах рідного культурного контексту, що знижує рівень дезорієнтації й полегшує збереження відчуття ідентичності.

Середні показники у сферах сімейних стосунків і невдач (по 6 балів) демонструють поєднання відповідальності з емоційним напруженням, притаманним особам, які несуть тягар турботи про родину. Це вказує на наявність адаптаційної мобілізації — готовності долати труднощі, незважаючи на внутрішню втому. Найнижчі показники у сферах міжособистісних контактів і здоров'я (по 3 бали) можуть ідображати хронічне перенапруження та дефіцит часу чи ресурсів для самопіклування, але не свідчать про пасивність — радше про перерозподіл енергії у бік вирішення нагальних завдань.

Отримані результати свідчать (Таб. 2.3.), що рівень суб'єктивного контролю є показником не лише індивідуально-психологічних особливостей жінок, а й відображенням етапу їхнього адаптаційного процесу в умовах соціальної невизначеності.

Таблиця 2.3.

Показники інтернальності у різних сферах життя жінок-мігранток і внутрішньо переміщених осіб

	Польща	Німеччина	ВПО
Інтернальність у сфері досягнень	5	7	10
Інтернальність у сфері невдач	7	7	6
Інтернальність у сфері сімейних відносин	4	5	6
Інтернальність у сфері виробничих відносин	7	6	9
Інтернальність у сфері міжособистісних відносин	2	3	3
Інтернальність у сфері здоров'я	3	3	3
Загальний індекс суб'єктивного контролю	23	30	33

У міру стабілізації життєвих умов і зростання соціальної інтеграції змінюється структура локусу контролю — від екстернальної залежності до більшої інтернальності, тобто від позиції “зі мною щось відбувається” до позиції “я впливаю на те, що відбувається”. Ця динаміка відображає поступове відновлення психологічної автономії та відчуття власної ефективності.

Для жінок-мігранток, особливо тих, що перебувають у Польщі, характерна початкова стадія адаптації, коли відчуття втрати контролю є природною реакцією на вимушену зміну життєвого середовища. Такий стан виконує тимчасову захисну функцію, але у разі затягування може закріпитися у вигляді залежності від зовнішніх структур допомоги. У жінок, які проживають у Німеччині, уже простежується перехід до більшої автономії: вони частіше беруть відповідальність за власні рішення, демонструють готовність діяти, проте ще потребують підтримки для подолання емоційної вразливості та відновлення глибших соціальних зв'язків. Найвищі показники інтернальності у внутрішньо переміщених жінок свідчать про більш стабільну психологічну організацію, зумовлену збереженням національного культурного поля, соціальної ідентичності та реалістичного відчуття впливу на середовище.

Таким чином, рівень суб'єктивного контролю можна розглядати як індикатор зрілості адаптаційних стратегій: чим більш інтернальною є позиція жінки, тим виразніше проявляються її здатність до саморегуляції, відповідальності та ефективного подолання стресу. Відповідно, психологічна допомога жінкам-мігранткам має бути спрямована на поступове формування інтернальності через підтримку почуття компетентності, автономії й залученості у соціальну взаємодію. Для внутрішньо переміщених жінок доцільним є збереження і підкріплення уже набутих внутрішніх ресурсів, профілактика емоційного виснаження та розвиток стратегій самопіклування. У цілому ж, чим вищий рівень суб'єктивного контролю, тим вища ймовірність того, що жінка зможе трансформувати кризовий досвід у ресурс особистісного зростання та соціальної стабільності.

Порівняльний аналіз результатів, отриманих за методикою визначення *типу поведінкової активності* (Вассерман – Гуменюк), дозволив виявити особливості адаптаційного потенціалу жінок різних груп у ситуації міграції (див. Рис. 2.7), оскільки демонструє виразну динаміку у розвитку суб'єктивного контролю, що відображає різні етапи соціально-психологічної адаптації жінок у трьох досліджуваних групах. Показники поведінкової активності відображають рівень життєвої енергії, цілеспрямованості, готовності до дії та здатності долати труднощі. Отримані результати демонструють помітні відмінності між трьома досліджуваними групами — жінками, які проживають у Польщі, Німеччині, та внутрішньо переміщеними особами (ВПО) в Україні.

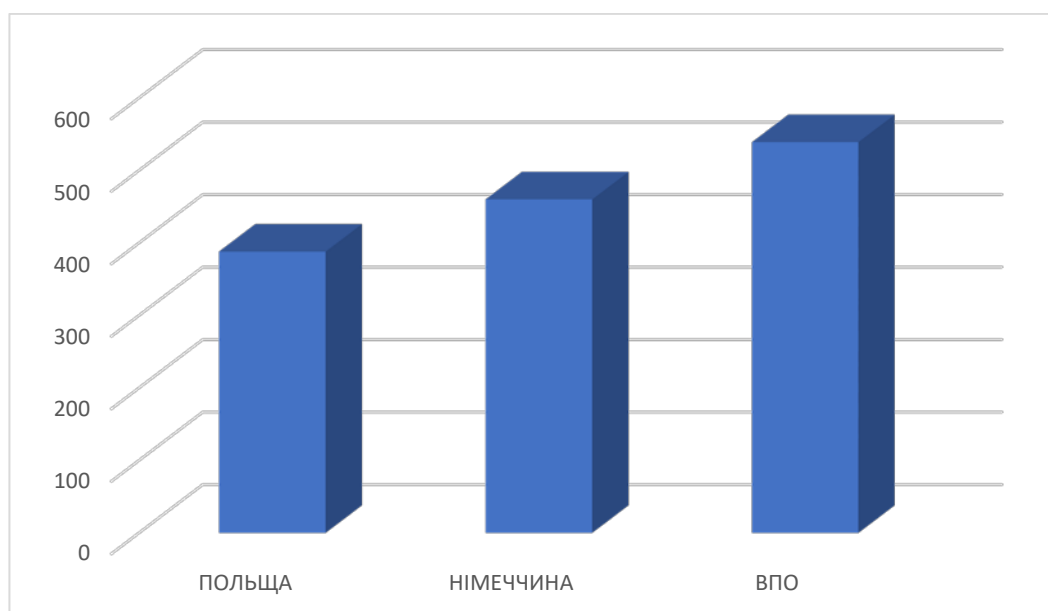


Рис. 2.7. Рівень поведінкової активності жінок із різним досвідом міграції

У жінок, які тимчасово проживають у Польщі, середній показник поведінкової активності становить 388 балів, що відповідає середньо-високому рівню. Це свідчить про наявність внутрішньої мотивації до дії та готовності брати участь у соціальному житті країни перебування, але також про часткове виснаження ресурсів. Для цієї групи характерна стратегія обережної активності — прагнення діяти поєднується з потребою у стабільності та безпеці. Певна втрата темпу активності може бути пов'язана з емоційною втомою,

невизначеністю правового статусу, економічними обмеженнями та почуттям тимчасовості перебування. Такий стиль поведінки є адаптивним у короткостроковій перспективі, адже дозволяє зберігати енергію, але водночас може гальмувати глибшу інтеграцію.

Жінки, які мігрували до Німеччини, продемонстрували вищий рівень поведінкової активності — 460 балів, що відповідає високому рівню. Це свідчить про активну життєву позицію, збереження цілеспрямованості та здатність реалізовувати власні наміри навіть у складному соціокультурному середовищі. Такі показники відображають адаптацію до нових умов, набуття впевненості у власній ефективності та поступове розширення сфери самостійних дій. У поведінці жінок цієї групи проявляється проактивність, прагнення до соціальної інтеграції, професійного розвитку та самореалізації. Попри культурні відмінності й мовний бар'єр, вони виявляють психологічну гнучкість і готовність брати відповідальність за власне життя.

Найвищий рівень поведінкової активності зафіксовано у внутрішньо переміщених жінок — 539 балів, що відповідає дуже високому рівню активності. Це свідчить про максимальну мобілізацію внутрішніх ресурсів, рішучість і стійке відчуття суб'єктності. Для цієї групи характерна чітка орієнтація на дію, прагнення до відновлення життєвої рівноваги, самостійність у прийнятті рішень і готовність долати труднощі. Такий рівень активності можна пояснити збереженням рідного культурного середовища, наявністю підтримувальних соціальних мереж і відчуттям контролю над життєвою ситуацією. Висока поведінкова активність у ВПО є проявом адаптаційної мобілізації, що забезпечує ефективне відновлення після травматичних подій.

Узагальнення результатів (Табл. 2.4) свідчить, що поведінкова активність є важливим показником адаптаційного потенціалу жінок і одночасно відображає рівень їхньої психологічної мобілізованості та здатності до саморегуляції в умовах соціальної невизначеності. Високі показники поведінкової активності у внутрішньо переміщених жінок (ВПО) свідчать про значну внутрішню мотивацію, рішучість та готовність до самостійного подолання труднощів.

Збереження культурного контексту та доступ до системи соціальної підтримки сприяють не лише реалізації проактивних стратегій поведінки, а й стабілізації емоційного стану та формуванню відчуття суб'єктності, що забезпечує ефективну мобілізацію ресурсів у кризовий період.

Таблиця 2.4.

Показники поведінкової активності жінок із різним міграційним досвідом

Групи	Рівень поведінкової активності (бали)	Характеристика рівня
Польща	388	середньо-високий
Німеччина	460	високий
ВПО (Україна)	539	дуже високий

У жінок-мігранток, які перебувають у Німеччині, поведінкова активність характеризується середньо-високим рівнем, що відображає поступову інтеграцію у нове соціокультурне середовище. Респонденти демонструють здатність шукати нові можливості, долати труднощі адаптації, брати участь у суспільному житті, але цей процес ускладнюється мовними бар'єрами, культурними розбіжностями та частковою невизначеністю майбутніх життєвих перспектив. Відповідно, рівень активності у цій групі свідчить про поєднання особистої ініціативи та необхідності підтримки зовнішніх ресурсів для досягнення стабільності.

Для жінок, які перебувають у Польщі, спостерігається помірний рівень поведінкової активності, що свідчить про збереження базового адаптаційного ресурсу, але одночасно відображає обмеженість життєвих можливостей та енергетичний дефіцит, спричинений тривалим емоційним навантаженням. Ця група демонструє стратегічну «обережну активність» — прагнення до стабілізації власного життя при одночасній економії ресурсів і мінімізації ризиків у невизначеному соціальному середовищі.

Таким чином, поведінкова активність виступає ключовим індикатором ефективності соціально-психологічної адаптації, інтегруючи аспекти

внутрішньої мотивації, ініціативності, здатності до планування та реалізації життєвих стратегій. Чітка градація показників між групами відображає залежність активності від соціокультурного контексту та рівня збереженості суб'єктної позиції: чим вищий її рівень, тим більша ймовірність успішного відновлення життєвих орієнтирів, самореалізації та трансформації кризового досвіду у ресурс особистісного зростання. Отже, комплексний аналіз поведінкової активності дозволяє визначити не лише поточний адаптаційний стан, а й перспективи подальшого психологічного розвитку та соціальної інтеграції жінок, які зазнали вимушеного переселення.

2.4. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту, суб'єктивного контролю та соціально-психологічної адаптації жінок у міграційних умовах

Для поглибленого розуміння психологічних механізмів соціально-психологічної адаптації жінок, які опинилися в різних міграційних ситуаціях, було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту (ЕІ), суб'єктивного контролю (СК) та соціально-психологічної адаптації (СПА). Дослідження охоплювало три групи респонденток, що відрізнялися за контекстом перебування:

- жінки, які виїхали до Польщі;
- жінки, які тимчасово проживають у Німеччині;
- жінки-внутрішньо переміщені особи (ВПО), котрі залишилися на території України.

Такий розподіл дозволив порівняти особливості проявів психологічних змін та пристосувальних процесів у представниць різних типів міграційного досвіду – зовнішнього та внутрішнього.

Метою аналізу було виявити, які саме психологічні змінні мають найбільший вплив на процеси адаптації в умовах вимушених змін життєвого простору. Застосування кореляційного підходу дало змогу визначити силу й

напрямок взаємозв'язків між цими характеристиками, а також з'ясувати, чи є подібність або відмінність між групами жінок залежно від країни перебування.

Окрему увагу приділено не лише кількісним показникам, а й якісній інтерпретації отриманих результатів, що дозволяє зрозуміти внутрішню логіку емоційно-особистісних механізмів адаптації. Таким чином, проведений аналіз спрямований на комплексне осмислення того, як розвиток емоційної компетентності та рівень суб'єктивного контролю сприяють ефективнішій інтеграції жінок у нове соціальне середовище та подоланню психологічних труднощів, пов'язаних із міграційними викликами.

Кореляційний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта Пірсона (r). Рівень статистичної значущості прийнято на рівні $p \leq 0.05$.

Результати кореляційного аналізу демонструють, що емоційний інтелект відіграє помірну, але важливу роль у підтримці адаптаційних процесів у жінок, які перебувають у Польщі та Німеччині (Таб. 2.5.).

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом, суб'єктивним контролем і соціально-психологічною адаптацією жінок у різних міграційних контекстах

Група	r (ПСА ↔ EI)	r (ПСА ↔ СК)	r (EI ↔ СК)	Інтерпретація
Польща	0.312*	0.427**	0.271	Помірний зв'язок EI з адаптацією, тісний зв'язок адаптації із суб'єктивним контролем; обидва чинники сприяють успішній інтеграції
Німеччина	0.491*	0.609**	0.598**	Помірний зв'язок EI з адаптацією; сильна залежність адаптації від суб'єктивного контролю та EI з суб'єктивним контролем

ВПО (в Україні)	0.203*	0.212*	0.202	Слабкі або відсутні кореляційні зв'язки; можлива фрагментація ресурсів через стресові та травматичні обставини
Загальна вибірка	0.236*	0.612*	0.318	Стійкий зв'язок адаптації з ЕІ та суб'єктивним контролем

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

У польській групі зв'язок між ЕІ та соціально-психологічною адаптацією є помірним ($r = 0.312$, $p < 0.05$), що свідчить про те, що здатність розпізнавати власні емоції, регулювати їх та усвідомлювати емоційні стани інших людей полегшує процес інтеграції в нове соціокультурне середовище. Емоційна компетентність у цьому випадку проявляється не лише як здатність контролювати емоційні реакції на стресові чи конфліктні ситуації, а й як ресурс для підтримання позитивних міжособистісних взаємодій, формування довіри та ефективної комунікації з оточенням.

Водночас соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана з рівнем суб'єктивного контролю ($r = 0.427$, $p < 0.01$). Це означає, що відчуття внутрішнього впливу на власне життя, віра у можливість приймати рішення та відповідальність за наслідки своїх дій виступають ключовими чинниками, які визначають успішність адаптаційних процесів. Жінки, які демонструють високий рівень суб'єктивного контролю, легше справляються з викликами інших культур, швидше знаходять ефективні стратегії взаємодії з новим соціальним середовищем і відчують внутрішню стабільність, навіть у умовах невизначеності та змін.

Поєднання помірною зв'язку ЕІ з адаптацією та значущого впливу СК підкреслює комплексний характер внутрішніх ресурсів, необхідних для успішної інтеграції. Емоційна компетентність сприяє регулюванню міжособистісних конфліктів, підтриманню психологічного комфорту та розвитку емпатії, тоді як суб'єктивний контроль забезпечує організаційні та стратегічні можливості для

адаптації, включаючи здатність планувати власну діяльність, приймати зважені рішення та відстоювати свої потреби в новому соціокультурному контексті.

Таким чином, навіть помірний рівень взаємозв'язку між ЕІ та адаптацією у польській групі вказує на те, що емоційний інтелект виступає важливим внутрішнім механізмом, який разом із суб'єктивним контролем формує психологічну стійкість, допомагає подолати стресові реакції та сприяє більш ефективному входженню у нові соціальні та професійні середовища. Такий висновок узгоджується з сучасними дослідженнями в галузі психології міграції, які підтверджують, що адаптаційний потенціал мігрантів значною мірою визначається здатністю до саморегуляції та управління емоційними ресурсами.

У групі жінок, які перебувають у Німеччині, помірний зв'язок емоційного інтелекту з адаптацією ($r = 0.491$, $p < 0.05$) поєднується з вираженим взаємозв'язком адаптації з суб'єктивним контролем ($r = 0.609$, $p < 0.01$) та значущим кореляційним зв'язком між ЕІ та СК ($r = 0.598$, $p < 0.01$). Така комбінація показників свідчить про те, що успішна соціально-психологічна адаптація у німецькому контексті формується як результат інтеграції емоційної компетентності та високого рівня внутрішнього контролю.

Помірний зв'язок ЕІ з адаптацією вказує на те, що здатність розуміти власні емоції, регулювати їх та правильно інтерпретувати емоційні стани інших сприяє більш гнучкому реагуванню на соціальні та професійні виклики. Жінки з вищим рівнем емоційного інтелекту легше знаходять спільну мову з оточенням, ефективніше долають стресові ситуації та швидше включаються у нові соціальні мережі.

Виражений зв'язок адаптації з суб'єктивним контролем підкреслює, що внутрішнє відчуття контролю над життєвими подіями та вплив на власні рішення є критичним чинником інтеграції. Жінки, які відчують себе суб'єктами власного життя, здатні більш активно планувати дії, приймати зважені рішення та встановлювати соціальні контакти на основі власних потреб і можливостей, що значно підвищує ефективність адаптаційних стратегій.

Крім того, значущий зв'язок між ЕІ та суб'єктивним контролем ($r = 0.598$, $p < 0.01$) демонструє взаємопідсилювальний ефект цих психологічних ресурсів. Емоційна компетентність підтримує розвиток внутрішнього контролю, допомагаючи більш усвідомлено планувати дії, прогнозувати наслідки та адаптувати поведінку до вимог середовища. Водночас відчуття контролю активізує внутрішні механізми саморегуляції, що забезпечує більшу стабільність і впевненість у процесі адаптації.

Таким чином, у німецькому соціокультурному середовищі успішна адаптація жінок значною мірою залежить від синергії емоційного інтелекту та суб'єктивного контролю, що створює умови для автономної, цілеспрямованої та психологічно стійкої поведінки в новому соціальному просторі. Такий результат підтверджує, що емоційна зрілість та внутрішній локус контролю виступають взаємодоповнювальними детермінантами успішної інтеграції у зовнішньому міграційному контексті.

У групі внутрішньо переміщених жінок (ВПО) спостерігаються значно слабші кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації, емоційного інтелекту та суб'єктивного контролю ($r = 0.203\text{--}0.252$, $p > 0.05$). Це свідчить про тимчасове ослаблення внутрішніх адаптаційних ресурсів, що може бути пов'язано з високим рівнем емоційного виснаження, постійним стресом, невизначеністю життєвих умов та обмеженою соціальною підтримкою. У таких умовах навіть достатньо розвинений емоційний інтелект або суб'єктивний контроль не виступають провідними чинниками успішної адаптації, оскільки психологічні ресурси спрямовані насамперед на подолання екстрених проблем і емоційне виживання, а не на конструктивну інтеграцію в соціальне середовище. Цей результат підкреслює важливість зовнішньої підтримки, зокрема соціальної допомоги, психологічного супроводу та програм ресурсного відновлення, для відновлення внутрішніх механізмів адаптації.

Аналіз загальної вибірки, який об'єднував усі три групи, показав, що суб'єктивний контроль є найстійкішим і найпоказовішим чинником ефективної адаптації ($r = 0.612$, $p < 0.01$), незалежно від країни перебування. Це підкреслює,

що відчуття впливу на власне життя та відповідальності за прийняті рішення залишається ключовим ресурсом у подоланні акультураційних і стресових викликів. Водночас емоційний інтелект демонструє помірний позитивний зв'язок із адаптацією ($r = 0.236$, $p < 0.05$), що відображає його опосередковану роль: розвиток емоційної компетентності підтримує адаптаційний процес, стимулюючи внутрішню саморегуляцію, гнучкість мислення та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

Таким чином, результати загальної вибірки підтверджують, що ефективна соціально-психологічна адаптація у жінок у міграційних умовах залежить насамперед від суб'єктивного контролю, тоді як емоційний інтелект виступає допоміжним ресурсом, який посилює вплив внутрішнього контролю і сприяє більш гармонійному включенню у нове соціальне середовище.

Проведений кореляційний аналіз засвідчив, що емоційний інтелект і суб'єктивний контроль є важливими, але різнорівневими чинниками соціально-психологічної адаптації жінок у міграційних умовах. Зокрема, емоційний інтелект відіграє помірну роль у підтримці адаптаційних процесів у жінок, які перебувають за кордоном, особливо в Польщі та Німеччині. Здатність розпізнавати та регулювати власні емоції, усвідомлювати стан інших людей і реагувати на соціальні сигнали полегшує інтеграцію в нове соціокультурне середовище, сприяє налагодженню міжособистісних контактів та підвищує психологічну стійкість у процесі адаптації.

Найстійкішим і найпоказовішим чинником ефективної адаптації у всіх групах виявився суб'єктивний контроль. Відчуття впливу на власне життя, здатність планувати, приймати рішення та відповідати за їх наслідки виступає ключовим ресурсом психологічної стабільності. У жінок, які проживають за кордоном, суб'єктивний контроль тісно взаємодіє з емоційним інтелектом, посилюючи його адаптаційну функцію. Це свідчить про взаємопідсилювальний ефект внутрішніх ресурсів, коли емоційна компетентність і відчуття контролю разом формують основу успішної інтеграції в нове соціальне середовище.

У групі ВПО в Україні спостерігається ослаблення кореляційних зв'язків між емоційним інтелектом, суб'єктивним контролем і адаптацією. Така картина свідчить про тимчасове виснаження внутрішніх ресурсів, викликане стресовими та травматичними обставинами, обмеженістю соціальної підтримки та високим рівнем невизначеності життєвих умов. У цій групі навіть достатньо розвинений емоційний інтелект або внутрішній контроль не виступають провідними факторами адаптації, оскільки ресурси спрямовані переважно на подолання кризових ситуацій і забезпечення емоційного виживання.

Отже, результати дослідження демонструють, що ефективна соціально-психологічна адаптація жінок у міграційних умовах залежить від поєднання емоційної компетентності та суб'єктивного контролю, при цьому їхня значущість змінюється залежно від соціокультурного контексту та характеру міграційного досвіду. Для зовнішньої міграції (Польща, Німеччина) провідну роль відіграє емоційний інтелект як внутрішній ресурс подолання акультураційного стресу, тоді як для внутрішньої міграції (ВПО) суб'єктивний контроль, підтриманий зовнішніми ресурсами, стає критично необхідним для відновлення адаптаційних механізмів. Ці висновки мають важливе значення для розробки цільових програм психологічної підтримки мігранток, оскільки вони дозволяють врахувати специфіку впливу внутрішніх ресурсів та потребу в зовнішніх механізмах допомоги залежно від типу міграційного досвіду.

Висновки до розділу 2

Аналіз результатів розділу 2 дозволяє окреслити основні закономірності соціально-психологічної адаптації жінок у міграційних умовах, виявити роль емоційного інтелекту, суб'єктивного контролю та поведінкової активності, а саме:

1. Підтверджено валідність та надійність обраного інструментарію психодіагностики для оцінки адаптаційних ресурсів жінок. Використані методики — тест емоційного інтелекту Н. Холла, шкала соціально-психологічної

адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд), методика діагностики суб'єктивного контролю (РСК) та методика визначення поведінкової активності (Вассерман, Гуменюк) — дозволили комплексно оцінити емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти адаптації.

2. Визначено, що емоційний інтелект має помірний вплив на соціально-психологічну адаптацію. У Польщі спостерігається найнижчий загальний рівень ЕІ, особливо контроль емоцій і самомотивація, тоді як емпатія та здатність розпізнавати емоції інших залишаються середніми. У Німеччині показники ЕІ вищі, особливо емпатія (сильна здатність до співпереживання) та самомотивація, а ВПО характеризуються високою емоційною обізнаністю, проте зниженими показниками контролю емоцій і самомотивації через стресові обставини.

3. Досліджено, що суб'єктивний контроль є ключовим детермінантом адаптації. Він помірно та значуще корелює з адаптацією у Польщі ($r = 0.427$, $p < 0.01$) та Німеччині ($r = 0.609$, $p < 0.01$), тоді як у ВПО кореляційні зв'язки слабкі ($r = 0.203$ – 0.252), що відображає ослаблення внутрішніх ресурсів через стрес, емоційне виснаження та обмежену соціальну підтримку.

4. Встановлено, що поведінкова активність є показником адаптаційного потенціалу та внутрішньої мобілізованості. ВПО демонструють високі показники активності, що свідчить про внутрішню мотивацію та здатність самостійно долати труднощі. У Німеччині активність середньо-висока, поєднуючи особисту ініціативу та потребу зовнішньої підтримки. Польща характеризується помірною активністю, що відображає енергетичний дефіцит та «обережну активність» у новому середовищі.

5. Обґрунтовано, що ефективна соціально-психологічна підтримка жінок має враховувати взаємодію емоційного інтелекту, суб'єктивного контролю та поведінкової активності. У загальній вибірці суб'єктивний контроль виявився найстійкішим фактором адаптації ($r = 0.612$, $p < 0.01$), тоді як емоційний інтелект виступає опосередкованим ресурсом, який через саморегуляцію та соціальні взаємодії сприяє ефективній інтеграції та перспективам самореалізації.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ НАПРЯМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-МІГРАНТОК

3.1. Теоретико-методологічні засади розробки програми соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток

Оптимізація соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток у контексті сучасних міграційних процесів є однією з актуальних проблем прикладної психології. Міграційний досвід, незалежно від його характеру — добровільний чи вимушений, — супроводжується значними змінами життєвого простору, втратою звичних соціальних ролей та порушенням усталеної системи міжособистісних зв'язків. Перебування у нових соціокультурних умовах створює додаткові психоемоційні навантаження, що вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів особистості для збереження психологічного благополуччя та ефективного функціонування. Саме тому розробка науково обґрунтованих підходів до психологічної підтримки жінок-мігранток є необхідною умовою успішної соціально-психологічної інтеграції та адаптації.

Наукова основа програми оптимізації адаптації жінок-мігранток формується на базі сучасних теоретичних уявлень про емоційний інтелект як ключовий внутрішній ресурс особистості. Емоційний інтелект розглядається як інтегративний механізм, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові процеси, виконує регулятивні та адаптаційні функції, сприяє збереженню психологічної рівноваги та розвитку суб'єктивного контролю в умовах стресових і кризових життєвих обставин. Зокрема, емоційний інтелект дозволяє усвідомлювати власні емоційні стани, керувати інтенсивністю реакцій, знижувати ризик імпульсивності та формувати ефективні стратегії взаємодії з новим соціальним середовищем. Одночасно він сприяє розвитку емоційної стійкості та міжособистісних навичок, що особливо важливо для жінок, які переживають втрату дому, соціальних зв'язків або професійного статусу.

Для практичної реалізації програми була створена функціонально-структурна модель емоційного інтелекту жінок-мігранток, яка враховує специфіку міграційного досвіду. Модель включає дев'ять взаємопов'язаних компонентів: *усвідомлення власних емоцій, управління емоціями, емпатію, розпізнавання емоцій інших, регуляцію емоцій у міжособистісних стосунках, самомотивацію, внутрішній контроль, адаптивну поведінку у стресових ситуаціях та інтеграцію емоційного досвіду в процес прийняття рішень*. Кожен із цих компонентів виступає потенційною мішенню психологічного втручання, забезпечуючи комплексну роботу над розвитком внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективної адаптації.

Емпіричні дані підтверджують значущість запропонованої моделі. Загальний рівень емоційного інтелекту показав помірний, але статистично значущий зв'язок із соціально-психологічною адаптацією ($r = 0.236$, $p < 0.05$), тоді як суб'єктивний контроль залишався найсильнішим детермінантом успішної адаптації ($r = 0.612$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що ефективність емоційного інтелекту проявляється лише у взаємодії з внутрішнім відчуттям власного впливу на життєві обставини та поведінкову активність, тобто його потенціал реалізується тоді, коли особистість одночасно володіє здатністю до саморегуляції та готова діяти у нових соціальних умовах.

У цьому контексті аналіз різних груп жінок-мігранток дозволяє більш детально визначити пріоритети практичної програми та показати, як ці ресурси проявляються в конкретних умовах. Так, *жінки, які перебувають у Польщі* ($n = 37$), характеризуються найнижчим загальним рівнем емоційного інтелекту та суб'єктивного контролю, з особливо низькими показниками контролю емоцій і самомотивації. При цьому їх поведінкова активність оцінювалася у 388 балів, що відображає стратегію обережної активності та помірної залученості у соціальні процеси в умовах високого стресу.

Натомість *жінки в Німеччині* ($n = 17$) демонструють високий рівень емоційного інтелекту і помірно інтернальний локус контролю. Найбільш розвиненими в цій групі є емпатія та самомотивація, а поведінкова активність

складає 460 балів. Така комбінація ресурсів створює сприятливі умови для стабільної інтеграції в соціальне середовище та підтримання психологічного благополуччя.

Внутрішньо переміщені особи в Україні ($n = 42$) вирізняються високим суб'єктивним контролем і максимальною поведінковою активністю (539 балів), проте структура їх емоційного інтелекту є диспропорційною: високі показники емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій інших поєднуються з низькими рівнями контролю емоцій і самомотивації. Така конфігурація ресурсів відображає значну мобілізацію внутрішніх резервів у кризових умовах, проте водночас свідчить про підвищений ризик емоційного виснаження та потребу в цілеспрямованих стратегіях психологічної підтримки.

Враховуючи зазначені особливості адаптаційних ресурсів у різних групах, стає очевидним, що будь-яка програма психологічної підтримки має базуватися не лише на загальних положеннях теорії емоційного інтелекту, а й на конкретних емпірично виявлених закономірностях. Саме така інтеграція теоретичних знань та практичних спостережень дозволяє визначити стратегічні напрямки втручання та вибудувати програму, здатну ефективно реагувати на різноманітні потреби жінок у різних соціокультурних та міграційних контекстах.

На основі синтезу теоретичних положень та емпіричних результатів були виділені чотири ключові психологічні принципи, які формують логіку та зміст програми оптимізації соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток.

1. *Принцип опори на внутрішні ресурси.* Програма має бути спрямована на активізацію та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, а не лише на компенсацію зовнішніх дефіцитів. Цей принцип безпосередньо ґрунтується на результатах кореляційного аналізу, який показав, що саме суб'єктивний контроль є найсильнішим предиктором успішної адаптації ($r=0.612$), а емоційний інтелект виступає значущим опосередкованим ресурсом. Відповідно, основний фокус втручання має бути зосереджений на розвитку самосвідомості, навичок емоційної саморегуляції та посиленні відчуття власної спроможності впливати на

життєві обставини, що забезпечує психологічну стійкість та підвищує адаптаційний потенціал..

2. *Принцип поетапності розвитку емоційного інтелекту.* З огляду на складну, дев'ятикомпонентну структуру емоційного інтелекту, його розвиток має відбуватися послідовно та поетапно. Програма повинна вибудовуватися за логікою "від простого до складного": від формування базових навичок (усвідомлення та ідентифікація власних емоцій) до розвитку більш складних компетенцій (управління емоціями, емпатія, регуляція емоцій у стосунках) та їх інтеграції у поведінкові стратегії та процес прийняття рішень. Такий підхід забезпечує системність та глибину психологічного впливу.
3. *Принцип інтеграції емоційної регуляції, суб'єктивного контролю та поведінкової активності.* Ефективна психологічна підтримка має бути комплексною та спрямованою на гармонізацію внутрішніх процесів та зовнішньої поведінки. Програма повинна інтегрувати роботу з трьома ключовими сферами: емоційною (розвиток навичок емоційної регуляції), когнітивною (посилення суб'єктивного контролю та формування інтернального локусу) та поведінковою (стимулювання адаптивної активності). Узгодження емоційних, когнітивних і поведінкових стратегій є необхідною умовою для досягнення цілісної та стійкої адаптації.
4. *Принцип контекстуальної чутливості до міграційного досвіду.* Програма повинна бути гнучкою та враховувати специфіку міграційного контексту. Цей принцип є прямою вимогою, що випливає з емпірично виявлених відмінностей у структурі адаптаційних ресурсів: наприклад, жінки в Польщі демонструють критично низький рівень самомотивації (3 бали), тоді як у Німеччині цей показник значно вищий (7 балів). Уніфікована програма, що не враховує таких розбіжностей у потребах, була б неефективною. Необхідно адаптувати зміст, методи та акценти програми до конкретних умов життєдіяльності, етапу адаптації та психологічних потреб кожної групи.

Застосування цих принципів у структурно-модульній програмі дозволяє забезпечити адресність втручання, спрямованого на розвиток ключових психологічних механізмів: емоційної саморегуляції, суб'єктивного контролю, міжособистісної взаємодії та адаптивної поведінки. Такий підхід створює умови для ефективної соціально-психологічної інтеграції жінок-мігранток і підтримки їх психологічного благополуччя в різних соціокультурних контекстах.

Отже, аналіз теоретичних положень та емпіричних даних демонструє, що ефективна підтримка соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток потребує комплексного підходу, який враховує як розвиток емоційного інтелекту та суб'єктивного контролю, так і специфіку міграційного досвіду кожної групи. Саме на основі цих принципів та виявлених закономірностей формується логіка практичного втручання, що дозволяє адресно розвивати ключові психологічні ресурси учасниць. Наступний підрозділ представляє структурно-модульну програму оптимізації адаптації, розроблену з урахуванням зазначених принципів та особливостей різних груп жінок-мігранток.

3.2. Програма розвитку емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток

Розроблення даної програми є логічним продовженням та практичним втіленням результатів, отриманих у ході попереднього теоретичного та емпіричного аналізу. Вона спроектована для цілеспрямованого психологічного втручання з метою оптимізації адаптаційних процесів у жінок, які пережили досвід вимушеної міграції. Структура програми безпосередньо враховує виявлені психологічні потреби та "вразливі зони", характерні для цільової аудиторії, зокрема для внутрішньо переміщених осіб та жінок, що проживають у Польщі та Німеччині. Теоретичним каркасом програми слугує розроблена нами функціонально-структурна модель емоційного інтелекту, що дозволяє системно

працювати з дев'ятьма ключовими компонентами, які в умовах міграції виступають критичними ресурсами для подолання стресу та успішної інтеграції.

Основна мета програми є комплексною і передбачає гармонізацію трьох ключових сфер функціонування особистості, що є критично важливими для успішної адаптації: емоційної, когнітивної та поведінкової.

Мета - оптимізація соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток шляхом розвитку емоційного інтелекту, підвищення суб'єктивного контролю та формування адаптивної поведінкової активності.

Таким чином, програма спрямована не лише на розвиток окремих навичок, а на досягнення синергетичного ефекту, за якого посилення емоційної компетентності сприяє зміцненню відчуття контролю над власним життям (когнітивна сфера) та, у свою чергу, стимулює більш конструктивну й цілеспрямовану поведінку (поведінкова сфера).

Для досягнення поставленої комплексної мети програма передбачає вирішення низки конкретних **завдань**, що послідовно охоплюють внутрішньоособистісні та міжособистісні аспекти емоційного інтелекту та їх інтеграцію в практичну життєдіяльність.

1. Розвиток усвідомлення власних емоцій та емоційних станів, що є фундаментальним, оскільки здатність точно ідентифікувати, називати та розуміти власні переживання створює основу для подальшого розвитку навичок саморегуляції та є першим кроком до відновлення внутрішньої рівноваги.

2. Формування навичок регуляції емоцій у стресових і міжкультурних ситуаціях. Завдання має виражену практичну значущість, оскільки надає жінкам інструменти для управління стресом, зниження емоційної напруги та збереження конструктивної поведінки в умовах невизначеності та адаптаційних викликів нового середовища.

3. Підвищення рівня самомотивації та внутрішнього контролю, як спрямування на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, відновлення відчуття суб'єктності та здатності впливати на власне життя, що є критично

важливим для подолання стану безпорадності та переходу до активного планування майбутнього.

4. *Розвиток емпатії та ефективної емоційної комунікації* - є ключовим для побудови та підтримання здорових соціальних зв'язків, які слугують важливим джерелом підтримки, знижують почуття ізольованості та сприяють успішній інтеграції у нову спільноту.

5. *Інтеграція емоційного досвіду у процес прийняття рішень*, що відображає вищий рівень емоційної компетентності, коли емоційні сигнали використовуються як важливе джерело інформації, що забезпечує зваженість, усвідомленість та узгодженість дій із власними цінностями та потребами.

Структура та зміст програми

Програма має модульну структуру, що є науково обґрунтованою та логічно впливає з результатів емпіричного дослідження, представленого у роботі. Такий підхід дозволяє гнучко адаптувати зміст роботи до специфічних потреб різних груп учасниць (ВПО, жінки в Польщі та Німеччині) та цілеспрямовано працювати з виявленими "вразливими зонами" в структурі їхніх адаптаційних ресурсів (Табл.3.1)

Таблиця 3.1

Програма розвитку емоційного інтелекту для жінок-мігранток

Модуль	Назва	Мета	Ключові компоненти ЕІ
1	Емоційна обізнаність	Створення фундаменту для саморегуляції, стресостійкості та ефективної взаємодії	Усвідомлення власних емоцій
2	Регуляція емоцій і стресостійкість	Розвиток навичок управління емоційними станами та адаптивної поведінки	Управління емоційними станами, адаптивна поведінка у стресі
3	Самотивація і внутрішній контроль	Підвищення самотивації та здатності до активного планування і саморегуляції	Самотивація, внутрішній контроль

4	Емпатія і соціальна взаємодія	Трансформація емпатійного потенціалу у конструктивні комунікативні навички	Емпатія, розпізнавання емоцій інших, регуляція емоцій у стосунках
5	Адаптивна поведінка і прийняття рішень	Узагальнення та перенесення навичок ЕІ у реальну поведінку	Адаптивна поведінка, інтеграція емоційного досвіду у прийняття рішень

Модуль 1. Емоційна обізнаність.

Цей модуль є базовим і універсально актуальним для всіх груп учасниць.

Мета: створити фундамент для розвитку саморегуляції, стресостійкості та ефективної міжособистісної взаємодії шляхом усвідомлення власних емоцій.

Зміст:

- Психосвітні елементи: поняття «емоція», «почуття», «емоційний інтелект»; функції емоцій у процесі адаптації.
- Рефлексивні техніки: ведення щоденника емоцій для ідентифікації та аналізу власних переживань у контексті міграційного досвіду.
- Групові вправи: обговорення емоційних тригерів у безпечному просторі; вправи на розширення словника емоцій.

Методи:

- Психосвітні лекції та інтерактивні дискусії.
- Індивідуальні щоденники емоцій.
- Практичні групові вправи, рольові ігри та обговорення кейсів.

Модуль 2. Регуляція емоцій і стресостійкість

Цей модуль має стратегічну важливість і є критично необхідним для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), у яких емпіричне дослідження виявило знижені можливості емоційної регуляції внаслідок переживання тривалого стресу. Це робить їх особливо вразливими до дезадаптивних станів, тому фокус на розвитку навичок управління стресом та емоційними станами є першочерговим завданням для цієї групи.

Мета: розвинути навички управління емоційними станами та адаптивної поведінки у стресових ситуаціях, що критично важливо для внутрішньо переміщених осіб.

Зміст:

- Тренінг емоційної саморегуляції: діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація, заземлення, усвідомлена присутність.
- Психосвітні елементи: природа стресу, його фізіологічні та психологічні механізми; концепція «вікна толерантності».
- Групові вправи: моделювання та відпрацювання конструктивного реагування у типових стресових і міжкультурних ситуаціях.

Методи:

- Практичні тренінги та індивідуальні вправи на саморегуляцію.
- Групові дискусії та аналіз стресових сценаріїв.
- Вправи з використанням mindfulness-технік.

Модуль 3. Самомотивація і внутрішній контроль

Необхідність цього модуля обґрунтована емпіричними даними, що вказують на зниження самомотивації у жінок, що проживають у Польщі, та у ВПО. Цей дефіцит є прямою перешкодою для довгострокової інтеграції, оскільки обмежує здатність до планування та активного пошуку можливостей.

Мета: підвищити рівень самомотивації та внутрішнього контролю, забезпечити активну позицію та здатність до планування і реалізації життєвих цілей.

Зміст:

- Рефлексивні техніки: робота з цілями за SMART, визначення коротко- та довгострокових планів; аналіз цінностей як джерела мотивації.
- Групові вправи: обмін досвідом подолання труднощів; пошук внутрішніх і зовнішніх джерел мотивації; вправи на посилення самоефективності.

– Психосвітні елементи: концепція локусу контролю (Дж. Роттер) та її вплив на поведінку і психологічне благополуччя.

Методи:

- Індивідуальні планувальні сесії та вправи на постановку цілей.
- Групові обговорення, рольові ігри та кейс-метод.
- Психосвітні міні-лекції з інтерактивними завданнями.

Модуль 4. Емпатія і соціальна взаємодія

Цей модуль спрямований на посилення наявних ресурсів та спирається на емпірично виявлені високі показники емпатії у жінок, що перебувають у Німеччині.

Мета: трансформувати емпатійний потенціал у ефективні комунікативні навички для побудови підтримувальних соціальних мереж.

Зміст:

- Групові вправи: активне слухання, надання та отримання зворотного зв'язку; техніки ненасильницького спілкування (М. Розенберг).
- Психосвітні елементи: культурні відмінності у вираженні емоцій та нормах соціальної взаємодії; запобігання міжкультурним непорозумінням.
- Рефлексивні техніки: аналіз власних комунікативних стратегій; виявлення сильних сторін та зон для розвитку.

Методи:

- Рольові ігри та моделювання соціальних ситуацій.
- Групові дискусії та аналіз реальних кейсів.
- Інтерактивні вправи на розвиток емпатії та комунікаційних навичок.

Модуль 5. Адаптивна поведінка і прийняття рішень

Цей модуль є інтегративним. Він узагальнює та закріплює навички, отримані на попередніх етапах, та спрямований на перенесення розвинених компонентів ЕІ у площину реальної поведінки в новому соціокультурному середовищі.

Мета:

Узагальнити та закріпити навички попередніх модулів, забезпечити перенесення компонентів ЕІ у реальну поведінку у новому соціокультурному середовищі.

Зміст:

– Групові вправи: розв’язання практичних кейсів, пов’язаних із адаптацією (пошук роботи, взаємодія з інституціями, вирішення побутових конфліктів, організація навчання дітей).

– Рефлексивні техніки: аналіз успішних і неуспішних адаптаційних стратегій; створення індивідуального плану подальшої інтеграції.

– Психосвітні елементи: етапи культурної адаптації (модель «U-кривої»); способи конструктивного подолання культурного шоку.

Методи:

– Кейс-стаді та моделювання реальних ситуацій адаптації.

– Рефлексивні індивідуальні вправи та створення планів інтеграції.

– Психосвітні обговорення та аналіз культурних особливостей.

Форми та методи роботи

Програма має виражений практично-орієнтований та інтерактивний характер і реалізується у форматі групової роботи, що сприяє створенню безпечного та підтримуючого середовища для обміну досвідом та активного засвоєння навичок. Методичний інструментарій програми є комплексним та поєднує:

- **психосвітні елементи** (міні-лекції, обговорення), що надають теоретичне підґрунтя для розуміння механізмів адаптації;
- **групові вправи та дискусії**, що стимулюють відпрацювання комунікативних навичок у безпечних умовах;
- **рефлексивні техніки** (ведення щоденників, самоаналіз), спрямовані на поглиблення саморозуміння та інтеграцію отриманих знань;
- **елементи тренінгу емоційної саморегуляції** (дихальні практики, техніки релаксації), що надають конкретні інструменти для управління стресом.

Запропонована програма виступає як системний інструмент психологічної підтримки, створений для того, щоб допомогти жінкам-мігранткам активізувати власні внутрішні ресурси. Вона спрямована на те, щоб кожна учасниця змогла відчувати більше впевненості у собі, знайти внутрішні опори та легше адаптуватися до нового соціального середовища. Структура програми побудована так, щоб поєднувати різні методи і техніки, що підтримують емоційне саморозуміння, розвиток мотивації та соціальні навички (Додаток А).

Разом із цим, важливо підкреслити, що ефективність такої програми потребує підтвердження через емпіричні дослідження. Саме результати практичного застосування та аналіз отриманих даних дозволяють оцінити, наскільки обрана структура та використані інструменти справді допомагають жінкам будувати власне життя в нових умовах. Ці результати будуть детально представлені у наступному підрозділі.

3.3. Оцінка ефективності програми розвитку емоційного інтелекту у контексті соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток

Оцінка ефективності запропонованої програми розвитку емоційного інтелекту у жінок-мігранток здійснювалася на основі порівняльного аналізу показників, що вимірювались до та після реалізації програми. Методологічною передумовою цього етапу стало збереження єдиного психодіагностичного інструментарію на всіх етапах дослідження, що забезпечило порівнянність результатів та можливість об'єктивного аналізу динаміки психологічних показників.

У формуальному експерименті брали участь жінки-мігрантки двох груп: жінки, які перебувають у Польщі, та внутрішньо переміщені особи в Україні. Загальна вибірка дослідження становила 39 осіб, які за принципом відносної однорідності були розподілені на експериментальну та контрольну групи. *До експериментальної групи увійшли 18 жінок, з яких 8 проживали на території Польщі та 10 мали статус внутрішньо переміщених осіб в Україні.* Саме

ця група брала безпосередню участь у програмі розвитку емоційного інтелекту. *Контрольну групу* склала 21 жінка, з них 9 жінок, які перебували у Польщі, та 12 внутрішньо переміщених осіб в Україні. З учасницями контрольної групи спеціальна корекційно-розвивальна робота не проводилася; вони залучалися виключно до констатувального та контрольного діагностичних вимірювань. Такий розподіл забезпечив можливість порівняння динаміки психологічних показників у групах за умов цілеспрямованого психологічного впливу та за його відсутності.

Для оцінки ефективності програми використовувалися ті самі методики, що й на констатувальному етапі дослідження: тест емоційного інтелекту Н. Холла, шкала соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд), методика діагностики суб'єктивного контролю (РСК) та методика визначення поведінкової активності (Л. Вассерман, Н. Гуменюк). Діагностичні зрізи проводилися двічі: до початку програми та після її завершення.

Початкові результати дослідження засвідчили наявність виражених труднощів соціально-психологічної адаптації у жінок обох груп, що створило об'єктивні передумови для проведення формувального експерименту. Як видно з даних, поданих у Таблиці 3.2, для жінок, які проживають у Польщі, були характерні знижені показники загального рівня емоційного інтелекту, насамперед за шкалами контролю емоцій та самомотивації, у поєднанні з недостатньо сформованим суб'єктивним контролем.

Таблиця 3.2

Середні показники психологічних ресурсів до реалізації програми розвитку емоційного – інтелекту у жінок – мігранток

Показник	Експериментальна група – Польща (n = 8)	Експериментальна група – ВПО (n = 10)	Контрольна група – Польща (n = 9)	Контрольна група – ВПО (n = 12)
----------	---	---------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

Загальний рівень емоційного інтелекту	25,3	24,9	25,5	25,3
Контроль емоцій	4,3	4,1	4,4	4,2
Самотивація	4,2	4,0	4,1	3,9
Суб'єктивний контроль (РСК)	27,8	27,5	28,0	27,8
Соціально-психологічна адаптація	55,0	54,7	55,3	54,9
Поведінкова активність	470	466	473	470

Внутрішньо переміщені особи, навпаки, демонстрували відносно високі показники поведінкової активності та суб'єктивного контролю, однак при цьому мали дефіцити у сфері емоційної регуляції, що свідчило про мобілізаційний, але нестійкий характер їх адаптації. Водночас порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп на початковому етапі не виявив статистично значущих відмінностей за основними психологічними змінними — емоційним інтелектом, суб'єктивним контролем, соціально-психологічною адаптацією та поведінковою активністю. Близькість середніх значень підтверджує їхню порівнянність (Табл. 3.2) і забезпечує методологічно коректні умови для оцінки ефективності програми розвитку емоційного інтелекту.

Після завершення програми розвитку емоційного інтелекту було проведено повторний діагностичний зріз із використанням того самого психодіагностичного інструментарію. Порівняльний аналіз результатів дозволив виявити чітко виражену позитивну динаміку в експериментальній групі за більшістю досліджуваних показників, тоді як у контрольній групі зміни мали мінімальний або нестійкий характер.

Отримані результати демонструють, що участь у програмі розвитку емоційного інтелекту супроводжувалася психологічно значущим зростанням загального рівня емоційного інтелекту в експериментальній групі. Як засвідчують дані, наведені в Таблиці 3.3, найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано за показниками контролю емоцій та самотивації, які до початку реалізації програми перебували на зниженому рівні та були визначені як найбільш уразливі компоненти емоційної саморегуляції жінок-мігранток.

Паралельно відбулося посилення внутрішнього локусу контролю, що відображає зростання відчуття особистої відповідальності за життєві події та власний адаптаційний процес. Відповідно до результатів, представлених у Таблиці 3.3, зростання показників суб'єктивного контролю в експериментальній групі має стійкий характер і суттєво перевищує незначні коливання, зафіксовані у контрольній групі. Це є особливо значущим в умовах міграції та вимушеного переміщення, де втрата контролю над зовнішніми обставинами часто супроводжується відчуттям безпорадності та зниженням адаптаційних можливостей.

Покращення показників соціально-психологічної адаптації в експериментальній групі свідчить про зростання рівня самоприйняття, емоційного комфорту та здатності до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Згідно з даними таблиці 3.3, ці зміни поєднуються зі зростанням поведінкової активності, яке набуло більш збалансованого характеру. Така динаміка є особливо важливою для внутрішньо переміщених осіб, у яких до початку програми підвищена активність часто поєднувалася з емоційним перенапруженням і ризиком виснаження.

Таблиця 3.3

Порівняння середніх показників до та після реалізації програми реалізації програми розвитку емоційного – інтелекту у жінок – мігранток

Показник	Експериментальна група – Польща (до)	Експериментальна група – Польща (після)	Експериментальна група – ВПО (до)	Експериментальна група – ВПО (після)	Контрольна група – Польща (до)	Контрольна група – Польща (після)	Контрольна група – ВПО (до)	Контрольна група – ВПО (після)
Загальний рівень емоційного інтелекту	25,3	31,6	24,9	31,3	25,5	26,2	25,3	25,8
Контроль емоцій	4,3	6,9	4,1	6,7	4,4	4,6	4,2	4,4

Самомотивація	4,2	6,6	4,0	6,4	4,1	4,3	3,9	4,1
Суб'єктивний контроль (РСК)	27,8	33,4	27,5	33,1	28,0	28,6	27,8	28,3
Соціально-психологічна адаптація	55,0	63,0	54,7	62,5	55,3	56,3	54,9	55,8
Поведінкова активність	470	505	466	500	473	477	470	473

Натомість у контрольній групі зафіксовані зміни мають мінімальний і фрагментарний характер та не утворюють цілісної позитивної динаміки, що чітко простежується при зіставленні середніх показників, поданих у таблиці 3.3. Це додатково підтверджує, що виявлені позитивні зрушення в експериментальній групі є наслідком саме цілеспрямованого психологічного втручання, а не результатом спонтанних адаптаційних процесів.

Таким чином, проведений формувальний експеримент підтвердив ефективність програми розвитку емоційного інтелекту у жінок-мігранток. Як показано в таблиці 3.3, після реалізації програми учасниці експериментальної групи демонстрували суттєве підвищення загального рівня емоційного інтелекту, контролю емоцій, самомотивації, суб'єктивного контролю та соціально-психологічної адаптації, а також більш збалансовану поведінкову активність. У той же час контрольна група, яка не проходила цілеспрямованого втручання, майже не зазнала змін, що підкреслює значення саме структурованої та поетапної психологічної підтримки.

Отримані результати дозволяють не лише стверджувати про вплив програми на розвиток ключових адаптаційних ресурсів, але й створюють основу для формулювання загальних висновків щодо психологічних механізмів оптимізації соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток

Висновки до розділу 3

Аналіз матеріалів третього розділу дозволяє окреслити основні результати реалізації програми психологічної підтримки жінок-мігранток,

визначити ефективність її впливу на розвиток емоційного інтелекту, суб'єктивного контролю та поведінкової активності, а також окреслити практичні можливості застосування програми у різних соціокультурних умовах, а саме:

1. Обґрунтовано принципи побудови програми психологічної підтримки, що передбачають опору на внутрішні ресурси особистості, поетапний розвиток емоційного інтелекту, комплексну інтеграцію емоційної регуляції, суб'єктивного контролю та поведінкової активності, а також врахування контекстуальних особливостей міграційного досвіду.

2. Розроблено структурно-модульну програму розвитку емоційного інтелекту, спрямовану на формування навичок усвідомлення власних емоцій, регуляції емоцій у стресових та складних життєвих ситуаціях, підвищення самомотивації та внутрішнього контролю, розвиток емпатії та ефективної соціальної взаємодії, а також інтеграцію емоційного досвіду у процес прийняття рішень. Програма передбачає послідовне опанування навичок у межах окремих модулів та адаптацію завдань відповідно до індивідуальних особливостей учасниць.

3. Підтверджено ефективність програми шляхом формувального експерименту: виявлено статистично та психологічно значуще підвищення рівня емоційного інтелекту, контролю емоцій, самомотивації, суб'єктивного контролю, соціально-психологічної адаптації, а також більш збалансованої поведінкової активності у експериментальній групі порівняно з контрольною.

4. Доведено, що системне цілеспрямоване втручання сприяє не лише розвитку ключових психологічних ресурсів, але й створює умови для сталого психологічного благополуччя, підвищення рівня особистісної ефективності та ефективної інтеграції жінок-мігранток у різні соціокультурні середовища. Крім того, використання модульної програми дозволяє врахувати індивідуальні потреби та темпи опанування навичок, що підвищує її практичну цінність для психологів і соціальних працівників.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичний і емпіричний аналіз соціально-психологічних чинників адаптації жінок-мігранток, вивчено роль емоційного інтелекту, суб'єктивного контролю та поведінкової активності, а також оцінено ефективність програми психологічної підтримки. На основі отриманих даних можна сформулювати такі висновки:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до вивчення емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації особистості, у ході якого встановлено, що емоційний інтелект розглядається як ключовий ресурс саморегуляції, психологічної стійкості та ефективної міжособистісної взаємодії. Традиційні моделі ЕІ потребують адаптації до умов міграції з урахуванням зовнішніх факторів: культурної адаптації, економічної стабільності, соціальної підтримки, та внутрішніх ресурсів: самоусвідомлення, внутрішнього контролю, емоційної гнучкості. Розроблено функціонально-структурну модель емоційного інтелекту жінок-мігранток, що включає дев'ять взаємопов'язаних компонентів: усвідомлення власних емоцій, управління ними, емпатію, розпізнавання емоцій інших, регуляцію емоцій у міжособистісних стосунках, самотивацію, внутрішній контроль, адаптивну поведінку у стресових ситуаціях та інтеграцію емоційного досвіду у прийняття рішень.

2. Виявлено особливості проявів емоційного інтелекту у жінок-мігранток та його вплив на соціально-психологічну адаптацію. У процесі адаптації спостерігається високий рівень емоційного навантаження, посттравматичні реакції, соціальна ізоляція, мовні та культурні бар'єри, економічна нестабільність та ризик стигматизації. Аналіз структури емоційного інтелекту показав нерівномірність розвитку його компонентів: у жінок у Польщі найвищими залишаються емпатія та розпізнавання емоцій інших (6 балів), проте контроль емоцій (4 бали) та самотивація (3 бали) є критично низькими. У Німеччині всі компоненти ЕІ розвинуті більш рівномірно, зокрема емпатія 11 балів, самотивація та контроль емоцій по 7 балів, що свідчить про кращу

здатність до саморегуляції та мобілізації внутрішніх ресурсів. У ВПО найвищими виявилися показники емоційної обізнаності (10 балів) та розпізнавання емоцій інших (11 балів), тоді як контроль емоцій та самомотивація залишаються низькими (по 4 бали), що вказує на дисбаланс між міжособистісними та інтраперсональними компонентами емоційного інтелекту.

Доведено, що емоційний інтелект є опосередкованим ресурсом адаптації. Суб'єктивний контроль корелює з показниками адаптації у Польщі ($r = 0,427$; $p < 0,01$) та Німеччині ($r = 0,609$; $p < 0,01$), тоді як у ВПО ці кореляції залишаються слабкими ($r = 0,203$ – $0,252$), що вказує на значення внутрішнього локусу контролю як стабільного чинника подолання стресових ситуацій. Паралельно поведінкова активність, що у ВПО була найвищою (539), у Німеччині — середньо-високою (460), а у Польщі — помірною (388), відображає рівень життєвої енергії, внутрішньої мотивації та здатності самостійно долати труднощі у новому соціокультурному середовищі.

Порівняльний аналіз показників соціально-психологічної адаптації свідчить про виражену диференціацію адаптаційних стратегій у різних групах. У Польщі жінки демонструють високі значення прийняття себе та інших (66 балів), проте емоційний комфорт (47,7) та домінування (38,8) залишаються низькими, що відображає початкову стадію адаптації та емоційну вразливість. У Німеччині та серед ВПО спостерігається більш збалансована структура адаптаційних ресурсів: високі показники прийняття себе й інших, адаптивності та інтернальності поєднуються з відносно стабільним емоційним комфортом, що свідчить про сформовані механізми саморегуляції та гнучкі стратегії подолання стресу.

3. Емпірично виявлено специфіку проявів емоційного інтелекту у жінок-мігранток та оцінено його вплив на соціально-психологічну адаптацію; встановлено, що емоційний інтелект виступає опосередкованим ресурсом адаптації, який через саморегуляцію та ефективні соціальні взаємодії сприяє інтеграції та перспективам самореалізації; підтверджено значення суб'єктивного контролю як найстійкішого фактору адаптації, а поведінкова активність

відображає адаптаційний потенціал і здатність самотійно долати труднощі у новому соціокультурному середовищі.

4. Обґрунтовано принципи побудови та розроблено структурно-модульну програму психологічної підтримки жінок-мігранток, що передбачає опору на внутрішні ресурси особистості, поетапний розвиток емоційного інтелекту, інтеграцію емоційної регуляції, суб'єктивного контролю та поведінкової активності, а також врахування контекстуальних особливостей міграційного досвіду; встановлено, що послідовне опанування навичок у межах модулів підвищує рівень усвідомлення емоцій, контролю емоцій, самомотивації, емпатії та ефективної соціальної взаємодії.

5. Підтверджено ефективність програми через формувальний експеримент. Учасниці експериментальної групи показали зростання рівня емоційного інтелекту, контролю емоцій, самомотивації, суб'єктивного контролю, соціально-психологічної адаптації та поведінкової активності порівняно з контрольною групою. Встановлено, що системне втручання сприяє психологічному благополуччю, підвищує ефективність інтеграції у різні соціокультурні середовища та робить програму корисною для практичних психологів і соціальних працівників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. Психологія дорослості. Київ: Центр навчальної літератури, 2012. 448 с.
2. Березяк К., Накорчевська О., Васильєва О. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411)
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* : монографія. Кн. 2. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 162–180.
4. Блинова О. Є. Трудова міграція населення України у соціально-психологічному вимірі. Херсон: РІПО, 2011. 488 с.
5. Дзюба Т. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. Т.І. Част. 32. С. 34–39.
6. Домненко А. В., Сергієнко Н. П. Особливості емоційних станів вимушених переселенців. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології*. 30 листопада – 1 грудня 2017 р. С. 87–90.
7. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. 2022. 45 с.
8. Галян І. Психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* (28.03.2019 р., м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. С. 42–44.
9. Гресь Л. О. Психологічний зміст кризи середини життя особистості. *Науковий огляд*. 2014. № 5. С. 22–29.
10. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету*

внутрішніх справ. 2017. № 2. С. 108–122. URL: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/download/122/118>

11. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 2(26). С. 48–59. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>

12. Касьон Г. А., Айтбаєва А. Б. Арт-педагогіка та арт-терапія в інклюзивній освіті. Алмати: Козак університет, 2019. 184 с.

13. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.

14. Ключко Ю. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з психологічною стійкістю у майбутніх психологів. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. магістрантів та аспірантів* (19–22 листопада 2024 р., м. Харків). Харків: ХПІ, 2024.

15. Ключко Ю. Емоційний інтелект і психологічна стійкість: кореляційне дослідження. *Світ наукових досліджень*. 2025. Випуск 41, м. Тернопіль.

16. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 132–139. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1065/1016>

17. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Вид-во «Логос», 206 с.

18. Левченко К. В., Трубавіна І. М. Соціально-психологічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів : навч. посібник. К., 2008. 384 с.

19. Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий*

вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. № 48. С. 469–472. URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.469-472>.

20. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.

21. Малиновська О. Все про міграцію і мігрантів під час війни: підсумки 2022 року WARcast. Інтернет-видання «Інститут стратегічних досліджень». URL: <https://niss.gov.ua/news/video/vse-pro-mihratsiyu-i-mihrantivpid-chas-viyny-pidsumky-2022-roku-warcast>

22. Науменко Н. П. Особливості негативних психічних станів та індивідуальних характеристик у структурі професійного здоров'я підприємців під час пандемії і війни. *Психологічне забезпечення професійного здоров'я особистості: колективна монографія* / ред. С. М. Миронця. Київ, 2024. С. 176–213.

23. Овсянікова О. Г. Соціально-психологічна адаптація жінок в умовах вимушеної міграції. *Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. магістрантів та аспірантів* (19–22 листопада 2024 р., м. Харків). Харків: ХПІ, 2024.

24. Петруня В. П. Емоційний інтелект у контексті психології особистості. Київ: Ніка-Центр, 2021. 246 с.

25. Пилипенко І. Внутрішні та зовнішні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції: теоретичний аспект. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2024. № 8. С. 86–99. DOI: <https://doi.org/10.48020/mppj.2024.02.07>

26. 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.

27. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №6, Т. 1. С. 148–152.
28. Робочий зошит для ефективного консультування з питань запобігання неврегульованій трудовій міграції та торгівлі людьми / В. Копчак, О. Микитась. Херсон: ГО ХОЦ «Успішна жінка», 2007. 59 с.
29. Сахарова К. О. Причини розвитку емоційного вигорання. Матеріали круглого столу (ВНПЗ ДГУ, 09.06.2022). С. 27–30.
30. Семиченко В. А. Психологія особистості. Видавець Ешке О. М., 2001.
31. Саннікова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. Діагностика асертивності: результати апробації методики «ТОКАС». *Наука і освіта*. 2013. № 3, С. 140–144.
32. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції: навчальний посібник. Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
33. Стець В. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов життя. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2016. 39, 16–25.
34. Ткачишина О. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць*. Запоріжжя, 2020. №1. Т. 3. С. 116-120.
35. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8(52). С. 434–446.
36. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113–116.
37. Ушакова І. М. Психологія сім'ї. Курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2019. 90 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/11413>
38. Юрчинська Г., Масельська Л. Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського*

національного університету імені Тараса Шевченка. *Психологія*. 2024. №1(19). С. 73–77.

39. Цикаленко О. А. Асертивність як чинник соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 66–72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2024_1_13

40. Шварньюва Г. Ю. Соціальні політики адаптації українських мігрантів у Німеччині : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності С5 «Соціологія» / наук. керівник Я. С. Пилипенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 50 с.

41. Aleksandrov D., Okhrimenko I., Zarichanskyi O., Yatsyshin O. Peculiarities of social and psychological adaptation of internally displaced persons to a new social environment. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2025. № 13. P. 544–566.

42. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.

43. Bar-On R., Parker J. D. A. (Eds.). *Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

44. Berezjak K., Nakorchevska O., Vasylieva O. Psychological features of student adaptation to learning during wartime. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. 2022. №10(15).

45. Blynova O. Ye. *Trudova mihratsiia naseleennia Ukrainy u sotsialno-psykholohichnomu vymiri*. Kherson, 2011.

46. Blynova O. Ye. Social and psychological factors of overcoming identity crisis of forced migrants. In: *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii*. Sumy, 2017. P. 162–180.

47. Boyatzis R., Goleman D. *Emotional Competence Inventory (ECI)*. Hay/McBer, 2001.

48. Brackett M. A., Rivers S. E., Shiffman S., Lerner N., Salovey P. Relating emotional abilities to social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91. P. 780–795.
49. Capponi V., Novák T. *Asertivně do života*. Grada, 2012.
50. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98(2). P. 310–357.
51. Dolcos F., Iordan A. D., Dolcos S. Neural correlates of emotion–cognition interactions. *Journal of Cognitive Psychology*. 2011. Vol. 23(6). P. 669–694.
52. Fedorchuk V. M., Komarnitska L. M. Emotional intelligence as a factor of psychologist training success. *Inkluziia i suspilstvo*. 2023. №1. P. 108–114.
53. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
54. Hiliova L. L., Kulyk N. A. Emotional intelligence: analysis of modern Western studies. *Problems of Modern Psychology*. 2018. Issue 39.
55. Joseph D. L., Newman D. A. Emotional intelligence: An integrative meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*. 2010. Vol. 95(1).
56. Kosic A. Individual factors in acculturation. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15(6).
57. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63(6).
58. Nastoiashcha A. Theoretical analysis of the problem of social and psychological adaptation of information technology workers in the condition of uncertainty. *Personality and Environmental Issues*. 2024. Vol. 3, No. 2. P. 17–23. DOI: 10.31652/2786-6033-2024-3(2)-17-23.
59. Ochsner K. N., Gross J. J. The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*. 2005. Vol. 9(5). P. 242–249.
60. Petrides K. V. Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology*. 2010. Vol. 3.
61. Piqueras J. A. et al. Strengths against psychopathology in adolescents. *IJERPH*. 2020. Vol. 17(3).

62. Saltzman L. Y., Cross T., Hansel T. Psychological and social determinants of adaptation: the impact of finances, loneliness, information access and chronic stress on resilience activation. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1245765.
63. Sfetcu N. Models of emotional intelligence in research and education. *SetThings*, 2020.
64. Thorndike E. L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 1920.
65. Vygotsky L. S. *Thinking and speech*.
66. Zavatska N. Y. Multilevel strategies of adaptation. *Psychological Perspectives*. 2013. №21. 49-59.
<https://psychopropects.vnu.edu.ua/index.php/psychopropects/article/view/384>
67. Zharok V. Role of socio-psychological factors of satisfaction with education in the quality assessment of university. *International Journal for Quality Research*, Vol.12, P. 281-296. doi:10.18421/IJQR12.02-01
68. Orlenko I.N. Sociocultural problems of adaptation / re-adaptation of temporarily displaced youth in Ukraine. *Virtus: Scientific Journal*. 2020. Vol. 40. P. 17–22.

ДОДАТКИ

Додаток А

Модульна структура програми розвитку емоційного інтелекту у контексті соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток

Модуль / Зустріч	Тема	Мета	Зміст	Методи / Вправи	Час
Модуль 1. Емоційна обізнаність Зустріч 1	Усвідомлення власних емоцій	- Ознайомити учасниць із поняттями «емоція», «почуття», «емоційний інтелект» - Навчитися диференціювати емоції та аналізувати їхній вплив на поведінку	- Функції емоцій - Адаптивні та дезадаптивні реакції - Приклади емоційних ситуацій у контексті міграції	1. Лекція + інтерактивна дискусія (20 хв) Кроки: 1) Коротка лекція про емоції та їх функції 2) Запитання до учасниць про власні емоційні реакції 3) Обговорення прикладів у групі Мета: Формування базового розуміння емоцій та підвищення усвідомленості Очікуваний ефект: Усвідомлення різниці між емоціями та почуттями 2. Вправа «Емоційний спектр» (25 хв) Кроки: 1) Картки з назвами емоцій 2) Розміщення на «емоційній шкалі» 3) Обговорення вибору Мета: Розвиток емоційної усвідомленості та словника емоцій Очікуваний ефект: Вміння вербалізувати власні емоції та оцінювати інтенсивність 3. Рефлексія в малих групах (20 хв) Кроки: 1) Обговорення причин емоцій 2) Пошук стратегій усвідомлення 3) Підведення підсумків Мета: Розвиток навичок самоаналізу Очікуваний ефект: Формування навичок розпізнавання власних тригерів	90 хв.
Модуль 1. Емоційна обізнаність Зустріч 2	Ведення щоденника емоцій	Навчитися ідентифікувати та аналізувати власні переживання у контексті міграційного досвіду	Структурована робота з щоденником емоцій - Вербалізація переживань - Аналіз патернів емоційних реакцій	1. Індивідуальна вправа «Щоденник емоцій» (25 хв) Кроки: 1) Запис трьох значущих подій останнього тижня 2) Визначення емоцій та фізіологічних реакцій 3) Коротка письмова рефлексія Мета: Підвищення усвідомленості власних емоцій, розвиток самостереження Очікуваний ефект: Ідентифікація повторюваних патернів емоційних	90 хв.

				реакцій 2. Вправа «Емоційний коментар» (25 хв) Кроки: 1) Об'єднання у пари 2) Обговорення щоденників 3) Зворотний зв'язок з акцентом на розширення словника емоцій Мета: Розвиток емпатії та вербалізації емоцій Очікуваний ефект: Навчання висловлювати почуття словами, отримання зовнішньої перспективи 3. Групова дискусія (20 хв) Кроки: 1) Обговорення повторюваних тригерів 2) Інтеграція досвіду 3) Підведення підсумків Мета: Синтез власного досвіду, формування стратегії усвідомлення Очікуваний ефект: Краще розуміння власних емоційних реакцій та взаємозв'язків	
Модуль 2. Регуляція емоцій і стресостійкість Зустріч 1	Освоєння технік емоційної саморегуляції	Освоїти діафрагмальне дихання, прогресивну м'язову релаксацію, заземлення та усвідомлену присутність (mindfulness)	- Теоретичне пояснення фізіології стресу - Демонстрація та практичне відпрацювання технік саморегуляції	1. Лекція + демонстрація технік (15 хв) Кроки: 1) Коротка теорія про стрес та його фізіологічні прояви 2) Демонстрація діафрагмального дихання та релаксації Мета: Ознайомлення з техніками саморегуляції Очікуваний ефект: Розуміння механізму стресу та способів його контролю 2. Практичне відпрацювання вправ на дихання та релаксацію (30 хв) Кроки: 1) Послідовне виконання діафрагмального дихання 2) Прогресивна м'язова релаксація 3) Вправи на розслаблення рук і плечей Мета: Тренування контролю фізіологічних реакцій на стрес Очікуваний ефект: Зниження рівня напруження, підвищення усвідомленості тіла 3. Вправа «Заземлення та усвідомлене тіло» (20 хв) Кроки: 1) Фокус на відчуттях стоп на підлозі 2) Сканування всього тіла 3) Спостереження за диханням, усвідомлення теперішнього моменту Мета: Розвиток mindfulness та присутності в тілі	90 хв.

				Очікуваний ефект: Підвищення здатності регулювати емоційні стани в моменті стресу 4. Групова рефлексія (15 хв) Кроки: 1) Обговорення відчуттів під час вправ 2) Труднощі та помітні зміни Мета: Інтеграція досвіду, обмін спостереженнями Очікуваний ефект: Закріплення навичок, отримання зворотного зв'язку	
Модуль 2. Регуляція емоцій і стресостійкість Зустріч 2	Конструктивне реагування на стресові та міжкультурні ситуації	- Навчитися адаптивно реагувати на стресові ситуації - Підвищити стресостійкість	- Аналіз стресових кейсів - Моделювання реальних ситуацій з міграційного контексту - Застосування технік саморегуляції	1. Вправа «Розбір кейсів» (25 хв) Кроки: 1) Групи отримують опис типових стресових ситуацій 2) Визначають емоції та фізіологічні реакції 3) Пропонують конструктивні стратегії Мета: Розвиток навичок аналізу та усвідомлення стресових реакцій Очікуваний ефект: Учасники здатні передбачати та управляти своїми реакціями у складних ситуаціях 2. Рольові ігри з відпрацюванням поведінки (35 хв) Кроки: 1) Моделювання міжкультурних або побутових конфліктів 2) Практичне застосування технік дихання та заземлення Мета: Інтеграція теорії та практики, тренування адаптивної поведінки Очікуваний ефект: Підвищення впевненості у власних діях, зниження тривожності 3. Групова дискусія та рефлексія (20 хв) Кроки: 1) Обговорення складнощів та успіхів 2) Виділення ефективних стратегій Мета: Закріплення досвіду, обмін навичками Очікуваний ефект: Учасники отримують інструменти для самостійного управління стресом	90 хв.
Модуль 3. Самотивація і внутрішній контроль Зустріч 1	Постановка SMART-цілей та пошук джерел мотивації	- Навчитися формулювати коротко- та довгострокові цілі - Виявляти внутрішні та зовнішні	- Теоретичні основи мотивації - Структура SMART - Роль цінностей у підвищенні	1. Лекція + інтерактивне обговорення (15 хв) Кроки: 1) Коротка лекція про мотивацію та SMART-методи, приклади постановки цілей 2) Запитання до учасниць Мета: Усвідомити роль цілей і мотивації	90 хв.

		джерела мотивації	самотивації	Очікуваний ефект: Учасниці розуміють, як правильно формулювати цілі 2. Вправа «SMART-план» (30 хв) Кроки: 1) Визначення однієї короткострокової та однієї довгострокової цілі 2) Запис за принципами SMART 3) Обговорення у парах Мета: Навчитися структурованому плануванню Очікуваний ефект: Учасниці можуть самостійно формулювати досяжні цілі 3. Групова вправа «Джерела мотивації» (25 хв) Кроки: 1) Назвати внутрішні (цінності, потреби) та зовнішні (підтримка, ресурси) джерела мотивації 2) Обговорити способи їх використання Мета: Виявити ресурси для самотивації Очікуваний ефект: Підвищення усвідомленості власних мотиваційних ресурсів 4. Підсумкова рефлексія (20 хв) Кроки: 1) Обговорення труднощів та інсайтів 2) Формулювання власного плану дій Мета: Закріпити отримані знання Очікуваний ефект: Учасниці мають чітке розуміння наступних кроків	
Модуль 3. Самомотивація і внутрішній контроль Зустріч 2	Усвідомлення локусу контролю та розвиток внутрішнього контролю	Усвідомити свій тип локусу контролю - Навчитися адаптивним стратегіям управління поведінкою	- Теоретичні основи внутрішнього і зовнішнього локусу контролю - Аналіз впливу на стресостійкість та прийняття рішень	1. Вправа «Локус контролю» (20 хв) Кроки: 1) Проходження тесту на локус контролю 2) Обговорення результатів 3) Визначення сильних та слабких сторін Мета: Усвідомлення власного стилю контролю Очікуваний ефект: Учасниці розуміють, як локус контролю впливає на їх поведінку 2. Кейс-метод (40 хв) Кроки: 1) Аналіз реальних життєвих ситуацій 2) Визначення способів поведінки при внутрішньому та зовнішньому локусі контролю 3) Відпрацювання адаптивних стратегій Мета: Навчитися адаптивно	90 хв.

				реагувати в різних ситуаціях Очікуваний ефект: Підвищення ефективності прийняття рішень та контролю над поведінкою 3. Групова дискусія та рефлексія (20 хв) Кроки: 1) Обговорення інсайтів 2) Обмін ідеями щодо розвитку внутрішнього контролю 3) Рекомендації тренера Мета: Закріплення навичок Очікуваний ефект: Учасниці отримують готові стратегії для посилення власного контролю	
Модуль 4. Емпатія і соціальна взаємодія Зустріч 1	Розвиток навичок емпатії та комунікації	- Навчитися трансформувати емпатійний потенціал у ефективні комунікативні навички - Будувати підтримувальні соціальні мережі	- Теоретичне пояснення активного слухання, принципів ненасильницького спілкування - Аналіз культурних відмінностей у вираженні емоцій	1. Лекція + інтерактивна дискусія (15 хв) Кроки: 1) Коротка лекція про емпатію та принципи активного слухання 2) Приклади міжкультурних непорозумінь Мета: Ознайомити з основними принципами емпатійної взаємодії Очікуваний ефект: Учасниці розуміють важливість емпатії у соціальних взаємодіях 2. Вправа «Слухаю, щоб зрозуміти» (30 хв) Кроки: 1) Робота в парах; одна учасниця розповідає про емоційну ситуацію, інша практикує активне слухання та надає зворотний зв'язок 2) Змінюються ролі Мета: Розвиток навичок слухання та емпатійного реагування Очікуваний ефект: Учасниці навчаться уважно слухати та підтримувати співрозмовника 3. Вправа «Ненасильницьке спілкування» (25 хв) Кроки: 1) Моделювання конфліктних ситуацій 2) Формулювання власних почуттів без звинувачень 3) Відпрацювання конструктивної відповіді Мета: Розвиток навичок вербалізації емоцій у соціальних ситуаціях Очікуваний ефект: Учасниці навчаться виражати емоції конструктивно, запобігаючи конфліктам 4. Рефлексія та обговорення (20 хв) Кроки: 1) Обговорення складнощів та успіхів 2) Інтеграція отриманого досвіду 3) Підведення підсумків Мета: Закріплення навичок емпатійно	90 хв.

				взаємодії Очікуваний ефект: Учасниці краще розуміють власні комунікативні стратегії та способи їх вдосконалення	
Модуль 4. Емпатія і соціальна взаємодія Зустріч 2	Побудова підтримувальних соціальних мереж	- Освоїти навички ефективної взаємодії у міжкультурному середовищі - Запобігти емоційному вигоранню	- Аналіз соціальних мереж, культурних відмінностей у спілкуванні - Формування власних стратегій комунікації	1. Вправа «Моя соціальна мережа» (25 хв) Кроки: 1) Учасниці малюють карту своїх соціальних зв'язків 2) Визначають сильні та слабкі сторони взаємодії Мета: Усвідомлення наявних ресурсів підтримки Очікуваний ефект: Учасниці розуміють, де можна зміцнити соціальні контакти 2. Рольова гра «Міжкультурна взаємодія» (35 хв) Кроки: 1) Моделювання ситуацій у новому культурному середовищі 2) Відпрацювання навичок адаптивної поведінки та конструктивної комунікації Мета: Розвиток міжкультурної компетентності та емпатії Очікуваний ефект: Учасниці підвищують впевненість у взаємодії з різними культурними групами 3. Групова дискусія та рефлексія (20 хв) Кроки: 1) Обговорення труднощів 2) Пошук ефективних стратегій взаємодії 3) Інтеграція досвіду Мета: Закріплення навичок соціальної адаптації Очікуваний ефект: Учасниці отримують готові інструменти для побудови підтримувальних мереж	90 хв.
Модуль 5. Адаптивна поведінка і прийняття рішень Зустріч 1	Перенесення навичок ЕІ у реальні життєві ситуації	- Узагальнити та закріпити навички попередніх модулів - Застосувати їх у новому соціокультурному середовищі	- Практичні кейси адаптації: пошук роботи, взаємодія з інституціями, вирішення побутових конфліктів, організація навчання дітей	1. Кейс-стаді «Пошук ресурсів» (30 хв) Кроки: 1) Аналіз реальної ситуації 2) Визначення ресурсів для вирішення проблеми 3) Розробка плану дій Мета: Розвиток адаптивної поведінки Очікуваний ефект: Учасниці отримують практичні алгоритми дій 2. Рольова гра «Взаємодія з інституціями» (35 хв) Кроки: 1) Моделювання звернення до державних або соціальних інституцій 2) Відпрацювання конструктивної поведінки та	90 хв.

				застосування навичок саморегуляції Мета: Тренування адаптивних навичок у реальних соціальних сценаріях Очікуваний ефект: Підвищення впевненості та компетентності у взаємодії з інституціями 3. Групова рефлексія (25 хв) Кроки: 1) Аналіз успішних та неуспішних стратегій 2) Створення індивідуального плану подальшої інтеграції Мета: Закріплення досвіду, планування наступних кроків Очікуваний ефект: Учасники готові самостійно адаптуватися до нових умов	
Модуль 5. Адаптивна поведінка і прийняття рішень Зустріч 2	Інтеграція емоційного досвіду у процес прийняття рішень	- Розвинути навички прийняття рішень у складних та міжкультурних ситуаціях - Конструктивно долати культурний шок	- Етапи культурної адаптації (модель «U-кривої») - Стратегії подолання стресу та культурного шоку	1. Вправа «U-крива адаптації» (25 хв) Кроки: 1) Ознайомлення з моделлю 2) Аналіз власного досвіду 3) Визначення етапів адаптації Мета: Усвідомлення природних коливань адаптаційного процесу Очікуваний ефект: Учасники розуміють, що труднощі – нормальна частина адаптації 2. Кейс-метод «Прийняття рішень у стресових ситуаціях» (35 хв) Кроки: 1) Робота з реальними або змодельованими ситуаціями 2) Інтеграція навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та мотивації для ухвалення рішень Мета: Навчитися адаптивно приймати рішення під стресом Очікуваний ефект: Учасники здатні приймати зважені рішення у складних умовах 3. Підсумкова рефлексія та планування (30 хв) Кроки: 1) Створення індивідуального плану подальшої інтеграції 2) Обговорення висновків із тренером та групою Мета: Закріплення усіх компонентів ЕІ у реальних діях Очікуваний ефект: Учасники мають готовий план подальшої адаптації та розвитку	90 хв.