

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет міського господарства  
імені О. М. Бекетова  
Кафедра психології, педагогіки та професійної комунікації

Допускається до захисту  
Завідувач кафедри



«10» червня 2026 р.

Кваліфікаційна робота  
на тему: «РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ»

Спеціальність: 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія. Соціально-психологічний супровід у  
мегаполісі»

Виконала: студентка 4 курсу,  
групи Псих-22-1  
Нечитайло Катерина Андріївна



Керівник:

Доцент кафедри психології,  
педагогіки та професійної  
комунікації, кандидат педагогічних  
наук, доцент

(посада, ступінь, звання)

Долгопол О.О.



Харків 2026

## АНОТАЦІЯ

**Тема кваліфікаційної роботи:** «Роль емоційного інтелекту у забезпеченні стресостійкості вимушених мігрантів»

**Автор:** Нечитайло К.А.

The role of emotional intelligence in ensuring stress resilience of forced migrants

**Актуальність теми.** Сучасні суспільно-політичні умови й воєнний стан в Україні зумовлюють стрімке зростання кількості вимушених мігрантів. Ситуація різкої зміни життєвих обставин, руйнація соціальних зв'язків та невизначеність майбутнього супроводжуються колосальним психологічним напруженням. У зв'язку з цим гостро постає проблема пошуку внутрішніх ресурсів збереження психічного благополуччя особистості. Теоретичний базис вивчення стресостійкості закладено в класичних концепціях Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкман, а емоційний інтелект (EI) досліджено П. Саловеєм, Дж. Майером, Д. Гоулманом та Р. Бар-Оном. Проте роль емоційного інтелекту як комплексу компетенцій для адаптації та регуляції станів саме у вимушено переміщених осіб залишається недостатньо вивченою. Необхідність розробки ефективних програм психологічної підтримки мігрантів зумовлює високу актуальність дослідження.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту у забезпеченні стресостійкості вимушених мігрантів.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість вимушених мігрантів.

**Предмет дослідження** – емоційний інтелект як чинник забезпечення стресостійкості вимушених мігрантів.

**Методи дослідження.** Використано теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури) та емпіричні методи психодіагностики: адаптована «Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла» (1995р.), україномовні версії «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона» (2003р.) та «Шкала соціальної адаптації Холмса і Раге» (1967р.). Математико-статистична обробка даних здійснювалася методами описової статистики та кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язків між показниками.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальна обсяг

роботи – 71 сторінка, із них основний текст – 56 сторінок. Список літератури містить 45 найменувань, з них іноземною (англійською) мовою – 4 джерела, а також 19 джерел (42%) за останні 5 років. Робота містить 9 таблиць, 3 діаграми.

**Стислий зміст дослідження.** Робота концентрується на вивченні внутрішніх психологічних ресурсів, які допомагають людині долати наслідки вимушеного переміщення та адаптуватися до нового середовища. Психологічна стійкість та емоційна сфера мігрантів є ключовим об'єктом аналізу. Емпіричні дані збиралися на базі волонтерської програми «Добра Воля» (МІДПІ «Бейт Хана» у партнерстві з Лігою за душевне здоров'я, Словаччина). У дослідженні аналізується специфіка взаємозв'язків між когнітивними здібностями до опрацювання емоцій та реальними копінг-стратегіями осіб, які перебувають під впливом хронічного стресу війни. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників і гуманітарних організацій.

**Отримані результати та висновки.** Дослідженням теоретично систематизовано підходи до розуміння феноменів стресостійкості та емоційного інтелекту. Уточнено роль емоційного інтелекту як внутрішнього психологічного ресурсу адаптації в умовах кризи. Емпірично підтверджено наукову гіпотезу про те, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний із високими показниками резильєнтності (стресостійкості) мігрантів та ефективнішим використанням ними конструктивних копінг-стратегій. Доведено, що здатність до саморегуляції та розуміння власних емоцій виступає регулятором поведінки під час адаптації. Сформульовано прикладні рекомендації та тренінгові програми, спрямовані на розвиток комунікативної толерантності волонтерів-психологів, які здійснюють супровід вимушено переміщених осіб.

**Ключові слова:** вимушені мігранти, воєнний стан, стресостійкість, емоційний інтелект, адаптація, копінг-стратегії, резильєнтність, психологічний супровід.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен.....	8
1.2. Стрес і стресостійкість особистості в умовах вимушеної міграції.....	12
1.3. Значення емоційного інтелекту для адаптації та соціальної інтеграції вимушених мігрантів.....	16
Висновки до розділу 1.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....</b>	<b>22</b>
2.1. Організація та вибірка дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів.....	22
2.2. Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів.....	24
2.3. Процедура проведення дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів.....	27
2.4. Методи обробки та аналізу даних дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів.....	30
Висновки до розділу 2.....	32
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....</b>	<b>34</b>
3.1. Аналіз рівня емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів.....	34
3.2. Аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості.....	39
3.3. Інтерпретація результатів дослідження.....	40
3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості вимушених мігрантів засобами розвитку емоційного інтелекту.....	42
Висновки до розділу 3.....	53
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>55</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>57</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>63</b>

## ВСТУП

Сучасні соціально-економічні та політичні умови, зокрема воєнний стан в Україні, зумовлюють значне зростання кількості вимушених мігрантів, які опиняються в ситуації різкої зміни життєвих обставин, втрати звичного середовища, соціальних зв'язків і стабільності. Процес вимушеної міграції супроводжується підвищеним рівнем психологічного напруження, невизначеністю, необхідністю адаптації до нових умов життя та подоланням численних стресогенних чинників. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема збереження психологічного благополуччя та формування стресостійкості особистості в умовах вимушеного переміщення.

Теоретичне осмислення феномену стресостійкості ґрунтується на класичних і сучасних концепціях стресу. У межах фізіологічного підходу Г. Сельє стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на вимоги середовища. Водночас когнітивно-транзакційна теорія Р. Лазарус та С. Фолкман підкреслює роль суб'єктивної оцінки ситуації та копінг-стратегій. Емоційний інтелект як психологічний конструкт розглядається у працях П. Саловей і Дж. Майєр як система когнітивних здібностей до опрацювання емоційної інформації, а також у змішаній моделі Д. Гоулман і моделі Р. Бар-Он як комплекс емоційно-соціальних компетенцій. Саме ці здібності забезпечують ефективну регуляцію емоцій і сприяють адаптації до стресових умов.

Попри значну кількість досліджень, питання ролі емоційного інтелекту у забезпеченні стресостійкості саме вимушених мігрантів залишається недостатньо вивченим, що й зумовлює актуальність обраної теми.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту у забезпеченні стресостійкості вимушених мігрантів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння феноменів емоційного інтелекту та стресостійкості.
2. Визначити структурні компоненти емоційного інтелекту та стресостійкості особистості.

3. Дослідити психологічні особливості адаптації вимушених мігрантів в умовах стресу.

4. Емпірично встановити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю.

5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість вимушених мігрантів.

**Предмет дослідження** – емоційний інтелект як чинник забезпечення стресостійкості вимушених мігрантів.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із більш високим рівнем стресостійкості, ефективнішим використанням адаптивних копінг–стратегій та кращою психологічною адаптацією вимушених мігрантів.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення); емпіричні (психодіагностичні методики для оцінки емоційного інтелекту: адаптована «Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла»; стресостійкості: україномовні версії «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона», додатково – «Шкала соціальної адаптації Холмса і Раге»); статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз).

**Базою дослідження** є волонтерська програма «Добра Воля», що реалізується на базі Міжнародний гуманітарно педагогічний інститут «Бейт Хана» у партнерстві з Ліга за душевне здоров'я (Словаччина).

**Наукова новизна дослідження** полягає в уточненні ролі емоційного інтелекту як психологічного ресурсу стресостійкості вимушених мігрантів, а також у встановленні специфіки взаємозв'язків між його структурними компонентами та копінг–стратегіями в умовах вимушеної міграції.

**Практичне значення дослідження** полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних працівників і гуманітарних організацій. Результати можуть бути покладені в основу програм психологічного супроводу, тренінгів розвитку емоційного інтелекту та заходів із підвищення стресостійкості вимушених мігрантів.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена логікою наукового дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (47 джерел, із них – 5 англомовні, 33 джерела – опубліковані за останні 5 років). Загальна обсяг роботи – 71 сторінка, із них основний текст – 56 сторінок. У першому розділі здійснюється теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту та стресостійкості. Другий розділ присвячений опису організації та результатів емпіричного дослідження. У третьому розділі представлено розроблену програму психоемоційної адаптації мігрантів. Робота містить 3 таблиць, 3 діаграми. Загальні висновки відображають основні результати роботи та підтверджують досягнення поставленої мети.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

## 1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен

Проблема емоційного інтелекту посідає одне з провідних місць у сучасній психології особистості, оскільки відображає інтеграцію емоційної та когнітивної сфер психіки. Особливої значущості цей феномен набуває у контексті дослідження адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових життєвих обставин, зокрема у ситуації вимушеної міграції. Вимушені мігранти стикаються з комплексом стресогенних чинників – втратою звичного середовища, соціальних зв'язків, почуттям невизначеності та безпеки, що актуалізує потребу у внутрішніх психологічних ресурсах, одним із яких виступає емоційний інтелект.

Термін «емоційний інтелект» був уперше введений у науковий обіг П. Саловей та Дж. Майєр, які визначили його як здатність відстежувати власні та чужі емоції, розрізнити їх і використовувати цю інформацію для спрямування мислення та дій [44, с. 402]. У подальших дослідженнях Р. Бар-Он було уточнено, що емоційний інтелект включає здатність сприймати емоції, інтегрувати їх у мислення, розуміти емоційні стани та регулювати їх з метою особистісного розвитку [42, с. 118].

Зазначене трактування відображає розуміння емоційного інтелекту як системи когнітивних здібностей, що забезпечують обробку емоційної інформації. У цьому контексті емоції розглядаються як джерело значущої інформації, яка відіграє важливу роль у процесах адаптації, особливо в умовах стресу та невизначеності, характерних для вимушеної міграції.

Натомість у межах змішаних моделей акцент переноситься з когнітивних здібностей на особистісні та соціальні характеристики. Так, Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні та чужі емоції, керувати ними та ефективно взаємодіяти з іншими [43, с. 49]. Для вимушених мігрантів це набуває особливого значення, оскільки здатність до емпатії та емоційної

саморегуляції сприяє встановленню нових соціальних зв'язків і зниженню рівня тривожності.

Р. Бар-Он розглядає емоційний інтелект як сукупність емоційних і соціальних компетенцій, що забезпечують ефективну адаптацію до вимог середовища [42, с. 131]. У ситуації вимушеної міграції саме адаптивна функція емоційного інтелекту є ключовою, оскільки вона визначає здатність особистості справлятися з новими життєвими викликами та підтримувати психологічну рівновагу.

В українській психології емоційний інтелект трактується як інтегративне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні та регулятивні компоненти особистості. Вітчизняні дослідники підкреслюють його роль у забезпеченні психологічного благополуччя та збереженні психічного здоров'я [3; 18; 35]. На нашу думку, для дослідження вимушеної міграції це особливо важливо, оскільки високий рівень емоційного інтелекту сприяє зниженню рівня стресу, попередженню психосоматичних порушень і підвищенню ефективності соціально-психологічної адаптації.

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення ролі емоційного інтелекту у процесах адаптації вимушених мігрантів, біженців та внутрішньо переміщених осіб [11; 29]. У зарубіжній психологічній науці підкреслюється, що досвід вимушеної міграції часто пов'язаний із переживанням травматичних подій, тривалим станом невизначеності, втратою соціальної підтримки та необхідністю інтеграції у нове соціокультурне середовище [3].

Сучасні емпіричні дослідження засвідчують, що емоційний інтелект виступає важливим чинником психологічної адаптації біженців, оскільки сприяє більш ефективному усвідомленню власних емоційних станів, зниженню рівня емоційної дезорганізації та покращенню міжособистісної взаємодії [11]. Зокрема, Г. Рурик зазначає, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі показники соціальної інтеграції, легше встановлюють нові соціальні контакти та ефективніше долають труднощі акультурації [29].

Ю. Крючкова вказує на те, що розвиток емоційного інтелекту пов'язаний із більш адаптивними копінг-стратегіями, зокрема орієнтацією на вирішення

проблем, пошуком соціальної підтримки та конструктивною емоційною регуляцією [21]. Це є особливо важливим для внутрішньо переміщених осіб в Україні, які перебувають у стані тривалого стресу та потребують ефективних психологічних ресурсів для підтримання функціонування в нових умовах.

У роботі Є. Зубаревої наголошується, що емоційний інтелект може виконувати превентивну функцію, знижуючи ризик розвитку дезадаптивних емоційних станів і сприяючи збереженню психологічного благополуччя [15]. У цьому сенсі він розглядається як один із ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує успішність соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Таким чином, емоційний інтелект виступає не лише як індивідуальна психологічна характеристика, а як важливий ресурс подолання кризових станів і забезпечення стійкості особистості в умовах вимушеного переміщення.

У науковій літературі сформувався кілька концептуальних підходів до розуміння структури емоційного інтелекту, серед яких найбільш поширеними є модель здібностей, змішані моделі та модель емоційно-соціального інтелекту.

1. Модель здібностей. Згідно з підходом Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо, емоційний інтелект включає чотири основні компоненти: сприймання емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій і управління ними [44]. У ситуації вимушеної міграції ця модель дозволяє пояснити, як особистість обробляє емоційний досвід, пов'язаний із травматичними подіями та адаптаційними труднощами.

2. Змішана модель Д. Гоулмана включає такі компоненти, як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [43]. Для вимушених мігрантів ці компоненти є критично важливими, оскільки сприяють ефективній адаптації до нового соціального середовища, формуванню підтримуючих контактів і подоланню стресових станів.

3. Модель Р. Бар-Она охоплює внутрішньоособистісні, міжособистісні, адаптаційні та стресостійкісні компоненти [42]. Вона безпосередньо пов'язана з дослідженням стресостійкості, оскільки акцентує увагу на здатності особистості ефективно справлятися з вимогами середовища, що є особливо актуальним для вимушених мігрантів.

Таблиця 1.1 Порівняльна характеристика моделей емоційного інтелекту

Критерій	Модель здібностей	Змішана модель	Модель Р. Бар-Она
Основний акцент	Когнітивна обробка емоцій	Особистісні та соціальні компетентності	Адаптація та психологічне благополуччя
Компоненти	Сприймання, використання, розуміння, управління емоціями	Самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички	Внутрішньоособистісні, міжособистісні, адаптаційні, стресостійкісні
Метод вимірювання	MSCEIT	Опитувальники компетентностей	EQ-і
Практичне застосування	Оцінка когнітивної обробки емоцій, планування розвитку	Підвищення ефективності професійних взаємодій	Адаптація в стресових умовах, розвиток благополуччя

Таким чином, різні моделі емоційного інтелекту дозволяють комплексно розглядати цей феномен як когнітивний, особистісний і адаптаційний ресурс, що відіграє ключову роль у процесі подолання стресу.

У межах інтегративного підходу [14] емоційний інтелект доцільно розглядати як систему взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких має важливе значення для адаптації особистості в умовах вимушеної міграції.

1. *Сприймання та усвідомлення емоцій* передбачає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей. Для вимушених мігрантів це важливо для усвідомлення власного психологічного стану та своєчасного реагування на прояви стресу.

2. *Розуміння емоцій* передбачає здатність інтерпретувати причини емоційних станів і прогнозувати їх розвиток. Це дозволяє особистості краще усвідомлювати власні реакції на травматичні події та зміни життєвих умов.

3. *Регуляція емоцій* є ключовим компонентом, що забезпечує здатність контролювати емоційні реакції, знижувати рівень тривожності та підтримувати психологічну рівновагу. У ситуації вимушеної міграції саме цей компонент безпосередньо пов'язаний зі стресостійкістю.

4. *Використання емоцій у мисленні* передбачає здатність використовувати емоції для прийняття рішень та орієнтації у складних життєвих ситуаціях. Для

вимушених мігрантів це сприяє більш ефективному вибору стратегій адаптації [22].

Отже, емоційний інтелект як психологічний феномен є складною інтегративною системою здібностей і компетентностей, що забезпечують ефективну обробку емоційної інформації, регуляцію поведінки та адаптацію особистості. У контексті вимушеної міграції він виступає одним із ключових внутрішніх ресурсів, що сприяє подоланню стресу, збереженню психологічного благополуччя та успішній інтеграції в нове соціальне середовище.

## **1.2. Стрес і стресостійкість особистості в умовах вимушеної міграції**

Стрес у контексті міграції є складним психофізіологічним та психологічним процесом, що виникає під впливом численних зовнішніх і внутрішніх факторів та проявляється через емоційне напруження, когнітивні зсуви і поведінкові реакції. Класичне визначення стресу запропонував Г. Сельє, розглядаючи його як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища, із виділенням етапів тривоги, резистентності та виснаження. У контексті міграції стрес виступає природним механізмом адаптації, проте його хронічна форма, спричинена тривалим перебуванням у невизначеному середовищі, може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я [45].

Р. Лазарус уточнив цю концепцію, підкресливши роль суб'єктивного сприйняття ситуації: стрес виникає, коли вимоги зовнішнього середовища перевищують внутрішні ресурси індивіда [38]. Для вимушених мігрантів стрес часто пов'язаний не лише з об'єктивними труднощами (пошук житла, роботи, медичної допомоги), а й із психологічними чинниками – почуттям втрати безпеки, розривом соціальних зв'язків та необхідністю адаптуватися до нових культурних і правових умов.

Дослідження показують, що вимушені мігранти часто стикаються з високим рівнем хронічного стресу, що проявляється у зниженні працездатності, тривожності, депресивних станах та порушеннях сну [4; 6; 19; 20; 24]. Особливу актуальність набуває розуміння механізмів психологічної стійкості, оскільки

здатність ефективно адаптуватися визначає не лише якість життя, а й потенціал інтеграції в новому соціальному середовищі [25; 26; 27; 30].

Стресостійкість у вимушених мігрантів розглядається як інтегральна характеристика особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси. Вона включає здатність зберігати ефективність у кризових ситуаціях, регулювати емоційний стан та підтримувати адаптивну поведінку у нових соціальних і культурних контекстах.

Дослідження Л. Баранецької показують, що стресостійкі особи характеризуються залученістю до діяльності [1]. М. Біскуп та Н. Волинець наголошують на контролі над ситуацією та сприйняттям труднощів як виклику, а не загрози у поведінці мігрантів [4]. Для мігрантів ці характеристики проявляються у здатності шукати нові можливості, долати бюрократичні та соціальні бар'єри та відновлювати життєву активність навіть у кризових умовах.

Е. Грішин підкреслює роль внутрішніх цінностей та сенсової орієнтації у формуванні резилієнтності [9]. Для вимушених мігрантів ці ресурси стають ключовими: здатність знаходити смисли у життєвих обставинах та підтримувати власні моральні та культурні цінності дозволяє не лише відновлюватися після травматичних подій, а й досягати посттравматичного зростання.

Особливого значення стресостійкість набуває в умовах тривалого вимушеного переміщення, де вона визначає здатність підтримувати функціонування родини, налагоджувати соціальні контакти та адаптуватися до нових життєвих вимог. Дослідження серед українських біженців показують, що ефективна емоційна саморегуляція, підтримка соціального оточення та сенсова орієнтація значно знижують рівень тривожності та депресії, сприяють швидшій соціальній інтеграції [12; 33].

У контексті повномасштабної війни в Україні проблема психологічного адаптаційного реагування вимушених мігрантів набуває особливої наукової та практичної актуальності. За даними нещодавніх українських досліджень, значна частина українців, змушених покинути домівки, переживає високий рівень стресу та тривожних розладів, що пов'язано з одночасними впливами травми

втрати, невизначеності майбутнього, розриву соціальних зв'язків, а також адаптаційними труднощами у країнах транзиту та призначення [24; 32].

У низці досліджень відзначається, що серед українських біженців і внутрішньо переміщених осіб (ВПО) спостерігаються такі психоемоційні прояви стресу:

1. Підвищений рівень тривоги та тривожних симптомів, що пов'язано з невизначеністю умов проживання, юридичного статусу та доступу до підтримки [34].

2. Почуття втрати контролю над життям, що веде до емоційної розгубленості, зниження самооцінки та дезадаптації [36].

3. Зростання соматичних симптомів (безсоння, напруження, головний біль, проблеми з апетитом) як психосоматична реакція на постійний психологічний тиск [28].

Такі результати узгоджуються з міжнародними даними про переживання тих, хто зазнав вимушеного переміщення: стрес не обмежується реакцією на окремі події, а стає становою частиною повсякденного функціонування переселенців [31].

На підставі досліджень стану українських мігрантів можна виділити такі ключові чинники, що визначають рівень стресу та адаптаційні можливості:

Рівень соціальної підтримки – наявність родини, друзів чи контактів у новому місці значно знижує психологічний тиск і сприяє кращій адаптації [40].

Юридичний статус та доступ до послуг – невизначеність статусу, тривалі адміністративні процедури чи відсутність доступу до медичних і соціальних сервісів підсилюють почуття безпорадності й тривожності [17].

Наявність мовних і культурних бар'єрів – складнощі в комунікації та адаптації до культурних норм країни перебування підсилюють когнітивне навантаження та почуття ізоляції [13].

Попередній травматичний досвід та психологічні ресурси – особи з історією травми чи без сформованих навичок емоційної саморегуляції демонструють вищий рівень психологічних симптомів (депресивних, тривожних, посттравматичних) [8].

Участь у громадах та добровільних ініціативах – залученість до волонтерства, локальних спільнот чи груп підтримки сприяє відчуттю сенсу та контролю над ситуацією [2].

Українські дослідження підтверджують, що психологічна стійкість (резильєнтність) є ключовим фактором, що визначає здатність переселенців долати стресові навантаження. Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що висока резильєнтність корелює з нижчими показниками тривоги й депресії, кращою соціальною адаптацією та активною життєвою позицією. Мігранти з високою стресостійкістю частіше застосовують активні стратегії подолання стресу, наприклад: встановлення нових соціальних зв'язків, планування майбутнього та пошук інформації про ресурси підтримки. Емоційна регуляція та позитивний настрій (що не означає заперечення страждання, а здатність фокусуватися на можливостях) є важливими предикторами успішної адаптації.

Сучасні дослідження психологічних станів українських вимушених мігрантів підтверджують, що стрес у контексті вимушеної міграції є комплексним адаптаційним феноменом, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові реакції [4; 20]. Наявність соціальних та індивідуальних ресурсів суттєво впливає на рівень адаптації та психологічне благополуччя [15]. Резилієнтність виступає ключовим чинником успішної адаптації, оскільки допомагає не лише долати складнощі, але й розвивати внутрішні ресурси на майбутнє [16].

Науковці виділяють комплекс когнітивних, емоційних, соціальних та мотиваційних чинників, що впливають на розвиток стресостійкості:

*Когнітивні чинники* – стиль мислення та оцінка ситуації визначають сприйняття стресових подій [21]. Мігранти, які володіють реалістичною оцінкою власних ресурсів та позитивною інтерпретацією подій, демонструють вищу психологічну стійкість.

Емоційна саморегуляція – здатність контролювати інтенсивність емоційних реакцій, швидко відновлювати психологічну рівновагу та спрямовувати емоції на адаптивні дії [20].

Соціальні ресурси – підтримка родини, друзів, громади та волонтерських організацій значно зменшує вплив стресових факторів і підвищує адаптивність мігрантів [15].

Мотиваційні та ціннісні чинники – наявність внутрішньої мотивації, визначення життєвих пріоритетів і сенсу в нових умовах сприяє більш ефективному подоланню стресу [17].

Гендерні та вікові особливості реагування на стрес також мають ключове значення: дослідження українських біженців показують, що жінки частіше шукають соціальну опору та активно застосовують емоційну саморегуляцію, тоді як чоловіки більше орієнтовані на практичне вирішення проблем [26; 28].

Можемо зробити проміжний висновок, що соціальний клімат у спільноті мігрантів виступає потужним буфером проти стресу. Взаємопідтримка та довіра між членами громади сприяють зниженню тривожності та створюють зовнішній ресурс для розвитку резилієнтності.

Отже, стресостійкість у вимушених мігрантів формується під впливом когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціальних чинників. Вона є інтегральною характеристикою особистості, що визначає здатність зберігати ефективність, адаптуватися до труднощів та підтримувати психологічне благополуччя в умовах невизначеності та соціально-політичних викликів. Розвиток стресостійкості тісно пов'язаний із рівнем емоційного інтелекту, соціальної підтримки та сенсової орієнтації, що робить її центральним компонентом психологічної адаптації вимушених мігрантів.

### **1.3. Значення емоційного інтелекту для професійної діяльності фахівців з управління персоналом**

Із власного досвіду знаю, що життя вимушених мігрантів характеризується високим рівнем соціальної взаємодії, постійною необхідністю комунікації в нових культурних і правових контекстах та прийняттям рішень, що впливають на безпеку, добробут та адаптацію родини. Основні щоденні завдання включають пошук житла та роботи, адаптацію до нових правил і норм, взаємодію

з державними та волонтерськими структурами, а також вирішення міжособистісних та соціально-культурних конфліктів.

У сучасній психологічній парадигмі соціальної адаптації підкреслюється, що емоційний інтелект (ЕІ) виступає критичним ресурсом для подолання стресу та розвитку адаптивної компетентності [3]. Для мігранта емоційна компетентність дозволяє глибоко розуміти власні потреби та мотиви інших людей, прогнозувати поведінку оточення та ефективно налагоджувати контакти в нових соціальних середовищах.

Вимушені мігранти постійно перебувають під впливом численних стресорів:

1. Соціально-адміністративні навантаження – коли необхідно швидко пристосовуватися до нових правил, проходити бюрократичні процедури, шукати доступ до медичних, освітніх і соціальних послуг.

2. Міжособистісні та культурні конфлікти – це адаптація до іншої культури, вирішення непорозумінь у новій спільноті, подолання дискримінаційних чи упереджених ситуацій.

3. Відповідальність за сім'ю та власне життя – потреба швидко приймати рішення щодо безпеки, фінансового забезпечення та навчання дітей підвищує тривожність і емоційне навантаження.

4. Емоційна залученість – постійна підтримка близьких, допомога членам громади чи іншим біженцям, що може призводити до емоційного виснаження.

Так емоційний інтелект (ЕІ) виступає ключовим психологічним ресурсом, який визначає здатність вимушених мігрантів ефективно адаптуватися до нових соціальних і культурних умов та протистояти стресовим навантаженням. Згідно з сучасними дослідженнями, зокрема, спираючись на статтю Ю. Коробко, С. Тройніної, Л. Остапко та Т. Годзь, високий рівень ЕІ дозволяє мігрантам адекватно сприймати власні емоції та емоційні сигнали оточуючих, що є критично важливим для управління власною поведінкою та оцінки реакцій людей у приймаючій громаді [18].

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективній регуляції психоемоційних реакцій у стресових ситуаціях. Зокрема, дослідження Л. Ткаченко, І. Полілуєвої, І. Цибуліної доводить, що мігранти, які вміють усвідомлювати свої емоції, прогнозувати їхній вплив на поведінку та контролювати інтенсивність переживань, демонструють менший рівень тривожності та психоемоційного виснаження, навіть за умов постійної невизначеності та соціальної нестабільності [34].

Емоційний інтелект також забезпечує конструктивну взаємодію з представниками приймаючої громади, волонтерськими організаціями та державними структурами. Здатність розпізнавати емоції інших людей та реагувати на них адекватно дозволяє мігрантам будувати довірливі відносини, ефективно вирішувати конфліктні ситуації та швидше інтегруватися у нове соціальне середовище [11].

Крім того, ЕІ сприяє трансформації негативних емоційних станів у продуктивні дії, що забезпечує адаптацію та інтеграцію. Зокрема, мігранти, які володіють розвиненими емоційними компетенціями, здатні перетворювати страх, тривогу та розгубленість на мотивацію до пошуку роботи, налагодження соціальних контактів та участь у громадських ініціативах. Такі навички підвищують їхню психологічну стійкість і дозволяють ефективніше долати кризові ситуації, сприяючи розвитку власної резильєнтності [17].

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є важливим фактором стресостійкості та соціальної адаптації вимушених мігрантів, оскільки забезпечує регуляцію емоцій, підтримку соціальних контактів та ефективне вирішення конфліктів, що критично важливо для інтеграції у нове середовище та збереження психоемоційного благополуччя. За нашими спостереженнями про роль емоційного інтелекту в соціальній адаптації та інтеграції вимушених мігрантів укладена таблиця 1.3.

Таблиця 1.3. Роль емоційного інтелекту у соціальній адаптації та інтеграції вимушених мігрантів

Роль мігранта	Прояв емоційного інтелекту	Результат для адаптації та інтеграції
Член громади, який адаптується	Усвідомлення власних емоцій і потреб	Планування власного часу та ресурсів, зниження тривожності
Медіатор у сім'ї або громаді	Емпатія до членів родини та суспільства	Конструктивне вирішення конфліктів, підтримка емоційного клімату
Той, хто приймає виклики нової культури	Когнітивна саморегуляція та позитивна інтерпретація ситуацій	Легше пристосування до нових соціокультурних норм і правил
Активний учасник спільнот / волонтерських ініціатив	Соціальні навички та комунікація	Розширення мережі підтримки, відчуття контролю і сенсу
Планувальник власного життя	Мотивація та ціннісна орієнтація	Збереження внутрішньої стабільності та активності навіть у кризових обставинах

Дослідження серед українських біженців свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту є важливим предиктором успішної адаптації та психоемоційної стійкості [18]. Так, мігранти з розвиненими емоційними компетенціями демонструють більш ефективну емоційну регуляцію, що дозволяє контролювати власні реакції у стресових та кризових ситуаціях. Крім того, вони характеризуються позитивним когнітивним оцінюванням складних життєвих подій, що допомагає зменшити відчуття тривоги та відчаю та сприяє більш конструктивному підходу до вирішення проблем [34].

Високий рівень емоційного інтелекту також підвищує здатність будувати соціальні мережі підтримки та співпрацювати з іншими людьми, що є критично важливим для адаптації у новому середовищі, забезпечення ресурсної підтримки та інтеграції у громаду. Нарешті, такі мігранти зберігають мотивацію та психологічну стабільність навіть у кризових умовах, що дозволяє їм активніше шукати роботу, адаптуватися до нових соціальних норм та підтримувати власну сім'ю в умовах невизначеності [36].

Таким чином, емоційний інтелект виступає психологічним ресурсом, який не лише знижує рівень стресу та тривожності, а й сприяє успішній соціальній адаптації та інтеграції вимушених мігрантів у новому середовищі. Розвиток ЕІ формує внутрішню стійкість, підвищує здатність до співпраці та підтримки інших, забезпечує конструктивне вирішення конфліктів і сприяє формуванню психологічної стійкості в умовах невизначеності.

## **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз засвідчив, що емоційний інтелект є складним багатовимірним інтегративним утворенням, яке об'єднує когнітивні, емоційні та регулятивні компоненти особистості. Основними підходами до його розуміння є модель здібностей (Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо), змішана модель (Д. Гоулман) та модель емоційно-соціального інтелекту (Р. Бар-Он). У контексті кризових станів емоційний інтелект забезпечує ефективну обробку емоційної інформації, екологічну трансформацію негативних переживань у продуктивні дії та превенцію психосоматичних порушень.

Стресостійкість визначено як інтегральну характеристику особистості, що об'єднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові ресурси для збереження ефективності й підтримання психологічного благополуччя в кризових умовах. В умовах повномасштабної війни в Україні та тривалого вимушеного переміщення стресостійкість концептуалізується через поняття резилієнтності – здатності особистості не лише протистояти хронічному стресу й деструктивним чинникам, а й знаходити нові життєві смисли та досягати посттравматичного зростання.

Установлено, що успішність психологічної адаптації вимушених мігрантів (ВПО та біженців) визначається комплексом внутрішніх та зовнішніх факторів. До ключових чинників належать: рівень емоційної саморегуляції, когнітивна оцінка ситуації (сприйняття труднощів як виклику), наявність мовних/культурних бар'єрів та юридичний статус. При цьому найпотужнішим

зовнішнім буфером проти стресу та професійного/емоційного виснаження виступає наявність соціальної підтримки та позитивний мікроклімат у спільноті.

Доведено, що емоційний інтелект виступає фундаментальним внутрішнім ресурсом успішної соціально-психологічної адаптації та інтеграції вимушених мігрантів. Розвинені емоційні компетенції (самосвідомість, саморегуляція, емпатія, соціальні навички) дозволяють переселенцям ефективно контролювати рівень тривожності, конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти в новому соціокультурному середовищі, успішно встановлювати нові мережі підтримки та зберігати стабільну мотивацію до планування життя в умовах хронічної невизначеності.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

### 2.1. Організація та вибірка дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів

Емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту у забезпеченні стресостійкості вимушених мігрантів було організоване на базі волонтерського проєкту «Добра Воля», реалізованого за підтримки міжнародної партнерської організації Liga za duševné zdravie SR. Зазначена організація є неурядовою громадською інституцією, діяльність якої спрямована на розвиток системи психосоціальної підтримки, підвищення рівня психологічної обізнаності населення та формування культури психічного здоров'я в суспільстві.

Організація функціонує у Братиславі та здійснює діяльність на території Словаччії, активно співпрацюючи з міжнародними партнерами у сфері психічного здоров'я та гуманітарної допомоги. Важливим напрямом її роботи є впровадження підходів, орієнтованих на громаду, що передбачають надання психологічної підтримки в умовах соціального середовища, а не лише у межах медичних установ. Це забезпечує більш ефективну соціальну інтеграцію осіб, які переживають психологічні труднощі, зокрема вимушених мігрантів.

Дослідження проводилося під час проходження виробничої практики у межах організації та проведення серії групових зустрічей психологічної підтримки на тему «Відновлення починається з тебе». Формат роботи поєднував елементи психологічного тренінгу та групи підтримки і базувався на принципах відновлювального підходу, що орієнтований на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, відновлення відчуття контролю над власним життям та формування життєвих смислів.

Дослідження мало комплексний характер і включало такі етапи:

- **підготовчий етап** – визначення мети, завдань, добір психодіагностичного інструментарію;

- **організаційний етап** – формування вибірки, встановлення контакту з учасниками, створення безпечного психологічного середовища;
- **емпіричний етап** – проведення діагностичних процедур та групових занять;
- **аналітичний етап** – обробка та інтерпретація отриманих результатів.

Особливістю організації дослідження було поєднання діагностичної та інтервенційної складових, що дозволило не лише зафіксувати рівень розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості, але й сприяти їх підвищенню у процесі участі в програмі.

Групові зустрічі проводилися у форматі інтерактивної взаємодії з використанням вправ на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення емоцій, зниження рівня тривожності та формування навичок психологічної самопомоги. Учасники також опановували базові техніки підтримки інших осіб, які перебувають у стані стресу або пережили травматичні події.

У дослідженні взяли участь вимушені мігранти з України, які перебували за межами країни у зв'язку з воєнними подіями та отримували психосоціальну підтримку в межах волонтерської програми.

Загальна кількість респондентів становила 32 особи.

До вибірки увійшли особи:

- віком від 19 до 65 років;
- різної статі (11 чоловіків та 21 жінка);
- з різним рівнем освіти та професійного досвіду (8 студентів і студенток, 17 осіб працездатного віку та 7 осіб пенсійного віку);
- які перебувають у статусі тимчасового захисту.

Усі учасники дослідження мали досвід переживання стресових або травматичних подій, пов'язаних із воєнними діями, зокрема:

- вимушене залишення місця проживання;
- розлука з близькими;
- невизначеність майбутнього;
- соціально-економічні труднощі адаптації в новому середовищі.

Важливою характеристикою вибірки є те, що її учасники перебували на різних етапах адаптації до нових соціокультурних умов, перебували у вимушеній еміграції від 1 до 4 років, що дозволило дослідити варіативність проявів емоційного інтелекту та стресостійкості.

Вимушені мігранти як специфічна соціально-психологічна група характеризуються підвищеним рівнем емоційної напруги, схильністю до тривожних та депресивних станів, наявністю досвіду хронічного стресу, потребою у психологічній підтримці та відновленні внутрішніх ресурсів.

У цьому контексті емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує усвідомлення власних емоційних станів, ефективну емоційну регуляцію, здатність до емпатії та побудови підтримуючих соціальних зв'язків та підвищення рівня адаптації до нових умов життя.

У дослідженні витримано етичні аспекти, а саме: усі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали добровільну згоду на участь. Було забезпечено конфіденційність отриманих даних, а також дотримано принципів етичності, добровільності та психологічної безпеки.

## **2.2. Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів**

Відповідно до мети дослідження – емпірично дослідити роль емоційного інтелекту у забезпеченні стресостійкості вимушених мігрантів – було підібрано комплекс методів, що дозволяє не лише оцінити рівні досліджуваних характеристик, але й встановити взаємозв'язок між ними.

У процесі дослідження використано такі методи:

- *теоретичні* – аналіз, узагальнення та систематизація наукових підходів до вивчення емоційного інтелекту та стресостійкості;
- *емпіричні* – психодіагностичне тестування, спостереження, бесіда;
- *методи математико-статистичної обробки* – кореляційний аналіз (зокрема, коефіцієнт кореляції Пірсона) з метою встановлення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та стресостійкості.

Ключовим методом виступило психодіагностичне тестування, що забезпечує кількісну оцінку досліджуваних змінних і створює основу для подальшого статистичного аналізу.

Для оцінки рівня емоційного інтелекту було використано *методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла*.

Ця методика дозволяє визначити як загальний рівень емоційного інтелекту, так і окремі його структурні компоненти, а саме:

- емоційну обізнаність;
- управління власними емоціями;
- самотивацію;
- емпатію;
- розпізнавання емоцій інших людей.

Респондентам пропонувалося оцінити низку тверджень за шкалою згоди, після чого здійснюється підрахунок балів за кожною шкалою та визначення інтегрального показника емоційного інтелекту.

Застосування даної методики є обґрунтованим у контексті дослідження вимушених мігрантів, оскільки вона дозволяє оцінити здатність особистості до емоційної саморегуляції, адаптації та ефективної міжособистісної взаємодії в умовах стресу.

Для вимірювання стресостійкості як інтегральної властивості особистості було використано *Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона* (додаток 1).

Зазначена методика є сучасним та валідним інструментом оцінки психологічної стійкості та широко застосовується у дослідженнях осіб, які переживають кризові або травматичні події.

Шкала дозволяє оцінити такі аспекти: здатність до адаптації в умовах стресу, віру у власні сили, витривалість та наполегливість, ефективність подолання труднощів, здатність відновлюватися після стресових впливів.

Результати інтерпретуються за рівнями (низький, середній, високий), що дозволяє визначити ступінь сформованості стресостійкості у респондентів.

Використання цієї методики є особливо релевантним для вибірки вимушених мігрантів, оскільки вона безпосередньо відображає їхню здатність до психологічного відновлення та адаптації в умовах тривалого стресу.

### **Додатковий інструмент дослідження рівня стресового навантаження**

З метою врахування об'єктивного рівня стресових впливів було додатково використано *Шкала соціальної адаптації Холмса і Праге* (додаток 2).

Ця методика дозволяє визначити інтенсивність пережитих життєвих подій, що мають стресогенний характер, і виступає допоміжним інструментом для інтерпретації отриманих результатів.

Її застосування дало змогу врахувати контекст життєвих обставин респондентів, диференціювати вплив зовнішніх факторів і внутрішніх ресурсів, більш глибоко проаналізувати взаємозв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю.

Для забезпечення цілісності аналізу використано також:

- **спостереження** за поведінкою учасників у процесі групових занять (особливості емоційного реагування, рівень включеності, прояви підтримки);
- **напівструктуровану бесіду**, спрямовану на виявлення суб'єктивного досвіду переживання стресу, особливостей адаптації та використання копінг-стратегій (додаток 3).

Ці методи дозволили доповнити кількісні показники якісними характеристиками та забезпечили глибше розуміння психологічного стану учасників.

Обраний психодіагностичний інструментарій відповідає меті дослідження та забезпечує можливість аналізу як внутрішніх психологічних ресурсів особистості (емоційний інтелект), так і її здатності до подолання стресу (стресостійкість).

Комбінація використаних методик дозволяє:

- визначити рівень розвитку емоційного інтелекту;
- оцінити рівень психологічної стійкості;
- встановити взаємозв'язок між зазначеними показниками;
- врахувати вплив зовнішніх стресогенних факторів.

Діагностичні процедури проводилися у груповому форматі в межах занять волонтерської програми «Добра Воля». Учасникам надавалися стандартизовані інструкції, а також забезпечувалися умови психологічної безпеки.

З урахуванням специфіки вибірки особлива увага приділялася таким етичним аспектам як добровільність участі, конфіденційність результатів, мінімізація емоційного навантаження, надання підтримки у разі виникнення психологічного дискомфорту.

Таким чином, обраний комплекс методів і психодіагностичних інструментів є методологічно обґрунтованим та дозволяє повною мірою реалізувати мету дослідження – встановити роль емоційного інтелекту у забезпеченні стресостійкості вимушених мігрантів.

### **2.3. Процедура проведення дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів**

Процедура емпіричного дослідження передбачала поетапну реалізацію діагностичних і організаційних заходів у межах волонтерської програми «Добра Воля».

Дослідження проводилося на базі групових зустрічей психологічної підтримки, організованих у форматі тренінгових занять, об'єднаних тематикою «Відновлення починається з тебе». Процедура дослідження поєднувала елементи психодіагностики та психосоціальної підтримки, що є доцільним у роботі з особами, які перебувають у стані тривалого стресу.

Процедура дослідження включала кілька взаємопов'язаних етапів:

1. *Підготовчий етап.* На цьому етапі було визначено мету, завдання та гіпотези дослідження, здійснено добір психодіагностичного інструментарію відповідно до досліджуваних змінних (емоційний інтелект та стресостійкість), підготовлено діагностичні матеріали (бланки опитувальників, інструкції для респондентів), узгоджено організаційні питання щодо проведення дослідження в межах волонтерського проєкту.

Особлива увага приділялася адаптації формулювань інструкцій до особливостей цільової групи, зокрема забезпеченню їх доступності та зрозумілості.

2. *Організаційний етап.* На цьому етапі було сформовано вибірку дослідження з числа учасників програми, проведено попередню комунікацію з учасниками щодо мети та умов дослідження, отримано інформовану згоду на участь, створено психологічно безпечне середовище, що сприяло відкритості та довірі.

Учасникам було роз'яснено, що результати дослідження використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді, а їхня участь є добровільною.

3. *Діагностичний етап* передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного тестування та здійснювався у груповому форматі.

Процедура тестування включала такі кроки:

а) Інструктаж учасників. Респондентам було надано загальну інформацію про порядок виконання завдань, пояснено правила заповнення бланків та наголошено на важливості щирих відповідей.

б) Проведення діагностики емоційного інтелекту. Учасники заповнювали опитувальник, спрямований на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів. Виконання завдання здійснювалося індивідуально, без обговорення відповідей.

в) Проведення діагностики стресостійкості (резильєнтності)

На наступному етапі респонденти проходили тестування, спрямоване на оцінку їх здатності до подолання стресових ситуацій та відновлення після них.

Учасники також оцінювали наявність у їхньому житті стресогенних подій, що дозволило врахувати контекст їхнього психологічного стану.

Загальна тривалість діагностичного етапу становила в середньому 30–40 хвилин, що є оптимальним з огляду на психоемоційний стан учасників.

4. *Додатковий якісний етап.* Паралельно з тестуванням здійснювалося спостереження за поведінкою учасників під час виконання завдань та групової взаємодії, проведення напівструктурованих бесід, спрямованих на уточнення

індивідуального досвіду переживання стресу, особливостей адаптації та використання копінг-стратегій у режимі онлайн та офлайн, зважаючи на бажання та можливості мігрантів. Це дозволило отримати більш глибоке розуміння психологічних особливостей респондентів та інтерпретувати кількісні результати з урахуванням їхнього життєвого контексту.

5. *Аналітико-інтерпретаційний етап.* На завершальному етапі було здійснено підрахунок індивідуальних показників за кожною методикою, визначено рівні розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості, проведено кореляційний аналіз між відповідними показниками, інтерпретовано отримані результати з урахуванням специфіки вибірки.

*Таблиця 2.1.* Етапи процедури дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів

№ етапу	Назва етапу	Зміст діяльності	Методи та інструменти	Результат етапу
1	Підготовчий	Визначення мети, завдань, гіпотези; добір методик; підготовка матеріалів	Теоретичний аналіз, моделювання дослідження	Сформована програма дослідження
2	Організаційний	Формування вибірки; інформування учасників; отримання згоди; створення безпечного середовища	Бесіда, інструктаж	Залучення учасників до дослідження
3	Діагностичний	Проведення тестування емоційного інтелекту та стресостійкості	Психодіагностичне тестування	Отримання первинних емпіричних даних
4	Додатковий (якісний)	Спостереження за поведінкою; проведення бесід; уточнення індивідуального досвіду	Спостереження, напівструктурована бесіда	Якісне доповнення кількісних результатів
5	Аналітико-інтерпретаційний	Обробка результатів; визначення рівнів показників; встановлення взаємозв'язків	Статистичний аналіз (кореляція), інтерпретація	Висновки щодо ролі емоційного інтелекту

Особлива увага приділялася виявленню зв'язку між компонентами емоційного інтелекту (зокрема емоційною регуляцією та емпатією) та рівнем психологічної стійкості.

Дослідження проводилося у сприятливих умовах (за домовленістю з учасниками дослідження в режимах онлайн та офлайн), що відповідали вимогам

психодіагностичної процедури, що вимагає відсутності сторонніх подразників, комфортної атмосфери, забезпечення конфіденційності, можливості отримання психологічної підтримки у разі потреби.

З огляду на специфіку цільової групи (вимушені мігранти), процедура була організована з урахуванням принципів травмоінформованого підходу, що передбачає чутливе ставлення до досвіду учасників та недопущення повторної травматизації.

У процесі проведення дослідження було дотримано основних етичних принципів: добровільність участі; інформована згода; конфіденційність отриманих даних; право учасника відмовитися від участі на будь-якому етапі; забезпечення психологічної безпеки.

Таким чином, процедура проведення дослідження була організована комплексно та поетапно, що забезпечило надійність і валідність отриманих результатів. Поєднання кількісних і якісних методів дозволило не лише виміряти рівень емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів, але й глибше зрозуміти особливості їхнього психологічного функціонування в умовах стресу.

#### **2.4. Методи обробки та аналізу даних дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів**

Обробка та аналіз отриманих емпіричних даних здійснювалися з метою виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів, а також встановлення характеру взаємозв'язку між зазначеними показниками.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів кількісної та якісної обробки даних, зокрема: первинна математична обробка результатів, методи описової статистики, методи інферентної статистики, якісний аналіз отриманих даних.

Застосування зазначених методів дозволило забезпечити об'єктивність, надійність та валідність інтерпретації результатів дослідження.

На першому етапі здійснювався підрахунок індивідуальних показників за кожною психодіагностичною методикою відповідно до ключів обробки. Зокрема, за методикою діагностики емоційного інтелекту визначалися бали за окремими шкалами та загальний рівень емоційного інтелекту; за шкалою резильєнтності визначався інтегральний показник психологічної стійкості; за шкалою стресових подій обчислювався сумарний показник стресового навантаження.

На основі отриманих балів здійснювалося віднесення респондентів до відповідних рівнів (низький, середній, високий) згідно з нормативами кожної методики.

Для узагальнення отриманих даних використовувалися основні показники описової статистики: середнє арифметичне значення (С) – для визначення середнього рівня показників у вибірці; стандартне відхилення (СВ) – для оцінки варіативності результатів; мінімальні та максимальні значення (min, max) – для визначення діапазону показників; частотний аналіз (%) – для визначення розподілу респондентів за рівнями розвитку досліджуваних характеристик.

Ці показники дозволили отримати загальну картину рівня емоційного інтелекту та стресостійкості у вибірці вимушених мігрантів.

З метою перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю було застосовано кореляційний аналіз, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона. Кореляційний аналіз дозволив визначити наявність або відсутність статистично значущого зв'язку між змінними, встановити напрямок зв'язку (прямий або обернений), оцінити силу зв'язку (слабкий, помірний, сильний).

Інтерпретація коефіцієнта кореляції здійснювалася за такими орієнтовними значеннями:

0–0,3 – слабкий зв'язок;

0,3–0,7 – помірний зв'язок;

0,7–1,0 – сильний зв'язок.

Статистична значущість результатів визначалася на рівні  $p \leq 0,05$ , що є прийнятним для психологічних досліджень.

Якісний аналіз здійснювався на основі результатів спостереження за поведінкою учасників, даних напівструктурованих бесід. Цей етап дозволив виявити індивідуальні особливості емоційного реагування, проаналізувати способи подолання стресу, уточнити інтерпретацію кількісних результатів.

Особлива увага приділялася узгодженню кількісних показників із реальним досвідом учасників, що підвищує екологічну валідність дослідження.

Для наочності представлення результатів використовувалися таблиці, діаграми (стовпчикові, кругові), узагальнені графічні моделі.

Це дозволило систематизувати отримані дані та полегшити їх подальшу інтерпретацію.

Надійність результатів забезпечувалася використанням стандартизованих психодіагностичних методик, дотриманням єдиної процедури дослідження та застосуванням статистичних методів обробки даних.

Валідність дослідження забезпечувалася відповідністю обраних методів меті та завданням дослідження, а також комплексним підходом до аналізу даних.

Таким чином, використаний комплекс методів обробки та аналізу даних дозволив отримати достовірні результати щодо рівня розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів, а також встановити характер взаємозв'язку між цими показниками. Це створює надійну основу для формулювання обґрунтованих висновків та практичних рекомендацій.

## **Висновки до розділу 2**

У даному розділі обґрунтовано методологічні та організаційні засади емпіричного дослідження ролі емоційного інтелекту в забезпеченні стресостійкості вимушених мігрантів.

Дослідження реалізовано на базі волонтерського проекту «Добра Воля» в Братиславі (Словаччина) за підтримки громадської інституції Liga za duševné zdravie SR. Комплексне дослідження поєднувало діагностичний та інтервенційний (групові зустрічі психологічної підтримки «Відновлення починається з тебе») компоненти. Вибірку дослідження склали 32 вимушені

мігранти з України (11 чоловіків та 21 жінка) віком від 19 до 65 років із різним рівнем адаптації, які перебувають під тимчасовим захистом та мають досвід травматичних подій війни. Методи та інструментарій: Для збору даних використано обґрунтований психодіагностичний комплекс: методика Н. Холла (діагностика емоційного інтелекту), Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (оцінка стресостійкості), а також допоміжна Шкала соціальної адаптації Холмса і Прає (визначення стресогенного навантаження). Кількісні дані доповнювалися методами спостереження та напівструктурованої бесіди.

Процес емпіричного дослідження мав поетапний характер і складався з 5 послідовних стадій: підготовчої, організаційної, діагностичної (тривалістю 30–40 хвилин), додаткової якісної та аналітико-інтерпретаційної. Організація роботи базувалася на принципах травмоінформованого підходу та суворому дотриманні етичних стандартів (добровільність, конфіденційність, безпека). Обробка та аналіз даних: Отримані первинні емпіричні результати підлягали методам описової статистики (визначення середнього арифметичного, стандартного відхилення, мінімальних/максимальних значень та частотного розподілу за рівнями), якісному аналізу, а також математико-статистичній обробці за допомогою кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) з рівнем значущості  $p \leq 0,05$ .

Обрана комплексна методологія та поєднання кількісних і якісних методів аналізу забезпечили високу надійність, валідність та об'єктивність висновків щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту й стресостійкості мігрантів

## РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

### 3.1. Аналіз рівня емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз рівня емоційного інтелекту та стресостійкості вимушених мігрантів, які перебувають у статусі тимчасового захисту. Дослідження охопило 32 респонденти, що дозволяє отримати узагальнене уявлення про психологічні особливості цієї соціальної групи.

До вибірки увійшли особи віком від 19 до 65 років, різної статі, соціального статусу та професійного досвіду.

Таблиця 3.1. Розподіл респондентів за статтю

Стать	Кількість	%
Чоловіки	11	34,4%
Жінки	21	65,6%
Разом	32	100%

Отримані дані свідчать про переважання жінок у вибірці, що відповідає загальній тенденції структури вимушеної міграції в умовах воєнного часу.



Кругова діаграма рівнів емоційного інтелекту серед респондентів створена на основі даних, отриманих під час проведення дослідження за допомогою

генеративного інструменту ChatGPT з використанням бібліотеки для побудови графіків.

Таблиця 3.2. Розподіл респондентів за соціальним статусом

Категорія	Кількість	%
Студенти	8	25,0%
Особи працездатного віку	17	53,1%
Особи пенсійного віку	7	21,9%
<b>Разом</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Аналіз показує, що найбільшу частку вибірки становлять особи працездатного віку, що є важливим у контексті дослідження адаптаційних процесів та професійної реалізації вимушених мігрантів.



Стовпчикова діаграма розподілу респондентів за соціальним статусом створена на основі даних, отриманих під час проведення дослідження за допомогою генеративного інструменту ChatGPT з використанням бібліотеки для побудови графіків

Усі учасники дослідження мали досвід переживання стресових або травматичних подій, пов'язаних із воєнними діями, зокрема:

- вимушене залишення місця проживання;
- розлука з близькими;
- невизначеність майбутнього;
- соціально-економічні труднощі адаптації.

Ці фактори виступають значущими стресогенними чинниками, що впливають на психоемоційний стан особистості та актуалізують потребу у внутрішніх психологічних ресурсах, зокрема емоційному інтелекті.

За результатами діагностики було визначено рівні розвитку емоційного інтелекту серед респондентів.

*Таблиця 3.3 Рівні емоційного інтелекту*

<b>Рівень</b>	<b>Кількість</b>	<b>%</b>
Високий	6	18,8
Середній	8	25
Низький	18	56,2
<b>Разом</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

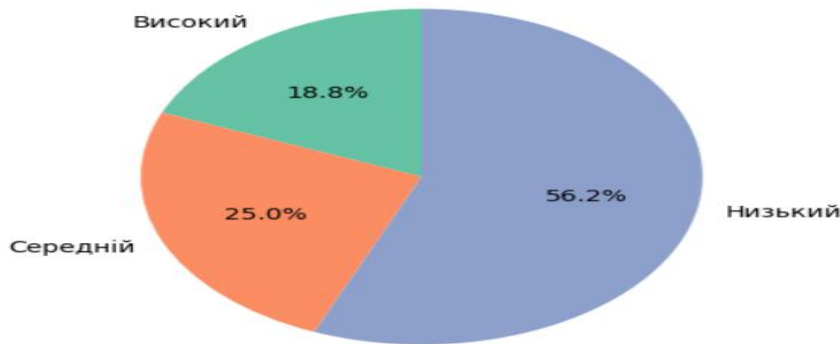
Аналіз отриманих результатів показав, що серед 32 респондентів:

Високий рівень емоційного інтелекту мають 6 осіб (18,8%). Це свідчить про те, що лише незначна частина вимушених мігрантів здатна ефективно розпізнавати, аналізувати та регулювати власні емоції у стресових умовах. Такі респонденти демонструють високу здатність до емпатії, самоконтролю та адаптивної взаємодії з оточенням.

Середній рівень спостерігається у 8 осіб (25,0%). Ця група характеризується частковою сформованістю навичок емоційної саморегуляції. Респонденти здатні частково контролювати свої емоційні реакції та адаптуватися до нових обставин, але у складних стресових ситуаціях вони можуть проявляти емоційну нестійкість.

Низький рівень зафіксовано у 18 осіб (56,2%). Це свідчить про значні труднощі у розпізнаванні та регуляції емоцій, що ускладнює ефективну адаптацію до нових умов життя та підвищує ризик психологічного виснаження.

Розподіл респондентів за рівнем емоційного інтелекту



Кругова діаграма рівнів емоційного інтелекту респондентів створена на основі даних, отриманих під час проведення дослідження за допомогою генеративного інструменту ChatGPT з використанням бібліотеки для побудови графіків

Загалом, дані демонструють, що переважна більшість вимушених мігрантів має низький або середній рівень емоційного інтелекту, що підкреслює важливість розвитку навичок емоційної регуляції та психологічної підтримки у контексті адаптації до стресогенних умов.

Отже, рівень емоційного інтелекту є важливим ресурсом для стресостійкості вимушених мігрантів, і його розвиток може суттєво підвищити здатність особистості ефективно долати психологічні труднощі, пов'язані з вимушеною міграцією та переживанням травматичних подій.

Аналіз отриманих результатів резильєнтності показав, що серед 32 респондентів:

Високий рівень стресостійкості мають 8 осіб (25%). Ця група характеризується значною здатністю ефективно протистояти стресовим чинникам, швидко відновлюватися після переживань травматичного характеру та адаптуватися до нових соціальних і життєвих умов.

Середній рівень спостерігається у 12 осіб (37,5%). Респонденти цієї групи демонструють часткову психологічну стійкість: вони здатні протистояти стресу, але у складних або тривалих кризових ситуаціях можуть проявляти емоційну вразливість.

Низький рівень зафіксовано у 12 осіб (37,5%). Такий показник свідчить про підвищену вразливість до стресових подій, труднощі у саморегуляції та

адаптації, а також високий ризик розвитку емоційного виснаження та психологічного дискомфорту.

Загалом, результати демонструють, що приблизно половина вибірки має достатній рівень стресостійкості (високий та середній рівні), тоді як значна частина респондентів потребує розвитку психологічних ресурсів для ефективного подолання стресу.

*Таблиця 3.4. Рівні стресостійкості*

Рівень	Кількість	%
Високий	8	25
Середній	12	37,5
Низький	12	37,5
Разом	32	100%

Аналіз результатів показує, що:

- респонденти з високим рівнем стресостійкості демонструють здатність до адаптації та відновлення після стресу;
- середній рівень вказує на часткову стійкість, залежну від зовнішніх умов;
- низький рівень свідчить про підвищену вразливість до стресу та ризик емоційного виснаження.

Отже, стресостійкість вимушених мігрантів варіює від низького до високого рівня, що підкреслює необхідність комплексного розвитку внутрішніх ресурсів особистості та застосування психологічної підтримки для підвищення адаптивних можливостей у складних життєвих умовах.

Отримані результати дозволяють представити узагальнену модель психологічного функціонування вимушених мігрантів, у якій емоційний інтелект виступає внутрішнім ресурсом, що опосередковує здатність особистості до подолання стресу та адаптації до нових умов життя. Модель представлена у пп.2.3.

Таким чином, аналіз результатів показав, що вимушені мігранти характеризуються різним рівнем розвитку емоційного інтелекту та

стресостійкості, що зумовлено як індивідуально-психологічними особливостями, так і впливом стресогенних життєвих обставин. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

### **3.2. Аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості**

Для визначення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю вимушених мігрантів було застосовано кореляційний аналіз Пірсона. Цей метод дозволяє оцінити силу та напрямок зв'язку між двома кількісними показниками.

Результати показали:

Коефіцієнт кореляції ( $r = 0,68$ ), що свідчить про позитивний та значущий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю. Статистична значущість  $p < 0,01$ , що підтверджує надійність отриманих результатів.

Це означає, що чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим вищий рівень стресостійкості у респондентів. Такий результат підтверджує гіпотезу про роль емоційного інтелекту як внутрішнього психологічного ресурсу, що опосередковує здатність особистості ефективно долати стресові ситуації та адаптуватися до нового соціального середовища.

Отримані дані дозволяють зробити наступні висновки:

Респонденти з високим рівнем ЕІ демонструють високу здатність до емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії з оточенням, що сприяє більш ефективній адаптації.

Респонденти зі середнім рівнем ЕІ здатні частково контролювати емоційні реакції і витримувати стресові ситуації, але їхня адаптаційна ефективність залежить від підтримки оточення та зовнішніх ресурсів.

У респондентів з низьким рівнем ЕІ виявлено вищий ризик емоційного виснаження та зниження здатності до подолання стресових чинників, що підкреслює необхідність розвитку психоемоційних навичок та підтримки.

Таким чином, емоційний інтелект виступає ключовим фактором, що сприяє формуванню стресостійкості та підвищенню адаптаційних можливостей вимушених мігрантів.

Нижче представлена узагальнена модель психологічного функціонування вимушених мігрантів, яка демонструє, як емоційний інтелект впливає на розвиток внутрішніх ресурсів, здатність адаптуватися до стресових чинників і формує рівень стресостійкості.



У цій моделі емоційний інтелект виступає як внутрішній ресурс для саморегуляції та емпатії, стресові фактори (втеча з дому, розлука з близькими, невизначеність, труднощі адаптації) впливають на психологічний стан, стресостійкість (резильєнтність) забезпечує ефективну адаптацію та відновлення, стрілки показують напрямок взаємодії між компонентами, підкреслюючи роль ЕІ у підтримці психоемоційної стабільності.

Модель створена за допомогою генеративного інструменту ChatGPT та ілюструє емпірично підтверджений зв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю у вимушених мігрантів.

### 3.3. Інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження дозволило отримати комплексну картину психологічного стану вимушених мігрантів, зокрема рівня розвитку емоційного

інтелекту та стресостійкості (резильєнтності), а також виявити взаємозв'язок між цими показниками.

### *3.3.1. Соціально-демографічні особливості вибірки*

Аналіз показав, що серед 32 респондентів переважають жінки (65,6%), а найбільшу частку становлять особи працездатного віку (53,1%). Такий склад вибірки відповідає актуальним тенденціям вимушеної міграції, коли серед переселенців багато людей працездатного віку та сімей. Вік, стать і соціальний статус респондентів є важливими контекстуальними факторами, що можуть впливати на рівень адаптації та психологічну стійкість.

### *3.3.2. Рівень емоційного інтелекту*

Результати показали, що серед вимушених мігрантів:

18,8% мають високий рівень EI;

25,0% — середній рівень;

56,2% — низький рівень.

Це свідчить про те, що переважна частина респондентів потребує розвитку навичок емоційної саморегуляції, розпізнавання та управління власними емоціями, що є важливим для адаптації в стресових умовах міграції.

### *3.3.3. Рівень стресостійкості (резильєнтності)*

За результатами дослідження:

високий рівень стресостійкості виявлено у 25% респондентів;

середній рівень — 37,5%;

низький рівень — 37,5%.

Отримані дані свідчать, що значна частина мігрантів має середній або низький рівень резильєнтності, що підкреслює їхню вразливість до стресових чинників та необхідність психологічної підтримки.

### *3.3.4. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості*

Кореляційний аналіз показав позитивний значущий зв'язок ( $r = 0,68$ ,  $p < 0,01$ ) між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю. Це означає, що рівень EI виступає ключовим ресурсом, який підвищує здатність мігрантів долати стресові ситуації та адаптуватися до нового середовища.

Модель, представлена у підрозділі 3.2, демонструє цей механізм: емоційний інтелект забезпечує ефективну саморегуляцію та розвиток внутрішніх ресурсів, що формує високий рівень стресостійкості.

### *3.3.5. Практичне значення результатів*

Отримані дані мають кілька важливих практичних наслідків:

Для психологічної підтримки вимушених мігрантів доцільно включати тренінги та практики розвитку емоційного інтелекту, які сприяють підвищенню стресостійкості.

Розробка програм адаптаційної підтримки повинна враховувати індивідуальні особливості рівня ЕІ та резильєнтності, щоб забезпечити ефективне відновлення психоемоційного стану.

Досвід роботи з мігрантами може бути використаний для створення методичних рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання та підтримки психічного здоров'я у кризових умовах.

Емпіричне дослідження підтвердило, що емоційний інтелект є ключовим внутрішнім ресурсом для формування стресостійкості вимушених мігрантів. Розвиток навичок емоційної регуляції та підтримка психологічної стабільності сприяють ефективній адаптації та збереженню психічного здоров'я в умовах стресогенних життєвих обставин.

## **3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості вимушених мігрантів засобами розвитку емоційного інтелекту**

Емпіричні результати дослідження підтвердили, що емоційний інтелект (ЕІ) виступає ключовим ресурсом для формування стресостійкості (резильєнтності) у вимушених мігрантів. Виходячи з цього, пропонуються наступні практичні рекомендації:

1. *Розвиток навичок емоційної саморегуляції.* Емоційна саморегуляція є ключовим компонентом емоційного інтелекту та визначає здатність особистості контролювати свої емоційні реакції, адаптуватися до стресових ситуацій і приймати конструктивні рішення навіть у кризових умовах. Для

вимушених мігрантів розвиток цієї компетенції є критично важливим, оскільки вони часто стикаються з психологічним навантаженням через втрату дому, розлуку з близькими та невизначеність майбутнього.

*Основні напрями розвитку емоційної саморегуляції:*

- Розпізнавання власних емоцій.
- Ведення щоденника емоцій: записування переживань, їхніх тригерів та реакцій.
- Тренінги усвідомленості (mindfulness) для розвитку здатності помічати емоції без оцінки.
- Використання карт емоцій або шкал для самостійного визначення рівня емоційного напруження.
- Регуляція емоційних реакцій.
- Дихальні вправи та техніки релаксації для зниження фізіологічної напруги.
- Короткі когнітивні техніки (наприклад, «переформулювання» думок) для зменшення негативного емоційного впливу.
- Практики «стоп-реакція»: усвідомлене переривання імпульсивної емоційної відповіді.
- Контроль стресових імпульсів
- Симуляції складних ситуацій у безпечному середовищі (рольові ігри) для тренування спокою та усвідомленого реагування.
- Вправи на відкладання реакції, що допомагають обирати найбільш адаптивну стратегію поведінки.
- Розвиток внутрішніх ресурсів та відновлення
- Техніки відновлення психоемоційного стану: прогресивна м'язова релаксація, медитації, самопідтримка.
- Планування коротких «перерв» або часу для відпочинку у повсякденному житті.
- Формування позитивного внутрішнього діалогу для зменшення самокритики та підвищення впевненості.

*Очікувані результати розвитку емоційної саморегуляції:* зменшення рівня тривожності та емоційного виснаження; підвищення здатності усвідомлювати власні емоції та контролювати реакції на стресові події; поліпшення міжособистісної взаємодії та адаптації в новому соціальному середовищі; системне підвищення рівня стресостійкості та психоемоційної стабільності.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції є першочерговим етапом у формуванні психологічної стійкості вимушених мігрантів, оскільки створює основу для подальшого розвитку емпатії, соціальної компетентності та загальної адаптивності.

2. *Тренінги з розпізнавання та усвідомлення власних емоцій.* Мета: навчити учасників помічати, називати та усвідомлювати свої емоції, визначати їхні тригери та вплив на поведінку, що є першим кроком до ефективної емоційної саморегуляції.

*Основні формати та приклади:*

а) Mindfulness та усвідомленість емоцій, практики «спостереження за диханням та тілесними відчуттями». Приклад назви: «Емоційна усвідомленість: базовий курс mindfulness».

б) Тренінги з ведення емоційного щоденника, вправи на записування емоцій, аналіз причин і реакцій. Приклад назви: «Щоденник емоцій: навчаємось розпізнавати свої почуття».

в) Тренінги з емоційного словника, вправи на розширення словника емоцій, навчання точного називання почуттів. Приклад назви: «Назви свої емоції: практика емоційного словника».

г) Тренінги із самоспостереження та аналізу реакцій, вправи на усвідомлення імпульсивних реакцій та їхніх наслідків. Приклад назви: «Стоп-реакція: усвідомлене управління емоціями»

д) Ігрові та інтерактивні формати, рольові ігри для виявлення емоцій у різних ситуаціях. Приклад назви: «Емоційний детектив: навчання розпізнавання емоцій через гру».

*Очікувані результати тренінгів:*

- Покращення усвідомленості власних емоцій;

- Зменшення імпульсивних реакцій на стрес;
- Формування бази для подальшого розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості.

3. *Практики релаксації, дихальні техніки, медитації для зниження емоційної напруги.*

а). *Дихальні техніки.* Дихання «4-7-8»: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд – сприяє зниженню тривожності та заспокоєнню нервової системи. Глибоке діафрагмальне дихання: повільне вдихання животом, видихання — знімає м'язову напругу та знижує рівень стресу. Чередування дихання ніздрями (Наді Шодхана): покращує концентрацію та відновлює баланс нервової системи.

б). *Практики релаксації.* Прогресивна м'язова релаксація (PMR): поетапне напруження та розслаблення різних груп м'язів для зниження фізичного та емоційного напруження. Релаксаційна музика / звукова терапія: прослуховування заспокійливої музики або природних звуків для зниження тривожності. Візуалізація «безпечного місця»: уявлення спокійного місця або сцени для психологічного розвантаження.

в). *Медитації.* Mindfulness-медитація (усвідомленість): спостереження за думками та емоціями без оцінки, підвищує усвідомленість та саморегуляцію. Медитація на вдячність: фокус на позитивних аспектах життя для зменшення тривоги та стресу. Короткі медитації «тут і зараз»: концентрування на диханні або відчуттях тіла на 5–10 хвилин для швидкого відновлення емоційного балансу.

*Очікувані результати:*

- Зменшення рівня тривожності та внутрішнього напруження;
- Підвищення концентрації та уваги;
- Формування навичок швидкого відновлення після стресових ситуацій;
- Підвищення загальної психоемоційної стійкості.

4. *Вправи на контроль імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях.* Контроль імпульсивних реакцій дозволяє вимушеним мігрантам усвідомлено

реагувати на стрес, не піддаючись емоційним спалахам, і приймати більш адаптивні рішення в умовах невизначеності та кризових подій.

Основні вправи та методи:

а) Техніка «Стоп-реакція». У момент виникнення сильного емоційного імпульсу учасник усвідомлено каже «Стоп!» або робить паузу 5–10 секунд. Після паузи оцінює ситуацію, можливі дії та їхні наслідки, вибирає найбільш конструктивну реакцію. Ефект: зниження ризику імпульсивних конфліктів та неконтрольованих реакцій.

б) Вправи на паузу та усвідомлення дихання. Під час стресу учасник робить 3–5 глибоких вдихів і видихів, концентруючись на диханні. Це допомагає відновити контроль над тілесною та емоційною реакцією. Ефект: заспокоєння нервової системи, підготовка до свідомого реагування.

в) Ведення «емоційного щоденника імпульсів». Фіксація ситуацій, у яких виникла імпульсивна реакція, опис власних емоцій та думок, аналіз причин і наслідків. Використовується для поступового навчання передбачати свої реакції та обирати альтернативні стратегії поведінки. Ефект: підвищення усвідомленості власних тригерів та контрольованої поведінки.

г) Рольові ігри та моделювання стресових ситуацій. Імітація складних соціальних ситуацій (конфлікт з іншою особою, невизначені умови адаптації). Учасник тренує свідомий вибір реакції замість автоматичної емоційної відповіді. Ефект: розвиток навичок контролю емоцій у реальному житті.

д) Короткі когнітивні техніки «Переформулювання думок». Заміна автоматичних негативних думок на більш конструктивні: наприклад, замість «Я не можу з цим впоратися» - «Я можу знайти спосіб вирішити ситуацію крок за кроком». Ефект: зниження імпульсивної емоційної реакції, формування адаптивного мислення.

*Очікувані результати:*

- Усвідомлене та контрольоване реагування на стресові події;
- Зниження конфліктності та емоційних спалахів;
- Підвищення здатності до самоконтролю та стресостійкості;

- Поліпшення адаптації до нових соціальних умов і міжособистісних взаємодій.

5. *Формування емпатії та соціальної компетентності* є наступним етапом після розвитку емоційної саморегуляції. Ці навички дозволяють вимушеним мігрантам ефективно взаємодіяти з оточенням, підтримувати соціальні зв'язки та адаптуватися до нового середовища, що прямо впливає на рівень стресостійкості.

*Основні напрями розвитку емпатії та соціальної компетентності:*

а) Розвиток здатності розпізнавати емоції інших. Використання вправ на спостереження за мімікою, інтонацією, невербальними сигналами. Аналіз поведінки у конкретних ситуаціях через рольові ігри. Очікуваний ефект: підвищення чутливості до емоцій інших людей, формування співпереживання.

б) Навички активного слухання. Вправи, де учасник повторює або переказує почуте іншою людиною власними словами. Вправи на задавання уточнюючих питань і демонстрацію уважності. Очікуваний ефект: покращення комунікації, зменшення непорозумінь та конфліктів.

в) Розвиток конструктивної комунікації. Тренінги «Я-повідомлень» для вираження власних почуттів без конфліктів («Я відчуваю..., коли...»). Вправи на асертивність та чітке формулювання потреб. Очікуваний ефект: зниження міжособистісної напруги, формування навичок вирішення конфліктів.

г) Групова підтримка та взаємодія. Практика роботи у групах підтримки, обговорення спільних труднощів, взаємне консультування. Створення безпечного середовища, де учасники можуть ділитися переживаннями. Очікуваний ефект: зміцнення соціальних зв'язків, розвиток відчуття спільності та підтримки.

д) Інтерактивні та ігрові методи. Рольові ігри, вправи на емпатію («став на місце іншого»), кейси для відпрацювання соціальних навичок. Очікуваний ефект: швидке засвоєння соціальних стратегій поведінки та практичне закріплення навичок.

*Очікувані результати розвитку емпатії та соціальної компетентності:*

- Підвищення рівня розуміння та підтримки оточуючих;

- Зміцнення соціальних контактів та інтеграції в нове середовище;
  - Зменшення ізоляції та психологічного напруження;
  - Підвищення загальної стресостійкості та ефективності адаптації.
6. Рольові ігри та групові вправи для розвитку здатності розуміти емоційний стан інших людей.

*Таблиця 3.4.1* Групові вправи та рольові ігри для розвитку емпатії та соціальної компетентності вимушених мігрантів.

<b>Назва вправи</b>	<b>Мета</b>	<b>Опис</b>	<b>Очікуваний ефект</b>
<b>Ситуація іншого</b>	Розвиток здатності розуміти емоційний стан інших	Учасники беруть на себе роль іншої людини у конкретній життєвій ситуації та демонструють емоції та дії персонажа	Покращення емпатії та розпізнавання емоцій, розвиток соціальної чутливості
<b>Емоційні картки</b>	Розпізнавання невербальних емоцій	Картки з емоціями, учасники зображують емоцію або коротку сценку, інші визначають її	Поліпшення навичок читання емоцій та невербальних сигналів
<b>Обмін ролями</b>	Усвідомлення перспективи іншого	У парі учасники обговорюють стресову ситуацію, потім міняються ролями і оцінюють проблему з точки зору партнера	Розвиток когнітивної та емоційної емпатії, зниження конфліктності
<b>Що відчуває інший?</b>	Підвищення співпереживання	Групова дискусія про реальні життєві ситуації, кожен учасник висловлює, що може відчувати інша людина	Підвищення здатності до співпереживання та розуміння складних емоцій
<b>Вирішення проблем через емпатію</b>	Формування практичних навичок адаптивної взаємодії	Учасники отримують сценарії конфліктів і моделюють реакцію, спираючись на емоційний стан іншого	Навички конструктивної взаємодії, підвищення адаптивності та стресостійкості

Очікувані результати:

- Покращення розпізнавання емоцій інших людей;
- Збільшення рівня емпатії та соціальної чутливості;

- Формування навичок конструктивної взаємодії та підтримки оточення;

- Підвищення психологічної адаптивності та стресостійкості.

7. Навчання конструктивної комунікації, активного слухання та надання підтримки. Ефективна комунікація та вміння надавати підтримку є невід’ємною частиною соціальної компетентності і допомагають вимушеним мігрантам зменшувати соціальну ізоляцію, налагоджувати стосунки та краще адаптуватися в новому середовищі.

*Таблиця 3.4.2. Навчання конструктивної комунікації, активного слухання та надання підтримки*

<b>Назва вправи / методу</b>	<b>Мета</b>	<b>Опис</b>	<b>Очікуваний ефект</b>
<b>Активне слухання</b>	Покращення міжособистісного розуміння	Практика повного зосередження на співрозмовнику, повторення почутого власними словами, уточнюючі питання, невербальні сигнали уваги	Зміцнення довіри, підвищення взаєморозуміння, зменшення конфліктності
<b>Конструктивна комунікація («Я-повідомлення»)</b>	Формування адаптивних комунікативних стратегій	Використання «Я-повідомлень» для вираження власних почуттів та потреб без звинувачень, тренування чіткого та доброзичливого вираження думки	Зниження конфліктів, розвиток культури взаємоповаги
<b>Надання підтримки</b>	Розвиток соціальної взаємодії та емпатії	Вправи на пропозицію допомоги, співпереживання, моделювання підтримуючих діалогів у парі або групі	Зміцнення соціальних зв’язків, підвищення здатності до допомоги іншим
<b>Рольові ігри «конфлікт + підтримка»</b>	Закріплення навичок комунікації та підтримки	Імітація конфліктних або стресових ситуацій, де учасники тренуються одночасно слухати, розуміти та пропонувати підтримку	Формування практичних навичок конструктивної взаємодії, підвищення стресостійкості
<b>Зворотний зв’язок і саморефлексія</b>	Усвідомлення власних комунікативних стратегій	Обговорення власних дій у тренінгу, отримання коментарів від групи та тренера	Усвідомлення сильних та слабких сторін у комунікації, корекція поведінки

8. Підтримка соціальної взаємодії у новому середовищі для зниження соціальної ізоляції. Підтримка соціальної взаємодії у новому середовищі є важливим аспектом адаптації вимушених мігрантів і спрямована на зниження

соціальної ізоляції, яка часто виникає через перебування у незнайомому культурному та соціальному середовищі. Вона передбачає створення умов для активної участі мігрантів у групових заходах, тренінгах, волонтерських проєктах та інших спільних активностях, де вони можуть взаємодіяти з іншими людьми, обмінюватися досвідом та отримувати соціальну підтримку. Завдяки таким взаємодіям учасники не лише відчують себе частиною спільноти, а й набувають практичних навичок комунікації, емпатії та конструктивної поведінки у міжособистісних стосунках. Регулярна підтримка соціальної взаємодії допомагає мігрантам зменшити відчуття самотності, покращує психологічне самопочуття, підвищує адаптивність у новому середовищі та сприяє формуванню стресостійкості.

#### 9. Підвищення психологічної стійкості через адаптаційну підтримку.

##### Приблизна програма адаптаційної підтримки

Етап	Мета	Зміст та методи	Тривалість	Очікуваний результат
1. Оцінка потреб	Визначити індивідуальний рівень EI та стресостійкості	Тестування (EQ-i), інтерв'ю, опитування	1 тиждень	Індивідуальна карта ресурсів та зон розвитку
2. Формування базових навичок EI	Розпізнавання та управління емоціями	Тренінги самоспостереження, щоденники емоцій, дихальні вправи	2 тижні	Підвищення усвідомленості емоцій та самоконтролю
3. Розвиток соціальних навичок	Емпатія, конструктивна комунікація	Групові вправи, рольові ігри, активне слухання	2 тижні	Покращення соціальної взаємодії, зниження конфліктності
4. Підвищення стресостійкості	Опрацювання стресових сценаріїв	Симуляції кризових ситуацій, психологічні ігри, практики релаксації	2–3 тижні	Зростання резильєнтності, формування адаптивних стратегій
5. Закріплення результатів	Інтеграція навичок у	Наставництво, супервізія, підтримуючі групи	1–2 тижні	Стійке підвищення психоемоційного

	повсякденне життя			благополуччя та самопідтримки
--	----------------------	--	--	----------------------------------

10. Організація програм психоемоційної адаптації передбачає комплексний підхід до підтримки вимушених мігрантів, що поєднує теоретичні знання про емоційний інтелект із практичними вправами для розвитку емоційної саморегуляції, емпатії та соціальної компетентності. Такі програми включають серію занять, де учасники знайомляться з основами емоційного інтелекту: усвідомленням власних емоцій, їхньою регуляцією, розпізнаванням емоцій оточуючих та стратегій конструктивної взаємодії. Одночасно вони беруть участь у практичних вправах, таких як дихальні техніки, медитації, рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, групові дискусії та вправи на активне слухання. Завдяки поєднанню теорії та практики учасники можуть не лише розуміти психологічні механізми стресу та реакцій на нього, а й застосовувати набуті навички в реальних ситуаціях, що сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості, адаптивності та здатності ефективно взаємодіяти з оточенням. Такі програми створюють безпечний простір для обговорення переживань, отримання підтримки та відпрацювання конструктивних стратегій поведінки, що особливо важливо для людей, які перебувають у стані соціальної та психологічної невизначеності.

11. Психологічне консультування та групові тренінги з розвитку ресурсів для подолання стресу є ключовими складовими підтримки вимушених мігрантів, спрямованими на зміцнення їхньої стресостійкості та психоемоційного благополуччя. Психологічне консультування забезпечує індивідуальну роботу з учасниками, дозволяючи їм усвідомити власні емоційні реакції, визначити джерела стресу та розробити персональні стратегії подолання складних ситуацій. У процесі консультацій фахівець допомагає мігрантам формувати навички саморегуляції, конструктивного вираження емоцій і адаптивного реагування на стресові події.

Групові тренінги, у свою чергу, створюють безпечний соціальний простір, де учасники можуть взаємодіяти, обмінюватися досвідом та отримувати

соціальну підтримку. Тренінги поєднують теоретичні блоки з практичними вправами, такими як релаксаційні техніки, дихальні вправи, рольові ігри, моделювання стресових ситуацій, вправи на розвиток емпатії та соціальної компетентності. Вони спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів мігрантів, розвиток навичок самопідтримки та ефективного подолання стресових факторів.

Поєднання індивідуального консультування та групових тренінгів дозволяє забезпечити комплексний підхід до психологічної адаптації, формування внутрішньої стійкості та підвищення здатності до саморегуляції в умовах нових соціальних та культурних викликів. Учасники набувають практичних інструментів для контролю емоційного стану, зниження рівня тривоги та збереження психічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

12. Надання інформаційної та соціальної підтримки для зменшення невизначеності та тривоги відіграє важливу роль у зменшенні відчуття невизначеності та тривоги у вимушених мігрантів. Така підтримка включає своєчасне інформування про соціальні, правові та культурні аспекти нового середовища, доступні ресурси для адаптації, можливості працевлаштування, освітні програми та медичне забезпечення. Крім інформаційного компоненту, важливим є створення соціальної підтримки через групові зустрічі, спільні проєкти, волонтерські ініціативи та платформи для обміну досвідом.

Завдяки поєднанню цих підходів мігранти отримують можливість розуміти свої права та обов'язки, орієнтуватися в новому соціальному середовищі та формувати соціальні зв'язки, що зменшує почуття ізоляції і невизначеності. Соціальна підтримка також сприяє емоційному заспокоєнню та розвитку почуття безпеки, що безпосередньо знижує рівень тривожності та сприяє більш ефективній адаптації до нових життєвих обставин.

Додатково можна рекомендувати використовувати інтерактивні методи та ігрові формати для залучення учасників та підвищення мотивації, залучати психологів, соціальних працівників і волонтерів для мультидисциплінарної підтримки, передбачати індивідуальні консультації для учасників із низьким рівнем ЕІ та стресостійкості, а також проводити регулярний моніторинг прогресу та коригування програми залежно від потреб учасників.

Отже, системна програма адаптаційної підтримки, орієнтована на розвиток емоційного інтелекту, сприяє підвищенню стресостійкості вимушених мігрантів, зміцнює їхню здатність до адаптації та покращує психоемоційне благополуччя.

### **Висновки до розділу 3**

Проведене дослідження показало, що серед вимушених мігрантів різний рівень емоційного інтелекту та стресостійкості. Більшість учасників дослідження має низький або середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та розпізнавання емоцій оточуючих.

Рівень стресостійкості респондентів також варіювався: майже третина учасників продемонструвала високий рівень, тоді як решта перебувала на середньому та низькому рівні. Це підтверджує, що вимушені мігранти під впливом стресових та травматичних подій (вимушене переміщення, соціальна та економічна невизначеність, розлука з близькими) потребують системної психологічної підтримки.

Встановлено наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю: учасники з високим емоційним інтелектом демонструють кращу здатність до адаптації, емоційної саморегуляції та конструктивної взаємодії з оточенням. Це підтверджує емпіричну значущість емоційного інтелекту як ресурсу для підвищення психологічної стійкості.

Розроблена модель психоемоційної адаптації показала ефективність інтегрованого підходу, що поєднує навчання емоційній саморегуляції, розвиток емпатії та соціальної компетентності, конструктивну комунікацію, практичні релаксаційні техніки та надання соціальної підтримки. Такий комплексний підхід сприяє підвищенню рівня стресостійкості та психологічного благополуччя мігрантів.

Практичні рекомендації, включені до програми адаптаційної підтримки, спрямовані на розвиток ключових ресурсів мігрантів: навичок усвідомлення і регуляції емоцій, активного слухання, емпатії, конструктивної комунікації та

ефективного подолання стресу. Реалізація таких заходів у формі тренінгів, рольових ігор, групових дискусій та індивідуального консультування створює безпечний простір для розвитку психологічної стійкості та соціальної інтеграції.

Загалом результати дослідження підтверджують, що системна робота з розвитком емоційного інтелекту є ефективним засобом підвищення стресостійкості вимушених мігрантів та формування у них адаптивних стратегій поведінки в умовах нових життєвих викликів.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне розв'язання актуальної науково-практичної проблеми – визначення ролі емоційного інтелекту як провідного внутрішнього ресурсу забезпечення стресостійкості (резильєнтності) особистості в умовах вимушеного переміщення. Результати проведеного дослідження дали змогу сформулювати такі висновки відповідно до поставлених завдань:

Науковий аналіз підходів до вивчення емоційного інтелекту (EI) та стресостійкості засвідчив, що в сучасній психології емоційний інтелект трактується як інтегративне когнітивно-емоційне утворення. Він об'єднує здібності до точного сприймання, розуміння та регуляції емоційних станів (моделі Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она). Стресостійкість у кризових умовах концептуалізується через поняття **резильєнтності** – динамічної здатності психіки не лише протистояти деструктивному тиску стресорів, а й мобілізувати внутрішній потенціал для відновлення, збереження психологічного благополуччя та досягнення посттравматичного зростання.

Визначено, що процес вимушеної міграції в умовах воєнного стану супроводжується потужним кумулятивним стресовим навантаженням. До ключових чинників, що детермінують адаптаційні можливості переселенців, належать: тривала життєва невизначеність, руйнування звичних мікросоціальних зв'язків, юридичні та побутові труднощі, мовний бар'єр, а також суб'єктивна когнітивна оцінка ситуації. Встановлено, що успішність подолання міграційного стресу залежить від балансу зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, залученість до громад) та внутрішніх психологічних опор особистості.

Емпіричне вивчення рівнів досліджуваних феноменів у вибірці вимушених мігрантів (на базі волонтерської програми «Добра Воля») виявило високу вразливість респондентів до хронічного стресу. Переважна більшість учасників демонструє низький (56,2%) та середній (25,0%) рівні емоційного інтелекту, що корелює з дефіцитом навичок конструктивної саморегуляції. Оцінка

стресостійкості зафіксувала низький рівень резилієнтності у 37,5% респондентів, що підтверджує виснаженість адаптаційних резервів і високий ризик виникнення психосоматичних розладів під дією тривалих життєвих змін.

Математико-статистичний аналіз повністю підтвердив висунуту гіпотезу: існує стійкий позитивний взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю вимушених мігрантів. Особи з розвиненими емоційними компетенціями (насамперед емоційною саморегуляцією та емпатією) здатні екологічно трансформувати негативні переживання, мають нижчі показники тривожності та депресії, гнучкіше реагують на зміни й ефективніше застосовують активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії подолання кризових станів.

На основі отриманих емпіричних даних обґрунтовано й розроблено комплексну програму психоемоційної адаптації вимушених мігрантів. Вона інтегрує індивідуальне психологічне консультування та групові тренінгові заняття, спрямовані на розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту: усвідомлення емоцій, контроль імпульсивних реакцій, дихальні та релаксаційні техніки, тренінг емпатії й навички конструктивної комунікації. Впровадження таких інтервенцій у практику роботи психологів, соціальних служб і гуманітарних організацій забезпечує створення безпечного простору для активізації резилієнтності та успішної соціальної інтеграції мігрантів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранецька Л. С. Стресостійкість як умова працездатності особистості. 2025. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202503201103423.pdf>
2. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2024. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/39590>
3. Басюк Н. А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/36117>
4. Біскуп М., Волинець Н. Стресостійкість цивільного населення у воєнний час. UNIVERSUM. 2024. № 8. С. 349–355. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1024>
5. Бурлакова І.А. Кризова психологія. Навчально-методичний матеріал. – Київ, Видавництво КРЦПК, 2022. – 84 с. URL: [https://cpk.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/krizova\\_psihologiya\\_burlakova.i.a..pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://cpk.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/krizova_psihologiya_burlakova.i.a..pdf?utm_source=chatgpt.com)
6. Воронова О.Ю. Стресостійкість студентів в умовах воєнного стану / Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 10 квітня 2025 р. / Ред.: О.І. Тимошенко та ін. Київ: Видавництво Європейського університету, 2025. 349 с. – С. 285-288. – [Електронний ресурс]. – URL: [http://dspace-msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/12930/1/Stress\\_resistance\\_of\\_students\\_under\\_martial\\_law.pdf](http://dspace-msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/12930/1/Stress_resistance_of_students_under_martial_law.pdf)
7. Гайдукевич К., Поліщук Л. Емоційний інтелект як важлива складова успіху в професійній діяльності івент-менеджера. Питання культурології. 2023. № 41. С. 78–88. DOI: <https://doi.org/10.31866/2410-1311.41.2023.276695>
8. Гаркуша І., Дубінський С. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2022. Вип. 1 (23). С. 49–58. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/1/7.pdf>
9. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник Харківського національного педагогічного

- університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2022. Вип. 65. С. 25–41.  
URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3796>
10. Данильчук О. Л. Емоційний інтелект дітей із сімей трудових мігрантів: середовищний підхід / О. Л. Данильчук // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Педагогічні науки. – Одеса, 2020. – № 3 (132). – С. 106-115. URL: <https://elar.khmnpu.edu.ua/handle/123456789/9709>
11. Дем'янушко Ю., Діса О. Емоційний інтелект як чинник успішної адаптації вимушених мігрантів / Ю. Дем'янушко, О. Діса // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (ДДУВС, 10.05.2024). – С. 151-153. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/14882/1/52.pdf>
12. Дерев'яно С. П. Резилієнтність та емоційний інтелект дітей під час війни: огляд досліджень різних країн. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/handle/123456789/9145>
13. Долгопол О. О. Психологічні особливості подолання кризових станів у мігрантів [Електронний ресурс] : кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня магістр / Олена Олександрівна Долгопол ; наук. керівник Гура Т.В. ; Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». – СГТ-М424за – Харків, 2025. – 73 с. URL: <https://repositorygt.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/27327>
14. Єфімова А.Г. Socio-psychological adaptation of Ukrainians to conditions of forced migration / А.Г. Єфімова // Наука і молодь – 2024: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (17 квітня 2024 р., м. Київ). – ДЗВО «УМО», м. Київ, Україна, 2024. – С. 612-616. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737340>
15. Зубарева Є. Е. Суб'єктивне благополуччя вимушених мігрантів з різними рівнями соціальної фрустрації : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 – психологія / наук. кер. Т. Б. Тарасова. Суми : Сумський

<https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/99869>

16. Карапенко Й., Савко Н., Лялюк І., Колісник Р. Emotional intelligence in organization of the personality motivation structure. Insight: The Psychological Dimensions of Society. 2024. № 11. С. 57–76. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-4>

17. Книш І., Підбуцька Н. Резильєнтність людини: трансформація наявних і пошук інноваційних дидактичних практик [Електронний ресурс] / І. Книш, Н. Підбуцька // Науковий журнал ТИПУС–КНПІ. – 2024. – № 4. – С. 3–20. – URL: <http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/320459>

18. Коробко Ю. В., Тройніна С. О., Остапко Л. О., Годзь Т. О. Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. Академічні візії. 2023. № 24. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/583>

19. Костишин Н. С., Яковець Т. А. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату. Грааль науки. 2022. № 14–15. С. 565–569.

20. Котенко В.М., Паско К.М. Психологічні особливості стресостійкості емігрантів : / В.М. Котенко, К.М. Паско. – [Електронний ресурс]. – URL: [https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16\\_2023/9.pdf](https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf)

21. Крючкова Ю.В. Особливості стресостійкості та використання копінг-стратегій студентами внутрішньо переміщеними і виїхавшими за кордон України / Ю.В. Крючкова // – [Електронний ресурс]. – URL: [http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/22651/1/Scientific\\_theories\\_and\\_practices\\_as\\_an\\_engine\\_of\\_modern\\_development.pdf#page=259](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/22651/1/Scientific_theories_and_practices_as_an_engine_of_modern_development.pdf#page=259)

22. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 4(74). С. 79–86. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>

23. Методичні рекомендації до виконання кваліфікаційної роботи для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, освітньо-професійна програма

«Психологія. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі») / О. П. Нікітіна, О. О. Тележкіна, О. О. Романовська, А. М. Приходько, О. О. Долгопол, О. С. Іванченко ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2025. – 40 с. URL: [https://eprints.kname.edu.ua/74836/1/2025%20651%D0%9C%20%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B7%20%D0%9D%D1%96%D0%BA%D1%96%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%D0%92\\_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.%20%2827.12%29.pdf](https://eprints.kname.edu.ua/74836/1/2025%20651%D0%9C%20%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B7%20%D0%9D%D1%96%D0%BA%D1%96%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%D0%92_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.%20%2827.12%29.pdf)

24. Назаров О., Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. 2023. URL: [http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2023-2/2023\\_2\\_2\\_4.pdf](http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2023-2/2023_2_2_4.pdf)

25. Павлишина Н. Б., Кузава І. Б. Стресостійкість в умовах воєнного стану як компонент професійної компетентності майбутніх спеціальних педагогів. Inclusion & Society. 2023. URL: <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/article/view/130>

26. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. Psychology Travelogs. 2023. № 3. С. 90–99. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9>

27. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/58>

28. Родіна Н.В., Бабій О.І., Кучеренко Н.О. Психологічні особливості особистості жінок у стані вимушеної міграції / Н.В. Родіна, О.І. Бабій, Н.О. Кучеренко // ГАБІТУС. Психологія особистості. – 2024. – № 63. – С. [вказати сторінки статті]. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/63-2024/32.pdf>

29. Рурик Г. Особливості адаптації вимушених мігрантів у різних соціокультурних умовах / Г. Рурик // Простір арт-терапії: збірник наукових праць. – Вип. 1 (37). – 2025. – С. 41-53. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/748044/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%201%20%2837%29%208.01.pdf#page=42>

30. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. 2024. URL: [https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2024/16.pdf](https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf)
31. Слюсаревський М.М., Блинова О.Є. Psychology of Migration : Textbook / М.М. Слюсаревський, О.Є. Блинова. – Київ : Талком, 2018. – [Електронний ресурс]. – ISBN 978-617-7685-40-0. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745940/>
32. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 1(65). С. 111–116. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/df2f4e01-0b09-4c24-bc01-fda0351ee769>
33. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 155–162. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21>
34. Ткаченко Л., Полілуєва І., Цибуліна І. Емоційний інтелект і стресостійкість: як розуміти свої почуття та керувати ними. Наукові інновації та передові технології. Серія: Психологія. 2025. № 3(43). С. 1730–1738. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/20502>
35. Трофименко Н. Є. Емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоціями: теоретичний огляд. 2023. URL: <https://if.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/zb.tez-vseukr.2023.pdf>
36. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. Габітус. 2024. Вип. 60. С. 245–250. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41>
37. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. Inclusion & Society. URL: <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/article/view/33>
38. Цюпенко Т. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 4. С. 109–115. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-16>
39. Чупринський Б. О., Грачук В. С., Карпінська Н. В. (2024). Психологічна діагностика емоційних станів здобувачів освіти після вимушеної міграції.

Академічні візії, (28). URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/877>

40. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова Л., Особливості життестійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 2 (8). С. 100–111. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.10>

41. Юрченко Г. Цифровий емоційний інтелект як управлінська компетенція. Economy and Society. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/6608>

42. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): rationale, description and summary of psychometric properties / R. Bar-On // *Measuring Emotional Intelligence: Common Ground and Controversy* / Ed. by G. Geher. – New York : Nova Science Publishers, 2004. – P. 115–145. – URL: <https://psycnet.apa.org/record/2004-19636-006>

43. Goleman D. Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ / D. Goleman // *Learning*. – 1996. – Vol. 24, № 6. – P. 49-50. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://eric.ed.gov/?id=EJ530121>

44. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // R.J. Sternberg (Ed.), *The handbook of intelligence*. – New York : Cambridge University Press, 2000. – P. 396-420. URL: [https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=YVKmxr\\_D7yQC&oi=fnd&pg=PA81&dq=P.+Salovey,+J.+Mayer&ots=qCX7e6L6IJ&sig=2ZK1IHOqn1zr84BfBkuTS\\_9nghQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=P.%20Salovey%2C%20J.%20Mayer&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=YVKmxr_D7yQC&oi=fnd&pg=PA81&dq=P.+Salovey,+J.+Mayer&ots=qCX7e6L6IJ&sig=2ZK1IHOqn1zr84BfBkuTS_9nghQ&redir_esc=y#v=onepage&q=P.%20Salovey%2C%20J.%20Mayer&f=false)

45. Selye H. Stress and Disease / H. Selye // *Science*. – 1955. – Vol. 122, No. 3171. – P. 625–631. – DOI: 10.1126/science.122.3171.625. – URL: <https://doi.org/10.1126/science.122.3171.625>

46. Varypaiev O., Bairamova O., Silvestrova O. Emotional intelligence and artificial intelligence: philosophical reflection on subjectivity in cognitive processes. *Philosophy and Governance*. 2025. Vol. 2, No. 6. DOI: <https://doi.org/10.70651/3041-248X/2025.2.02>

## Додаток 1

### ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості.

Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця

останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у

бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та

труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як

смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

*Таблиця 1.* Бланк відповідей

1	6
---	---

2	7
3	8
4	9
5	10

#### ЛІТЕРАТУРА

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

## Додаток 2

### Шкала стресу Голмса та Рея

Інструкція. Уважно прочитайте весь перелік життєвих подій. Постарайтеся згадати всі події, ситуації та зміни життєвих обставин, які відбулися з вами впродовж останнього року (12 місяців). Позначте (або випишіть) номери тих пунктів, які мали місце у вашому житті за цей період. Якщо якась подія повторювалася кілька разів (наприклад, кілька штрафів чи кілька переїздів), зафіксуйте її стільки ж разів. Поруч із кожною вибраною подією вказано її вартість у балах.

Життєва подія	Одиниці зміни життя
Смерть подружжя	100
Розлучення	73
Подружня розлука (без офіційного оформлення)	65
Позбавлення волі	63
Смерть близького члена родини	63
Особиста травма або хвороба	53
Шлюб	50
Звільнення з роботи	47
Подружнє примирення (після розлуки без офіційного оформлення)	45
Вихід на пенсію	45
Зміна здоров'я члена сім'ї	44
Вагітність	40
Сексуальні труднощі	39
Поповнення у сім'ї	39
Переміни у бізнесі	39
Зміна фінансового стану	38
Смерть близького друга	37
Перехід на інший напрямок роботи	36
Зміна частоти суперечок	35
Велика позика під заставу (іпотека)	32
Втрата застави під іпотеку або позику	30
Зміна обов'язків на роботі	29
Ухід дитини з дому	29
Проблеми з законом	29
Видатне особисте досягнення	28
Подружжя починає або припиняє роботу	26
Початок чи закінчення школи	26

<b>Життєва подія</b>	<b>Одиниці зміни життя</b>
Зміна умов життя	25
Перегляд особистих звичок	24
Проблема з начальником	23
Зміна робочого часу або умов праці	20
Зміна місця проживання	20
Зміна школи	20
Зміна звичного відпочинку	19
Зміни в церковній діяльності	19
Зміна соціальної діяльності	18
Незначна позика чи позика під невелику заставу	17
Зміна звичок сну	16
Зміна кількості зустрічей у сімейному колі	15
Зміна харчових звичок	15
Відпустка	13
Велике свято	12
Незначне порушення закону	11

### **Інтерпретація результатів:**

Менше 150 балів — Низький рівень стресового навантаження. Ризик розвитку стресогенних розладів та соматичних захворювань є мінімальним (близько 30%). Психіка успішно справляється із соціальною адаптацією.

150 – 299 балів — Помірний (середній) рівень стресу. Свідчить про наявність психотравмувальних ситуацій або серйозних життєвих змін. Ризик виникнення «хвороб стресу» або психосоматичного збою в найближчі пів року піднімається до 50%. Людина перебуває у фазі резистентності (опору), коли ресурси активно витрачаються.

300 балів і більше — Високий (критичний) рівень стресового навантаження. Організм і психіка перебувають на межі виснаження. Ймовірність розвитку серйозного захворювання або дезадаптації сягає 80–90%. Рекомендується негайне зниження психоемоційного тиску, релаксація та психологічна підтримка.

## ПРОГРАМА НАПІВСТРУКТУРОВАНОЇ БЕСІДИ

### **Вступна частина**

*«Доброго дня! Мене звати [...]. Я проводжу дослідження, присвячене вивченню внутрішніх психологічних ресурсів, які допомагають людям справлятися з труднощами вимушеного переїзду. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти, як адаптуватися до нових умов. Наша розмова є абсолютно конфіденційною, а всі дані будуть використані лише в узагальненому науковому вигляді. Ви можете не відповідати на питання, які здаються вам занадто болісними. Бесіда триватиме близько 30–40 хвилин. Чи готові ви розпочати?»*

### **Блок 1. Досвід міграції та сприйняття стресу (Введення в контекст)**

*Мета: оцінити рівень об'єктивного та суб'єктивного стресового навантаження, виявити основні стресори.*

1. Розкажіть, будь ласка, за яких обставин ви прийняли рішення про переїзд і як довго ви вже перебуваєте на новому місці?
2. З якими найбільшими труднощами ви зіткнулися після переїзду?
  - *Уточнювальні запитання:* Що було найважчим у перші тижні? Що викликає найбільшу тривогу чи напруження зараз (побут, мовний бар'єр, невизначеність майбутнього, пошук роботи)?
3. Як, на вашу думку, цей досвід переїзду загалом вплинув на ваш внутрішній стан?

### **Блок 2. Емоційна самосвідомість та ідентифікація емоцій (Компонент ЕІ)**

*Мета: з'ясувати, наскільки респондент здатний усвідомлювати та диференціювати свої емоційні стани в кризових ситуаціях.*

4. Які емоції та почуття супроводжували вас найчастіше під час переїзду та в процесі адаптації?

○ *Уточнювальні запитання:* Чи легко вам було зрозуміти, що саме ви відчуваєте в той чи інший момент (наприклад, це був гнів, страх, образа чи розгубленість)?

5. Чи бувають моменти зараз, коли ви відчуваєте емоційну напругу, але не можете чітко пояснити її причину? Як ви дієте в такі моменти?

6. Чи змінилося ваше сприйняття власних емоцій після вимушеного переміщення? (Наприклад, чи стали ви чутливішими, чи навпаки – виникло відчуття «окам'янілості»/замороженості емоцій?)

### **Блок 3. Емоційна саморегуляція як чинник стресостійкості**

*Мета: проаналізувати конкретні копінг-стратегії та здатність керувати деструктивними емоціями під впливом стресорів.*

7. Коли ви відчуваєте, що стрес чи тривога починають вас «накривати», які способи допомагають вам повернути внутрішню рівновагу?

○ *Уточнювальні запитання:* Що саме допомагає вам заспокоїтися (аналіз ситуації, фізична активність, творчість, занурення в роботу, техніки дихання)? Що з цього є найбільш ефективним?

8. Згадайте конкретну критичну чи конфліктну ситуацію, яка виникла вже на новому місці. Як вам вдалося впоратися зі своїми емоціями тоді?

○ *Уточнювальні запитання:* Чи вдалося вам зберегти ясність мислення? Що допомогло не піддатися паніці чи гніву?

9. Як ви даєте раду емоціям, пов'язаним із хронічною невизначеністю (неможливістю точно спланувати майбутнє)?

### **Блок 4. Соціальна компетентність, емпатія та міжособистісна взаємодія (Компонент ЕІ)**

*Мета: визначити роль розуміння емоцій інших людей та побудови соціальних зв'язків у процесі адаптації.*

10. Як змінилися ваші стосунки з близькими людьми (тими, хто переїхав з вами, або залишився вдома) після міграції?

○ *Уточнювальні запитання:* Чи стали ви краще розуміти емоційний стан своїх рідних? Чи важко вам підтримувати їх емоційно, коли вам самому/самій важко?

11. Як складається ваша взаємодія з новими людьми (місцевими жителями, колегами, представниками волонтерських чи державних організацій)?

○ *Уточнювальні запитання:* Чи легко вам зрозуміти ставлення інших людей до вас? Чи стикалися ви з непорозумінням і як емоційно на це реагували?

12. Оцініть, наскільки для вас важливо ділитися своїми переживаннями з іншими? Чи шукаєте ви підтримки у громаді/спільноті мігрантів?

## **Блок 5. Резильєнтність, інтеграція та посттравматичне зростання (Висновки)**

*Мета: зафіксувати інтегральний рівень стресостійкості через призму переоцінки досвіду.*

13. Якщо порівняти ваш емоційний стан у перші місяці після переїзду і зараз — що змінилося? Які внутрішні зміни ви в собі помічаєте?

14. Чого нового ви навчилися у плані керування своїм станом та спілкування з людьми завдяки цьому досвіду міграції?

15. Що, на вашу думку, є вашою головною внутрішньою силою (опорою), яка допомагає вам не просто виживати, а й розвиватися в нових умовах?