ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ В УКРАЇНУ

Кожем'якіна І. В.
магістр державної служби та муніципального управління,
Класичний приватний університет,
м. Запоріжжя, Україна

Біженство — це катастрофа сучасного світу. Мільйони біженців мандрують світом у пошуках безпеки для себе та своїх родин. у світі, де політика не здатна вирішувати свої проблеми без зброї, мільйони людей стають жертвами психологічних травм та розладів через свої зламані життя. Практика духовних навчань є одним зі способів боротьби з психологічними проблемами мігрантів.
Ключові слова: *духовне навчання, біженство, війна, психологія.*

Refugees are a catastrophe of the modern world. Millions of refugees travel the world in search of safety for themselves and their families. In a world where politics is unable to solve its problems without weapons, millions of people are victims of psychological trauma and disorders due to their broken lives. The practice of spiritual teachings is one of the ways to combat the psychological problems of migrants.
Keywords: *spiritual education, refugee, war, psychology.*

За даними Управління Верховного комісара у справах біженців ООН, на початку XXI століття у світі налічувалось близько 12 мільйонів біженців. Всі вони покинули свою країну через загрозу своєму життю та здоров'ю, та всі вони мають проблеми з психологічним здоров'ям в наслідок екстреної зміни місця сталого проживання. Вимушена еміграція — це тип екстремального впливу на особистість. Фізично та психологічно людина не здатна до швидкої адаптації до нових обставин, особливо під впливом страху чи стресу. Мігранти, в особливості воєнні, мають посттравматичні стресові розлади, психосоматичні захворювання. Деякі з них мають невідворотні психічні розлади. Сучасні події в Україні активізують необхідність всебічної допомоги та підтримки мігрантів [2, с. 203].

Формування емоційного інтелекту мігрантів потребує окремого вивчення. Мігранти — категорія людей з окремими психологічними проблемами, і це ставить сучасних вчених перед викликом нових наукових досліджень. Ці дослідження особливо актуальні в період війни в Україні, коли міграція сягає катастрофічних масштабів. у лютому 2022 року міль-

йони людей були вимушені покинути свої домівки та емігрувати у сусідні країни в пошуках безпеки та нового життя. Проте, навіть за сприятливих умов, еміграція є дуже стресовою подією. Під гнітом обставин та хвилювання людина в новій країні почувається чужою, ізольованою від суспільства, почувається не почутою та не потрібною світові. До всього цього ще можемо додати постійні думки про домівку та залишених рідних.

Сучасна воєнна еміграція громадян України представляє собою тяжкий процес адаптації та взаємодії з навколишнім світом. Коли емігранти намагаються взаємодіяти з громадянами країни свого перебування, для них вони виглядають злими та грубими. Так само, як і емігранти бачать цих людей — злими та байдужими. Не дивлячись на те, що подібна взаємодія може мати і позитивне забарвлення, все одно емігрант в таких умовах отримує психологічні травми, які відображаються на його подальшій життєдіяльності.

Важливо розглядати міграцію за кордон як більш широку проблему, пов'язану з соціально-економічними та політичними чинниками. Дослідження в цій галузі допомагають не тільки зрозуміти психологічні наслідки міграції, але й знайти шляхи покращення умов для мігрантів, розвитку соціальної справедливості та побудови толерантного та інклюзивного суспільства. Загалом, проблема міграції за кордон як психотравмуючої ситуації потребує комплексного підходу та спільних зусиль соціальних, політичних, медичних та психологічних сфер для забезпечення підтримки, захисту прав та покращення якості життя мігрантів.

Розуміння і дослідження психологічних наслідків міграції має бути однією з найголовніших цілей сучасних спеціалістів у медичній і науковій сферах. Це може включати поліпшення соціальних програм та політик, спрямованих на інтеграцію мігрантів, надання доступу до медичної та психологічної допомоги, створення безпечних просторів для спілкування та підтримки, а також підвищення свідомості та розуміння громадськості щодо психологічних викликів, з якими стикаються мігранти. Для багатьох мігрантів, отримання психологічної підтримки і використання психотерапевтичних методів можуть бути корисними. Такі методи можуть включати індивідуальну терапію, групову підтримку, травматерапію, культурно-компетентні підходи та інші методи, спрямовані на зменшення стресу, покращення самопочуття та підтримку адаптації до нового середовища [3, с. 26–27].

Формування емоційного інтелекту має стати одним з найважливіших процесів у досягненні стабільного емоційного стану мігранта. Емоційний інтелект — це вміння дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити і виразити їх. Дослідники Джон Мейер та Пітер Селоувей, які

наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, називають чотири напрямки емоційного інтелекту:

– як ми оцінюємо та виражаємо емоції;
– що про них знаємо;
– як ними керуємо;
– як на їх основі приймаємо рішення [1].

Якщо взяти за основу ці 4 напрямки, то можна охарактеризувати сучасного мігранта як особу, котра в більшості випадків:

– не може адекватно прийняти та виразити свої емоції, — в стані постійного стресу та розпачу, емігрант втрачає якість свого життя та не має позитивного емоційного забарвлення власного душевного стану;
– не в змозі свідомо пояснити свій емоційний стан, так як в нього переважають негативні емоції, накладені на стрес від адаптації у новому місці;
– не здатен керувати своїми емоціями у повному обсязі, — вразлива психіка, інформаційний голод, неможливість ототожнити себе з суспільством нової країни робить людину вразливою перед викликами зовнішнього світу;
– не може приймати зважені рішення, так як у прийнятті рішень керуючими емоціями є страх, злість та інші наслідки стресу.

У формуванні емоційного інтелекту мігранта є дуже складна перепона — це стрес. з початком повномасштабного вторгнення, всі хвилі мігрантів у будь якій точці світу стикнулись зі спільної проблемою — це неможливість взяти себе в руки та скерувати своє життя у правильне русло. Останні покоління українців активно емігрували світом, проте виважена еміграція за кордон — це не одне і те саме, що і вимушена воєнна еміграція. Прибуваючи до нової країни, люди насамперед стикались з побутовими, фінансовими, психологічними проблемами. і якщо за якийсь час доросла людина здатна вирішити проблему власного проживання та праці, то психологічні проблеми самі собою не вирішуються. Вони частіше лише видозмінюються у свідомості людини та породжують нові психологічні проблеми, котрі дуже важко вирішити без допомоги спеціаліста.

Отже, практика наступних правил допомагає мігрантам та їх родинам зазвичай покращити свій емоційний стан та почати виховувати в собі сталий емоційний інтелект:

– говорити, коли погано. Важливо правильно розуміти своє оточення та знайти в ньому людей, які здатні слухати. Не говорити, а саме слухати. Необхідно зрозуміти для себе, що людина — це соціальна істота, і необхідність виговоритись — це не менш важлива потреба поміж іншими. в розмові можна правильно сформувати свою думку, випустити емоції та полегшити свій стан;

– допомагати іншим. Так, в період еміграції людина стикається з безліччю труднощів, проте все одно завжди є люди, чия життєва ситуація суттєво гірша. Найменша допомога — це добрі слова — прекрасні ліки для душі. в період війни, це можуть бути також донати на армію чи постраждалим в зоні активних бойових дій. в еміграції — це допомога іншим новоприбулим, чи, наприклад, допомога місцевим жителям у складних життєвих ситуаціях;

– інформаційна гігієна. з початком повномасштабного вторгнення, практично всі українці стали гіперактивними користувачами соціальних мереж. у пошуку позитивних новин з дому, люди перестали фільтрувати інформацію, чим завдають собі додаткового стресу. Дуже важливо усвідомити для себе, що не всі новини — це правдива інформація. і постійний контроль інформаційного потоку ніяк не змінить ситуацію. Тому слід обмежити користування соціальними мережами та телебаченням, і навчитись розуміти, що стале поглинання нескінченного потоку інформації утворює у нашій підсвідомості емоційну чорну діру та відчуття безвихідності.

Емоційний інтелект — це важливий елемент в процесі нормальної життєдіяльності людини. Контроль над власним життям покращує його якість, тому практика позитивних емоцій, емпатії до оточуючих, обмеження присутності соціальних мереж в житті суттєво покращить емоційний стан будь-якої людини.

Список використаних джерел

1. URL: https://life.pravda.com.ua/health/2017/10/15/226957 (дата звернення: 26.09.2023).
2. Психологія міграції : навч. посіб. / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова ; Нац. акад. пед. наук України ; Інст. соц. та політ. психології. Кіровоград : ТОВ Імекс ЛТД, 2013. 203 с.
3. Психологічні пошуки : зб. наук. ст. за мат. щорічної звітно-наук. конф. викл., докторантів та аспірантів фак. психології «Єдність навчання і наукових досліджень — головний принцип університету» (22–26 травня 2023 року) / укл. Л. М. Вольнова, Л. П. Матяш-Заяц. Київ : УДУ ім. М. Драгоманова, 2023. С. 26–27.