

<https://doi.org/10.28925/2226-3012.2023.12.5>

УДК 159.942:364-787.522]:355.01

**Майя Галицька**

ORCID iD 0000-0003-4785-5623

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри туризму,  
Національний університет  
фізичного виховання і спорту України,  
вул. Фізкультури, 1, 02000 Київ, Україна,  
[mhalytska@uni-sport.edu.ua](mailto:mhalytska@uni-sport.edu.ua)

**Ольга Кузьменко**

ORCID iD 0000-0002-3432-915X

кандидат філософських наук,  
магістр психології, практикуючий психолог,  
[translab.kuzmenko@gmail.com](mailto:translab.kuzmenko@gmail.com)

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІЗНИХ ЕТАПІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

У запропонованій статті висвітлено результати дослідження психологічних особливостей адаптації українців за кордоном (на базі Canterbury Christ Church University, Великобританія, серед слухачів курсів англійської мови). Психологічна адаптація розглядається як передумова до соціокультурної адаптації, а відтак є актуальним напрямом наукових досліджень у контексті тих труднощів та криз, з якими стикаються українці через вимушений виїзд за кордон. За результатами емпіричного дослідження було виявлено основні психічні стани українців, зумовлені новим місцем проживання. У контексті дослідження психічних станів окремих інтерес мало вивчення емоційного ставлення до факту переїзду та нових умов життя. Також аналізувалися ознаки «культурного шоку» та спектр станів (від ейфорії до тривожності), які, як засвідчив досвід практикуючих психологів та психотерапевтів, найбільше проявилися в українців, що вимушено виїхали за кордон у період повномасштабного вторгнення. Для аналізу психологічних особливостей досліджуваних було використано концепцію U-крива К. Оберга, за якою людина у новому соціокультурному середовищі проходить різні етапи. Здійснено порівняння психологічних особливостей досліджуваних, які перебувають на різних етапах адаптації, відповідно до якого було виявлено кілька кореляцій, зокрема: на адаптаційні можливості особистості впливає вік; на перших етапах адаптації потреба в підтримці від сім'ї та близьких людей є більшою, ніж на завершальних; тривога найбільше проявляється на 2 (кризовому) та 4 (коли виникають нові виклики) етапах адаптації.

**Ключові слова:** етапи адаптації, «культурний шок», психологічна адаптація, психічний стан, психологічні особливості.

**Вступ.** У контексті тих суспільних криз, які проживають українці під час війни, науковий інтерес становить вивчення психологічних особливостей адаптації до нових умов як тих, хто залишився в Україні, так і тих, хто виїхав за кордон. У психологічній науці проблемам соціально-психологічної адаптації присвячено роботи О. Блинової (2016), І. Боровинської (2019), Г. Громової (2021), М. Касьянова (2016), С. Ward (1999), R. Zhong (2020) та ін. Як зазначає професор О. Блинова (2016), психологічна адаптація є сукупністю внутрішніх психологічних наслідків, а саме – почуття

особистої або культурної ідентичності, гарного психологічного здоров'я, досягнення психологічної задоволеності тощо. Такий сукупний результат стає можливим, якщо на нові умови життя особистість здатна відповісти зміною своїх емоційних, когнітивних та поведінкових стратегій відповідно до актуальних викликів. Це, у свою чергу, стає передумовою для успішної соціокультурної адаптації. Проте кризи, зумовлені війною, часто настільки комплексні, що викликають різні труднощі в адаптації. У психологічній сфері це може проявлятися, зокрема, у посттравматичному та гострому стресовому розладі, підвищеній тривожності, депресивних станах, фрустрації через невизначеність тощо.

Учена І. Боровинська (2019) наголошує на важливості пропрацювання психологічних аспектів, пов'язаних із травматичним досвідом переселення.

Окремий науковий інтерес у цьому ключі становить вивчення психологічних особливостей адаптації тих, хто вимушено виїхав за кордон і зіткнувся з потребою інтегруватися в нове соціокультурне середовище (Максименко, Морозова-Йоханнесен, 2022; Jones, Kohut, 2023 та інші). Вбачається, що розуміння того, з якими психологічними труднощами стикаються українці за кордоном, допоможе волонтерським центрам та психологам/психотерапевтам у розробленні корекційних програм, спрямованих на покращення здатності до адаптації в нових місцях проживання з відмінним соціокультурним кодом.

Відтак **метою** даної статті є дослідження психологічних особливостей та порівняння різних етапів психологічної адаптації українців за кордоном на прикладі слухачів курсів з вивчення англійської мови (на базі Canterbury Christ Church University, United Kingdom).

#### **Завданнями статті є:**

- виявлення основних психічних станів українців, зумовлених новим місцем проживання, а також самим фактом перебування за кордоном під час війни;
- порівняння психологічних особливостей досліджуваних, які перебувають на різних етапах адаптації.

**Методологія дослідження та аналіз вибірки.** Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення. Для емпіричного дослідження було розроблено авторську анкету. Під час аналізу отриманих даних застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз (критерії Уелча, Крускала Волліса), апостеріорний тест Геймса-Хоуелла, критерій хі-квадрат, таблиця спряженості.

Авторська анкета містить 16 запитань (частина з яких – з відкритими відповідями, частина – з можливістю обрати варіанти), спрямованих на визначення соціально-психологічних характеристик респондентів, а саме:

- а) віку, статі, соціального та сімейного статусу;
- б) основних психічних станів, зумовлених новим місцем проживання, а також самим фактом перебування за кордоном під час війни (теоретична основа – концепція «культурного шоку» К. Оберга, 1960);
- в) етапу адаптації, на якому перебуває респондент (теоретична основа – концепція U-крива К. Оберга, 1960);
- г) основних поведінкових копінг-стратегій, зумовлених потребою в адаптації за кордоном та станом невизначеності (аналіз відповідей на запитання щодо цього не включено в статтю);
- г) здатності планувати своє майбутнє в умовах невизначеності (аналіз відповідей на запитання щодо цього не включено в статтю).

Розроблена анкета була завчасно протестована; неповні або проблемні питання вилучені. Для проведення опитування отримано дозвіл від відділу етики Canterbury Christ Church University (United Kingdom). Опитування проводилося серед слухачів курсів з вивчення англійської мови на базі цього університету в період з 1 березня 2023 р. по 28 квітня 2023 р. Перед початком опитування всі респонденти були належним чином проінструктовані, зокрема й про необхідність

відповідати на всі запитання анкети незалежно й анонімно. Респондентам було гарантовано, що будь-які ризики участі в опитуванні відсутні.

Вибірка складалась з 74 досліджуваних, з них – 60 жінок та 14 чоловіків віком від 16 до 75 років (середній вік досліджуваних – 46 років та 8 місяців). За рівнем освіти 6,9% опитаних виявилися кандидатами наук, 27,8% – магістрами, 62,5% – спеціалістами (диплом старого зразка), 2,8% – бакалаврами. Це засвідчило, що переважна більшість респондентів мають професійну кваліфікацію та потенційно здатні здійснювати трудову діяльність різного виду та складності. При цьому виявилось, що більше третини опитуваних – 49% (з яких 10 % – це пенсіонери) – не працюють (що може свідчити про проблеми в соціальній адаптації), 22,5% працюють офлайн, 4,2% – онлайн, ще 2,8% – це фрілансери, а 1,4 % – власники бізнесу. За сімейним статусом більшість респондентів (56,9%) в офіційному шлюбі; 1,4% – в цивільному шлюбі; інші 30% не в стосунках, розлучені, вдови/вдівці.

### Результати дослідження.

**Дослідження психічних станів українців, зумовлених переїздом за кордон під час війни.** У контексті дослідження психічних станів окремих інтерес мало вивчення емоційного ставлення до факту переїзду та нових умов життя. Також аналізувалися ознаки «культурного шоку» (концепція К. Оберга, 1960) та спектр станів (від ейфорії до тривожності), які, як засвідчив досвід практикуючих психологів та психотерапевтів, найбільше проявилися в українців, що вимушено виїхали за кордон у період повномасштабного вторгнення.

Так, при аналізі анкет виявилось, що переважна більшість респондентів (72,6%) зазначила, що їм подобається жити там, де вони зараз опинилися; 19,2% – більше так, ніж ні; і лише 8,2 % – більше не подобається, ніж подобається, що загалом є хорошою передумовою для соціокультурної адаптації. Це також підкріплюється відповідями щодо інтеграції у місцеву спільноту: 89,2% з цікавістю інтегруються; 8,1% не мають бажання, але змушені; і лише 2,7% уникають інтеграції.

Дослідження ознак «культурного шоку» засвідчило, що найбільше опитувані відчувають ностальгію, труднощі з концентрацією уваги, швидку втомлюваність, безсоння, часті зміни настрою та тривогу. Проте в більшості респондентів ці ознаки відсутні (рис. 1).

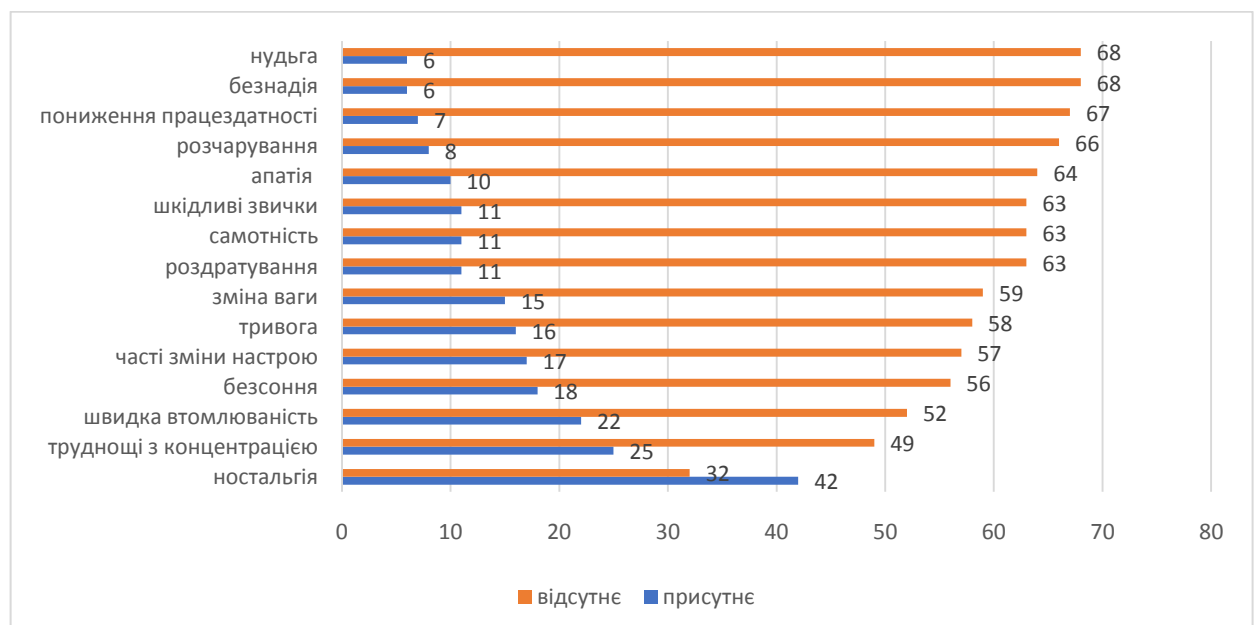


Рисунок 1. Розподіл вибірки за відповідями на питання «Що з переліченого Ви спостерігаєте в себе внаслідок переїзду (можна підкреслити кілька варіантів)»

Складено авторами самостійно

Такі результати можуть пояснюватися тим, що найбільше ознаки «культурного шоку» проявляються на етапі «регресії» (що є найбільш кризовим), на якому з опитаних (як буде показано далі) перебувають всього 4 особи.

Результати також засвідчили, що значна частина респондентів відчують ентузіазм від нових можливостей та радість від перебування в новому середовищі. У той же час достатньо вираженим також є відчуття провини та самотності (рис. 2).

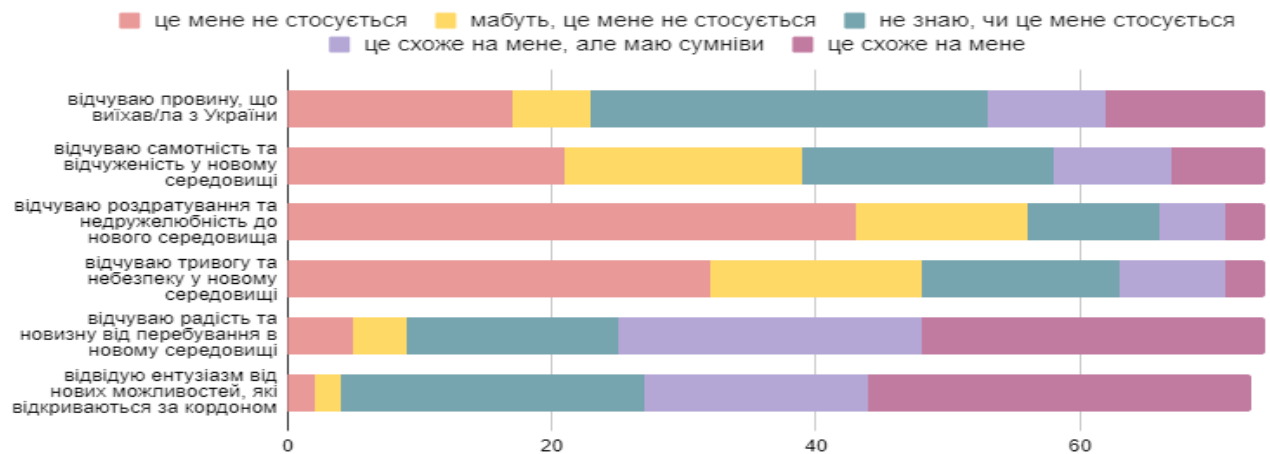


Рисунок 2. Розподіл вибірки за відповідями на питання, що стосуються поточних емоційних станів

Складено авторами самостійно

Отримані результати свідчать про достатньо стабільний психоемоційний стан опитуваних, що є підґрунтям для кращої соціокультурної адаптації за кордоном.

**Порівняння психологічних особливостей досліджуваних, які перебувають на різних етапах адаптації.** Для аналізу психологічних особливостей досліджуваних на різних етапах адаптації було використано концепцію U-крива К. Оберга, за якою людина у новому соціокультурному середовищі проходить різні етапи. Нами було обрано для дослідження 4 етапи, що, на нашу думку, найбільш повно можуть відобразити ті процеси, які зараз проходять українці. Респонденти могли прочитати в анкеті описи цих етапів і вибрати той, який більше відповідає їхньому актуальному стану.

Розподіл вибірки засвідчив, що 41,9% опитаних перебуває на першому етапі адаптації (умовна назва для якого – «ейфорія»), що характеризується відчуттям полегшення від уникнення загрози життю, відчуттям безпеки та радості від нових можливостей, які відкриваються за кордоном. З опитуваних 5,4% перейшли на другий етап («регресія») – критичне ставлення до країни перебування та її представників через численні труднощі в повсякденних питаннях і нестачу соціальних зв'язків для їхнього успішного вирішення. Трошки менше третини респондентів, 24,3%, знаходяться на етапі «пристосування», що характеризується набуттям нових знань щодо соціального устрою, мови, норм і правил поведінки; це етап, коли все ще є труднощі, але є прагнення та здатність їх подолати. Майже третина респондентів (28,4%) перебувають на етапі «відновлення», для якого характерне сприйняття та повага до звичаїв, правил та норм країни проживання; інтеграція в соціум, а саме – оволодіння мовою, пошук / влаштування на роботу, формування соціальних зв'язків, що дає сприйняття себе як активного члена нової спільноти. Такий розподіл вибірки засвідчив досить високі показники адаптації в більшості опитуваних.

Оскільки на етапі «регресія» виявилось всього 4 досліджуваних (втім за іншими трьома етапами вибірка виявилась досить рівномірно розподіленою), задля коректного порівняння особливості вибірки було проаналізовано за трьома етапами: ейфорія, пристосування, відновлення.

При проведенні однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Уелча) було встановлено, що групи розрізняються за віком (Табл. 1).

Таблиця 1

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Уелча) при порівнянні за віком груп досліджуваних, які перебувають на різних етапах адаптації**

	F	df1	df2	p
Вік	10.00	2	37.5	< .001

Складено авторами самостійно

За допомогою апостеріорного тесту зроблено висновок, що за етапом «відновлення» досліджувані мають достовірно менший вік, ніж за етапами «ейфорія» та «приспосування» (Табл. 2).

Таблиця 2

**Результати апостеріорного тесту Геймса-Хоуелла при порівнянні за віком груп досліджуваних, котрі перебувають на різних етапах адаптації**

		Відновлення	Ейфорія	Приспосування
Відновлення	Різниця середніх	—	-11.7	-11.7937
	p	—	< .001	0.019
Ейфорія	Різниця середніх		—	-0.0502
	p		—	1.000
Приспосування	Різниця середніх			—

Складено авторами самостійно

Середні рівні в групах візуально представлені на рис. 3.

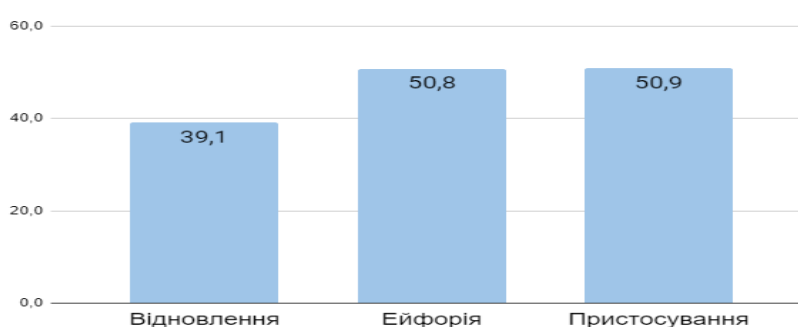


Рисунок 3. Середній вік у групах, утворених за етапами адаптації

Складено авторами самостійно

Такі результати можуть свідчити, що вік можна вважати фактором, який впливає на адаптаційні можливості людини. Так, у цьому дослідженні виявилось, що опитувані до 40 років швидше пройшли перші три етапи адаптації та перебувають на її завершальній стадії.

Порівнюючи групи, утворені за етапами адаптації, за іншими анкетними даними, було встановлено відмінність лише за питанням «Чи плануєте повертатися в Україну?» між групами «відновлення» та «приспосування» (Табл. 3).

Таблиця 3

**Результати попарного порівняння при проведенні однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса)**

		W	p
Відновлення	Ейфорія	-0.910	0.796
Відновлення	Приспосування	-3.195	0.062
Ейфорія	Приспосування	-2.857	0.107

Складено авторами самостійно

Як бачимо з діаграми (Рис. 4), досліджувані з етапу «відновлення», більш охочі повертатись в Україну, ніж ті, хто перебуває на етапі «приспосування»:



**Рисунок 4. Середні значення за шкалою «Планують повертатися в Україну» в групах, утворених за етапами адаптації**

Складено авторами самостійно

Такі результати можуть бути зумовлені тим, що для тих, хто перебуває на етапі «відновлення», властиве фокусування на труднощах, які долаються, та нових можливостях, які відкриваються, що передбачає переважання часового модусу теперішнього більше, ніж планування майбутнього.

Досліджуючи взаємозв'язки етапів адаптації з ознаками «культурного шоку» за допомогою критерію хі-квадрат, було встановлено взаємозв'язок різних етапів адаптації з тривогою ( $\chi^2 = 10.5$ , ступені свободи – 2,  $p = 0.005$ ;  $N = 70$ ). Зважаючи на таблицю спряженості, можемо стверджувати, що досліджувані, які перебувають на етапі «ейфорія» чи «приспосування», куди рідше мають тривогу (6,5% та 16,7%), аніж досліджувані з етапу «відновлення» (42,9%) (Табл. 4).

Таблиця 4

**Таблиця спряженості при встановленні взаємозв'язку між трьома етапами адаптації та тривогою**

Етапи адаптації	відсутня	присутня тривога	Сума
Відновлення	57.1 %	42.9 %	100.0%
Ейфорія	93.5 %	6.5 %	100.0%
Приспосування	83.3 %	16.7 %	100.0%

Складено авторами самостійно

Отримані результати можуть свідчити про те, що завершення адаптації не означає зменшення рівня тривожності. Навпаки, це може ставити перед індивідом нові виклики (зокрема, повертатися в Україну чи ні). Відтак, можна припустити, що етапи «ейфорія» та «приспосування» проживаються на суб'єктивному рівні більш позитивно, ніж «регресія» та «приспосування», що може стати предметом окремого дослідження.

Досліджуючи взаємозв'язки етапів адаптації з чинниками, що допомагають справитися з труднощами, які виникають за кордоном, було встановлено кореляцію зі шкалою «Близькі люди, сім'я» ( $\chi^2 = 6.90$ , ступені свободи – 2,  $p = 0.032$ ;  $N = 70$ ). Зважаючи на таблицю спряженості, можемо стверджувати, що досліджуваним, які перебувають на етапі «ейфорія» чи «приспосування», близькі люди та сім'я допомагають куди частіше (87,1% та 83,3%), аніж досліджуваним з етапу «відновлення» (57,1%). Це актуалізує важливість підтримки близьких людей під час проходження різних етапів адаптації (Табл. 5).

Таблиця 5

**Таблиця спряженості при встановленні взаємозв'язку між етапами адаптації та шкалою «Близькі люди, сім'я»**

Етапи адаптації	Близькі люди, сім'я допомагають	Не допомагають	Сума
Відновлення	57.1%	42.9%	100.0%
Ейфорія	87.1%	12.9%	100.0%
Приспосування	83.3%	16.7%	100.0%

Складено авторами самостійно

**Висновки.** Отже, аналіз анкет показав, що переважна більшість респондентів (72,6%) зазначила, що їм подобається жити там, де вони зараз опинилися; 19,2% – більше так, ніж ні; і лише 8,2% – більше не подобається, ніж подобається, що загалом є хорошою передумовою для соціокультурної адаптації. Це також підкріплюється відповідями щодо інтеграції у місцеву спільноту: 89,2% з цікавістю інтегруються; 8,1% не мають бажання, але змушені; і лише 2,7% уникають інтеграції.

За результатами здійсненого дослідження можна стверджувати, що українці (у межах вибірки) наразі демонструють хороший рівень психологічної адаптації (переважання позитивних психічних станів, перебування більшою мірою на 3 та 4 етапах адаптації, бажання інтегруватися в місцеву спільноту тощо). Особливої уваги потребують особи, старші за 45 років, адже, як показало дослідження, вони повільніше проходять етапи адаптації до нового соціокультурного середовища. Важливим ресурсом для стабілізації психічного стану на ранніх етапах адаптації є сім'я та близькі люди, що зумовлює необхідність розвивати здатність формувати близькі емоційні стосунки на основі безпечної прив'язаності.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальшого вивчення і обґрунтування потребує розробка корекційних програм для українців, які переїхали за кордон, а саме: робота з тривожністю, розладами сну, почуттям провини, самотністю, ностальгією та когнітивними функціями (концентрація, пам'ять, увага).

### Список використаної літератури

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 3. Том 1. С. 111–117. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/676> (дата звернення: 06.11.2023).



2. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. *Міжнародна науково-практична конференція «Пріоритетні напрями вирішення актуальних проблем виховання і освіти», м. Харків, 26–27 липня 2019 р.* URL: <https://ispp.org.ua/2022/06/07/borovinska-i-ye-tezi-2019-gotvnist-vnutrishno-peremishhenix-osib-do-ovolodinnya-socialno-psihologichnimi-strategiyami-zhittyevoyi-uspishnosti/> (дата звернення: 06.11.2023).
3. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. *Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару* (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року). Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 30–34.
4. Касьянова М. М. Кількісні характеристики українських мігрантів до країн Східної Європи. *Гілея: науковий вісник*. 2016. Вип. 105. С. 369–374. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20) (дата звернення: 06.11.2023).
5. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Том 1. № 3. С. 67–72. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326> (дата звернення: 06.11.2023).
6. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69 (5). С. 90–97. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>
7. Berry F. Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 1997. № 46. Р. 1–30. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
8. Cochrane R., Stopes-Roe M. Psychological and social adjustment of Asian immigrants to Britain: A community survey. *Social Psychiatry*. 1977. № 12. Р. 195–207. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00578139>
9. Gebru M., Yuksel-Kaptanoglu I. Adaptation Challenges for International Students in Turkey. *Open Journal of Social Sciences*. 2020. № 8. Р. 262–278. DOI: <https://doi.org/10.4236/jss.2020.89021>
10. Jones S., Kogut N. Ukraine war: a year on, here's what life has been like for refugees in the UK. *The Conversation*. 2023. URL: <https://theconversation.com/ukraine-war-a-year-on-heres-what-life-has-been-like-for-refugees-in-the-uk-199923> (дата звернення: 06.11.2023).
11. Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*. 1960. № 7. Р. 177–182. DOI: <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
12. Operational Data Portal. Ukraine Refugee Situation. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> (дата звернення: 06.11.2023).
13. Soundy A., Rosenbaum S., Elder T., Kyte D., Stubbs B., Hemmings L., Roskell C., Collett J. and Dawes H. The Hope and Adaptation Scale (HAS): Establishing Face and Content Validity. *Open Journal of Therapy and Rehabilitation*. 2016. № 4. Р. 76–86. DOI: <http://dx.doi.org/10.4236/ojtr.2016.42007>
14. Ward C. and Kennedy A. The Measurement of Sociocultural Adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. № 23 (4). Р. 659–677. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00014-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00014-0)
15. Zhong, R., Wang, D., Cao, Y. and Liu, X. A. Study on Interpersonal Relationship and Psychological Adaptation among the Influencing Factors of International Students' Cross-Cultural Adaptation. *Psychology*. 2020. № 11. Р. 1757–1768. DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2020.1111111>

## References

- Blynova, O. (2016). Socialno-psihologichna adaptaciya vimushenih migrantiv: pidhodi i problemi vivchennya fenomena akulturaciyi [Socio-psychological adaptation of forced migrants: approaches and problems of studying the phenomenon of acculturation]. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences»*, 3 (1), 111–117. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/676>
- Borovynska, I. (2019). Gotvnist vnutrishno peremishenih osib do ovolodinnya socialno-psihologichnimi strategiyami zhittyevoyi uspishnosti [Readiness of internally displaced persons to master socio-psychological strategies for success in life]. *Mizhnarodna nauково-praktichna konferenciya «Prioritetni napryami virishennya aktualnih problem vihovannya i osviti», m. Harkiv, 26–27 lipnya 2019 r.* <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf>
- Hromova, H. (2021). Tolerantnist do nevznachenosti ta stavlennya do chasu yak mediatori posttravmatichnogo vidnovlennya osobistosti [Tolerance for uncertainty and attitude to time as mediators of posttraumatic



- personality recovery]. *Dimensions of personal transformations: materials of the IV Ukrainian Scientific and Practical Seminar* (pp. 30–34).
- Kasianova, M. (2016). Kilkisni charakteristiki ukrajinskih migrantiv do krayin Shidnoyi Yevropi [Quantitative characteristics of Ukrainian migrants to Eastern European countries]. *Hileia: scientific bulletin*, 105, 369–374. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20)
- Kuzikova, S. (2018). Tolerantnist do nevznachenosti: teoretiko-empirichni rozvidki [Tolerance to uncertainty: theoretical-empirical exploration]. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences»*, 1 (3), 67–72. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326>
- Maksimenko, Y., Morozova-Yohannessen, O. (2022). Psihologichni osoblivosti osobistisnih zmin pereselenciv v umovah inshoyi krayini (na prikhladi Norvegiyi). [Psychological features of migrants personal changes in another country (on the example of Norway)]. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 69 (5), 90–97. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>
- Berry, F. (1977). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46, 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Cochrane, R., Stopes-Roe, M. (1977). Psychological and social adjustment of Asian immigrants to Britain: A community survey. *Social Psychiatry*, 12, 195–207. <https://doi.org/10.1007/BF00578139>
- Geburu, M. and Yuksel-Kaptanoglu, I. (2020). Adaptation Challenges for International Students in Turkey. *Open Journal of Social Sciences*, 8, 262–278. <https://doi.org/10.4236/jss.2020.89021>
- Jones, S., Kogut, N. (2023). Ukraine war: a year on, here's what life has been like for refugees in the UK. *The Conversation*. <https://theconversation.com/ukraine-war-a-year-on-heres-what-life-has-been-like-for-refugees-in-the-uk-199923>
- Oberg, K. (1960). Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, 7, 177–182. <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
- Operational Data Portal. *Ukraine Refugee Situation*. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
- Soundy, A., Rosenbaum, S., Elder, T., Kyte, D., Stubbs, B., Hemmings, L., Roskell, C., Collett, J. and Dawes, H. (2016). The Hope and Adaptation Scale (HAS): Establishing Face and Content Validity. *Open Journal of Therapy and Rehabilitation*, 4, 76–86. <http://dx.doi.org/10.4236/ojtr.2016.42007>
- Ward, C. and Kennedy, A. (1999). The Measurement of Sociocultural Adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23, 659–677. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00014-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00014-0)
- Zhong, R., Wang, D., Cao, Y. and Liu, X. A. (2020). Study on Interpersonal Relationship and Psychological Adaptation among the Influencing Factors of International Students' Cross-Cultural Adaptation. *Psychology*, 11, 1757–1768. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.1111111>

Стаття надійшла до редакції 6.11.2023

Прийнято до друку 30.11.2023

## ANALIZA PORÓWNAWCZA RÓŻNYCH ETAPÓW ADAPTACJI PSYCHOLOGICZNEJ UKRAIŃCÓW ZA GRANICĄ W CZASIE WOJNY

Maja Halicka, Kandydat nauk pedagogicznych, profesor nadzwyczajny,  
Profesor nadzwyczajny Działu turystyki, Uniwersytet Narodowy wychowania fizycznego i sportu Ukrainy,  
ul. Wychowania Fizycznego, 1, 02000 Kijów, Ukraina, [mhalystska@uni-sport.edu.ua](mailto:mhalystska@uni-sport.edu.ua)

Olga Kuzmenko, Kandydat nauk filozoficznych,  
magister psychologii, praktykujący psycholog, [translab.kuzmenko@gmail.com](mailto:translab.kuzmenko@gmail.com)

W proponowanym artykule zwrócono uwagę na wyniki badań psychologicznych cech adaptacji Ukraińców za granicą (na przykładzie Canterbury Christ Church University, Wielka Brytania, wśród studentów kursów języka angielskiego). Adaptacja psychologiczna uznawana jest za przesłankę adaptacji społeczno-kulturowej i dlatego stanowi aktualny kierunek badań naukowych w kontekście trudności i kryzysów, z jakimi borykają się Ukraińcy w związku z przymusową migracją za granicę. Na podstawie wyników badań empirycznych ujawniono główne stany

psychiczne Ukraińców determinowane nowym miejscem zamieszkania. W kontekście badań stanów psychicznych szczególnie zainteresowanie budzi badanie emocjonalnego stosunku do faktu przeprowadzki i nowych warunków życia. Analizie poddano także przejawy «szoku kulturowego» oraz spektrum stanów (od euforii po stany niepokoju), które – jak wynika z doświadczeń praktykujących psychologów i psychoterapeutów – najczęściej objawiały się u Ukraińców, którzy zmuszeni byli do opuszczenia kraju w okresie pełnego inwazja na pełną skalę. Do analizy cech psychologicznych osób badanych wykorzystano koncepcję krzywej U K. Oberga, według której osoba w nowym środowisku społeczno-kulturowym przechodzi przez różne etapy. Dokonano porównania cech psychologicznych osób znajdujących się na różnych etapach adaptacji, według którego stwierdzono kilka zależności, a w szczególności: na możliwości adaptacyjne jednostki wpływa wiek; w pierwszych etapach adaptacji potrzeba wsparcia ze strony rodziny i bliskich jest większa niż w końcowych etapach; niepokój jest najbardziej wyraźny na drugim (kryzys) i czwartym (kiedy pojawiają się nowe wyzwania) etapach adaptacji.

**Słowa kluczowe:** adaptacja psychologiczna, cechy psychologiczne, etapy adaptacji, stan psychiczny, «szok kulturowy».

### COMPARATIVE ANALYSIS OF DIFFERENT STAGES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIANS ABROAD DURING THE WAR

Maiia Halytska, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Associate Professor of Tourism Department,  
National University of Ukraine on Physical Education and Sport,  
1 Phizkultury Str., 02000 Kyiv, Ukraine, [mhalytska@uni-sport.edu.ua](mailto:mhalytska@uni-sport.edu.ua)

Olha Kuzmenko, PhD (Philosophy), master of psychology, practicing psychologist,  
[translab.kuzmenko@gmail.com](mailto:translab.kuzmenko@gmail.com)

*The article highlights the results of a research of the psychological features of adaptation of Ukrainians abroad (on the basis of the Canterbury Christ Church University, Great Britain, among Ukrainian students of English language courses). Psychological adaptation is considered as a prerequisite for socio-cultural adaptation, and therefore it is an actual direction of scientific research in the context of the difficulties and crises faced by Ukrainians due to forced migration abroad. Based on the results of the empirical research, the main mental states of Ukrainians determined by the new place of residence were revealed. In the context of the study of mental states, the study of the emotional attitude to the fact of moving and new living conditions is of particular interest. The signs of culture shock and the spectrum of states (from euphoria to anxiety) were also analyzed, which, as evidenced by the experienced psychologists and psychotherapists, which were most evident in Ukrainians who were forced to leave the country during the war. To analyze the psychological characteristics of Ukrainians, the concept of the U-curve by K. Oberg was used, according to which a person in a new socio-cultural environment goes through different stages A comparison of the psychological characteristics of people who are at different stages of adaptation was made, according to which several correlations were found, in particular: the adaptive capabilities of the individual are influenced by age; in the first stages of adaptation, the need for support from family and loved ones is greater than in the final stages; anxiety is the most thing on the 2nd (crisis) and the 4<sup>th</sup> (when new challenges arise) stages of adaptation.*

**Keywords:** «culture shock», mental state, psychological adaptation, psychological features, stages of adaptation.