

## ДИНАМІКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЯК ПОКАЗНИК АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У КРАЇНАХ ЄВРОПИ

*Василькевич Я. З.* кандидат психологічних наук, доцент,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
<https://orcid.org/0000-0002-5946-3005>

*Кікінежді О. М.* доктор психологічних наук, професор,  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка  
<https://orcid.org/0000-0002-9240-279X>

*У статті проаналізовано особливості емоційного компоненту процесу адаптації вимушених українських мігрантів у країнах Європи. Подано результати емпіричного дослідження динаміки мобілізуючих та демобілізуючих компонентів психоемоційного стану українських біженців до та після повномасштабного вторгнення. Визначено особливості актуального емоційного стану та показника нервово-психічного благополуччя.*

**Ключові слова:** адаптація; вимушена міграція; емоційний стан; мобілізуючі та демобілізуючі компоненти; показник нервово-психічного благополуччя.

**Вступ.** В умовах українсько-російської війни вимушене переміщення людей за кордон спричинило масштабну гуманітарну кризу та загострило проблему соціально-психологічної та культурної адаптації українських біженців. Близько 12 мільйонів осіб залишили свої домівки внаслідок військових дій з 24 лютого 2022 року. Людей, які виїхали за межі країни через війну, називають «біженцями», «переміщеними особами» або «вимушеними мігрантами», підкреслюючи цими термінами вимушеність ситуації.

Втрата домівки та звичності життя призводить до кризи ідентичності, як соціальної, так і особистісної. Вимушений мігрант – це лише одна з ідентичностей. У міжкультурному просторі така особа опиняється перед вибором між минулим і майбутнім, стабільністю та невизначеністю, провинною за невикористані можливості і стресом від невідомого, що вимагає додаткових психічних ресурсів для досягнення задовільного рівня адаптації.

Проблема кризи ідентичності українських біженців та їх адаптації до нового соціокультурного середовища у європейських країнах стосується психосоціальної підтримки вимушених мігрантів як однієї із найбільш вразливих категорій населення, збереження їх ментального (психічного, психологічного) здоров'я та відновлення зруйнованої

самооцінки, цілісної ідентичності. Як зазначає Т. Титаренко (2017), «травматизація, отримувана населенням країни в результаті прямої і непрямой участі в сучасній гібридній війні, проявляється насамперед у втраті почуття суб'єктивного благополуччя, що свідчить про суттєве зниження рівня психологічного здоров'я» (с. 8). Тому гостро затребуваним завданням є вивчення психоемоційних станів і психічного здоров'я українських вимушених мігрантів у процесі їх адаптації до нового соціокультурного середовища.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити динаміку мобілізуючих та демобілізуючих компонентів психоемоційного стану українських біженців до та після повномасштабного вторгнення.

**Теоретичне підґрунтя.** Проблема дослідження феномену вимушеного переселення розкриває переживання українських біженців і допомагає зрозуміти їхню адаптаційну поведінку. Складна життєва ситуація, в якій опинилися вимушені мігранти, тісно пов'язана із розумінням їх парадоксальних переживань, значущістю емоційно насичених явищ, психоемоційних станів, руйнацією життєвої структури загалом. Серйозність цих переживань залежить від соціальної структури приймаючої сторони, включаючи рівень

гомогенності, імміграційної політики та культурної дистанції.

У психологічній науці явище вимушеного переселення розглядається з позиції міждисциплінарного та соціокультурного підходів у взаємозв'язку з акультурацією, інкультурацією та соціалізацією (Berry, 1997; Marin, Balls-Organista, & Chung, 2001; Андрушко, 2021). Йдеться про явище акультурації як вплив акультураційного стресу на психологічний стан особистості, на її психічне здоров'я та психологічне благополуччя (Тарасюк, 2021; Титаренко, 2017). Це явище також відоме як культурний шок. Основними ознаками культурного шоку є: почуття неповноцінності через неспроможність адаптуватися до нових умов, усвідомлення культурних відмінностей, стрес від зусиль, необхідних для адаптації, та негативні емоції, що свідчать про емоційний дискомфорт (Furnham & Bochner, 1994).

Акультураційний стрес трактується як розбіжності між внутрішніми культуральними моделями та зовнішніми реаліями нової культури, що призводить до психічної дезорієнтації та емоційної нестабільності, втрати ідентичності та нездатності контролювати своє життя (Андрушко, 2021; Балабанова, 2017; Орбан-Лембрик, 2008). Механізми акультураційного стресу включають вивчення та управління емоційним досвідом для полегшення або ускладнення адаптації до нового соціокультурного середовища.

Складний взаємозв'язок між емоціями та культурою описується у межах психоеволюційної теорії, теорії оцінки та конструктивістської теорії. Як зазначають вчені, емоційний досвід змінюється разом зі зміною значень і цінностей, що підкреслює суб'єктивність емоцій. Різні культури приводять до формування різноманітних видів емоційної чутливості, які впливають на досвід емоцій у схожих ситуаціях. Емоції вважаються соціально сконструйованими патернами поведінки, які вивчаються через соціалізацію та слугують для регуляції поведінки у відповідних ситуаціях.

Емоції можна розглядати як запропоновану культурою систему реакцій та поведінки, обумовлену соціальною практикою. Вони є не просто результатом

ситуаційного пояснення, а й істотною складовою контексту. Емоції як культурний конструкт виступають об'єктивними соціальними феноменами. Вимушена міграція і проблеми прийняття нової культури можуть викликати стресові ситуації, які потребують додаткових психологічних ресурсів для адекватної адаптації. Реалістичні очікування вимушених мігрантів полегшують їх інтеграцію та психологічне здоров'я. У випадку негативної оцінки виникають ризики появи негативних психологічних ознак, таких як психосоматичні розлади і депресія (Гурт, & Василькевич, 2022).

Р. Пападопулос (2023) подає міждисциплінарний аналіз явища переміщення крізь призму психології, комплексного підходу до ідентичності біженців, що дало підстави означити зміст кластера переміщення у взаємозв'язку особистісної, інтрапсихічної та соціальної, колективної сутностей. Науковець пропонує новітні визначення й концептуальні моделі осмислення складних аспектів специфічного досвіду вимушених переселенців у епістемологічному рефреймінгу явищ переміщення і називає сукупний ефект цих психосоціальних процесів «токсичною амальгамою поліморфної трагічної безпорадності» (с. 139-140). Учений пропонує розрізняти поняття «стати жертвою обставин» і «сформувані ідентичність жертви», закликаючи до відновлення низки ідентичностей біженців з метою повернення їм гідності та відновлення людських прав. У контексті цього важливим є визначення автором динамічного характеру онтоекологічної невлаштованості людей як нормальної реакції на нетипові обставини, що значно підвищує суб'єктивність біженців (с. 211-215). У розширенні та осмисленні явища вимушеного переміщення учений пропонує новий синергетичний, евдемонічний підхід («синергетична терапевтична комплексність»), який містить психотерапевтичний ефект, спрямований на активізацію стійких ресурсів та реалізацію особистісного потенціалу вимушено переміщених осіб (с. 406- 411).

Т. Титаренко (2017) розглядає психологічне благополуччя у межах життєдіяльності та життєтворчості особистості. Учена визначає благополуччя як здатність до відповідальних змін життя та переживання непередбачуваних ситуацій, розвиваючи життєтворчі навички та гнучкість у ставленні до змін. Це передбачає переборення внутрішніх суперечностей і постійну особистісну трансформацію. Серед критеріїв оновлення психологічного здоров'я дослідниця враховує два параметри: індикатори психологічного здоров'я та сфери життєдіяльності особистості, які найбільше потерпають в умовах тривалої травматизації. На її думку, деструктивний вплив стресових факторів найбільше відчувають самоідентифікаційна, мотиваційна, самореалізаційна та комунікативні сфери.

Ефективна адаптація в міжкультурному контексті свідчить про здатність індивідів до інтеграції, комунікативної компетентності та управління стресом. Такі показники можуть визначати рівень культурального та особистісного благополуччя у новому середовищі (Savelyuk, Kikinezhdj, & Vasykhevych, 2023).

Отже, міжкультурний простір є багатим на емоції та взаємодії, а зміни в ньому викликають стрес, що вимагає адекватних стратегій адаптації. Адаптаційні ресурси аналізуються на когнітивно-особистісному рівні через базисні переконання та у контексті сенсожиттєвих орієнтацій особистості, що характеризує рівень міжкультурної адаптації, яка включає самопочуття, психоемоційні стани, інтеракції з культурними представниками, звичну поведінку і комунікативні навички.

**Методи дослідження.** В емпіричному дослідженні психоемоційні стани вимушено переміщених українців за кордоном діагностувалися за допомогою методики «СУПОС–8» для самооцінки мобілізуючих та демобілізуючих компонентів актуального психічного стану. Методика розроблена у Празькому інституті психіатрії доктором О. Мікшиком (Miksic, 1997). Ідея методу базується на уявленні про багатокомпонентність поточного психічного стану людини, у структурі якого в кожен

даний момент нерівнозначно представлені мобілізуючі та демобілізуючі начала єдиного акту психічної діяльності. Кожен із мобілізуючих та демобілізуючих компонентів описується серією прикметників (9 прикметників для кожного компонента).

Методика дозволяє виявити рівень психічної активності людини, ступінь астенизації, емоційного напруження і самоконтролю, прослідкувати динаміку цих показників та оцінити мобілізуючий ефект досліджуваного фактору. Ці завдання найбільш успішно вирішуються при аналізі зрушень станів, усереднених у групі досліджуваних. Основний показник – відсоткове вираження компонентів стану.

У нашому дослідженні анкета заповнювалася двічі: здійснювалася самооцінка психоемоційного стану українських біженців до та після повномасштабного вторгнення. Відповідно, предметом аналізу стали зсуви мобілізуючих та демобілізуючих компонентів у структурі психоемоційного стану досліджуваних.

Методика вибору кольорів М. Люшера (Зликов, Лукомська, & Федан, 2016) використана для диференційованої оцінки стану та діагностики ефективності саморегуляції. Тест застосовується для вивчення неусвідомлюваних проблем особистості, актуального стану, базових потреб і ступеня адаптованості досліджуваних. 8-колірний варіант тесту Люшера дозволив визначити коефіцієнт сумарного відхилення від аутогенної норми (АТ-норми) Вальнефера (Розов, 2024), який є мірою гармонійності та внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану людини.

**Результати і обговорення.** Дослідження проводилося з вимушено переміщеними українцями у країнах Європи (Ірландія, Литва, Німеччина, Польща, Румунія). Для участі у дослідженні були залучені вимушені переселенці за кордоном у кількості 48 осіб (16 чоловіків і 22 жінки) різних вікових категорій.

З метою виявлення динаміки мобілізуючих та демобілізуючих компонентів психоемоційного стану українських біженців до та після

## Питання психології

повномасштабного вторгнення було здійснено два зрізи самооцінки цих показників за методикою «СУПОС–8». Ці дослідницькі завдання вирішувались при аналізі зрушень станів, усереднених у групі досліджуваних.

*Мобілізуючі компоненти стану:*

P – психічний спокій;

E – відчуття сили та енергії;

A – прагнення до дії, активність;

O – імпульсивна реактивність.

*Демобілізуючі компоненти стану:*

N – психічний неспокій;

U – страх, побоювання, осторога;

D – пригніченість, депресія;

S – засмученість (зажуреність), тужливість.

Основним показником за результатами методики «СУПОС–8» є відсоткове вираження компонентів психоемоційного стану. Достойнством методики є наочне зображення структури психоемоційного стану у вигляді графіка, нахил якого характеризує переважання у стані мобілізуючих або демобілізуючих компонентів. Динаміка структурних компонентів психоемоційного стану українських біженців до та після повномасштабного вторгнення зображена на рис. 1.

Прослідкувати динаміку структурних компонентів психоемоційного стану вимушених переселенців за кордоном можна за табл. 1.

Таблиця 1

**Зіставлення компонентів психоемоційного стану українських біженців до та після повномасштабного вторгнення**

Процентні показники	Компоненти психоемоційного стану							
	Мобілізуючі компоненти				Демобілізуючі компоненти			
	P	E	A	O	N	U	D	S
до 24.02.2022	22,12	23,45	17,07	8,06	10,02	7,51	5,80	5,55
після 24.02.2022	17,65	18,74	14,97	8,59	12,17	11,09	8,75	9,04
Зсуви у структурі стану	- 4,47	- 4,71	- 2,1	+0,53	+2,15	+3,58	+2,95	+3,49
Рівень значущості (p)	0,05	0,05				0,05		0,05

Примітка: P – психічний спокій; E – відчуття сили та енергії; A – прагнення до дії, активність; O – імпульсивна реактивність; N – психічний неспокій; U – страх, побоювання, осторога; D – пригніченість, депресія; S – засмученість (зажуреність), тужливість.

Як видно із табл. 1, за результатами першого зрізу самооцінки психоемоційного стану (до повномасштабного вторгнення) мобілізуючі компоненти у структурі психічного стану виражені значно більше, ніж демобілізуючі, за виключенням 4-го компонента O (імпульсивна реактивність). За результатами другого зрізу самооцінки психоемоційного стану (після повномасштабного вторгнення) тенденція співвідношення мобілізуючих та демобілізуючих компонентів актуального психічного стану збереглася. Проте представленість мобілізуючих компонентів (окрім компонента O) понизилася, а демобілізуючих – підвищилася.

Аналіз зрушень у компонентній структурі стану досліджуваних виявив зниження ступеня представленості у психоемоційному стані біженців після повномасштабного вторгнення

мобілізуючих компонентів (за виключенням компонента O – імпульсивна реактивність). Значущими (на рівні  $p < 0,05$ ) є відмінності за компонентами P – психічний спокій (зсув = - 4,47) і E – відчуття сили та енергії (зсув = - 4,71). Компонент A – прагнення до дії, активність знизився, але незначуще (зсув = - 2,1).

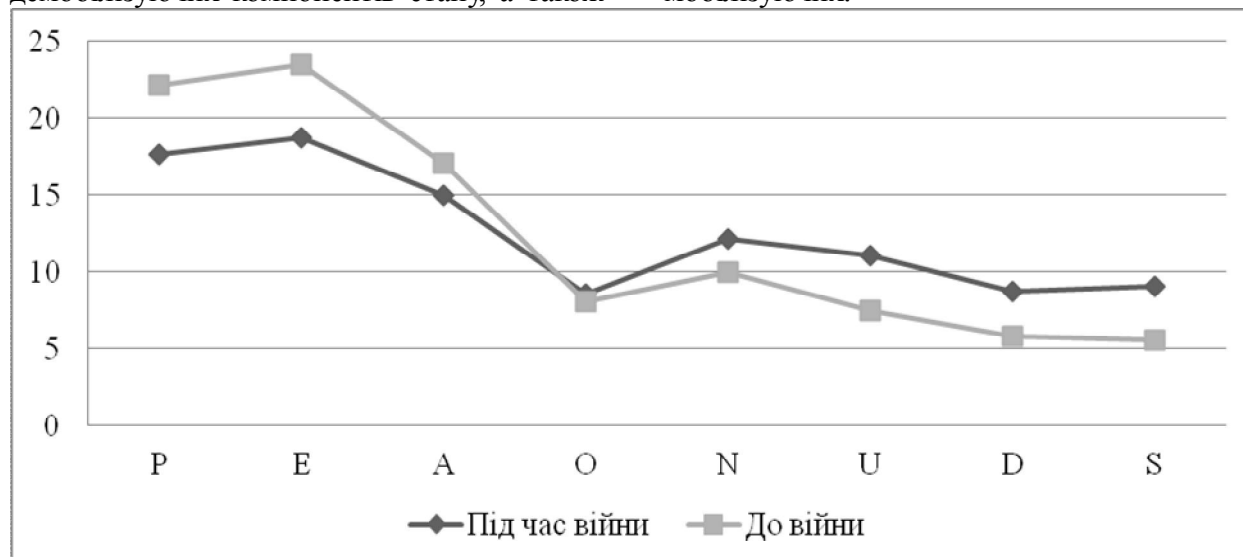
Відсоткове вираження 4-го мобілізуючого компонента O – імпульсивна реактивність незначуще підвищилося (зсув = +0,53).

Виявлено підвищення всіх демобілізуючих компонентів психоемоційного стану вимушених переселенців за кордоном. Значущими (на рівні  $p < 0,05$ ) є відмінності за компонентами U – страх, побоювання, осторога (зсув = +3,58) та S – засмученість, тужливість (зсув = +3,49). Відсоткове вираження компонентів N – психічний

непокій (зсув = +2,15), D – пригніченість, депресія (зсув = +2,95) підвищилися незначуще.

Однак досвід використання методики виявив більш тісні кореляції компонента О (імпульсивна реактивність) з блоком демобілізуючих компонентів стану, а також

зростання імпульсивної реактивності разом із ростом психічної втоми, тому в цілому ряді випадків слід розглядати його саме як демобілізуючий компонент. Це дозволяє нам констатувати зростання демобілізуючих компонентів стану та спадання мобілізуючих.



**Рисунок 1. Динаміка структурних компонентів психоемоційного стану українських біженців до та після повномасштабного вторгнення.**

Примітка: P – психічний спокій; E – відчуття сили та енергії; A – прагнення до дії, активність; O – імпульсивна реактивність; N – психічний непокій; U – страх, побоювання, осторога; D – пригніченість, депресія; S – засмученість (зажуреність), тужливість.

Крім цього, із ростом психічної втоми ступінь представленості в психічному стані мобілізуючих компонентів зменшується, а демобілізуючих – збільшується. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну та вимушене переселення українців за кордон призвело до спадання мобілізуючих і зростання демобілізуючих компонентів у структурі їхнього стану, що дозволяє нам розцінити вимушену міграцію українців як несприятливий, демобілізуючий чинник.

8-колірний варіант тесту Люшера дозволив отримати характеристику емоційного стану, вільну від свідомого контролю досліджуваних. Метод призначений для вивчення актуального стану, базових потреб і ступеня адаптованості досліджуваних.

Вісім кольорів Люшера розміщувалися досліджуваними в порядку від найбільш приємного до найбільш неприємного. За результатами дослідження українських біженців отримано усереднені рейтингові оцінки кольорів та їхні рангові місця (табл. 2).

Як видно із табл. 2, найвищу усереднену рейтингову оцінку має колір 2 (зелений) – 2,21. На другому ранговому місці знаходиться колір 1 (синій) з великою різницею за рейтинговою оцінкою – 3,29, і на третьому – колір 4 (жовтий) з рейтинговою оцінкою 3,54. Велику різницю між рейтинговими оцінками виявлено між четвертим і п'ятим ранговим місцем, де знаходяться 5 (фіолетовий) з рейтинговою оцінкою 4,21 і 6 (коричневий) колір з рейтинговою оцінкою 5,46.

Таблиця 2.

**Рейтингові оцінки кольорів вимушено переміщених осіб за кордоном**

	Кольори за Люшером							
	1	2	3	4	5	6	7	0
Σ	3,29	2,21	5,54	3,54	4,21	5,46	6,08	5,75
R	2	1	6	3	4	5	8	7

Примітка: Σ - усереднена рейтингова оцінка, R – рангове місце.

## Питання психології

Усереднені в групі досліджуваних українських біженців вибори кольорів за Люшером подано у табл. 3.

Явна, очевидна перевага у групі біженців надається 2 (зеленому) кольору, який символізує прагнення до самоствердження як базову психологічну потребу. Зелений колір відображає ригідно-інтровертні тенденції та потребу у відстоюванні власної позиції, оборонність, агресивність захисного характеру. Колір, який знаходиться на першому місці, визначає основний спосіб дії: прагнення до визнання, впевненості, захист, наполегливість.

Суб'єктивне ставлення до другого за рейтингом кольору (1– синій) також визначається як явна перевага. Цей колір символізує прагнення до задоволення та прив'язаності (мотив афіліації). Синій колір виявляє сензитивно-інтровертні властивості та потребу в глибокій прихильності (прив'язаності) як інструмент досягнення зовнішнього захисту, емоційного комфорту, спокою. Колір, який знаходиться на другому місці, визначає мету, до якої прагнуть досліджувані: прагнення до розуміння, згоди, співчуття, довіри.

Таблиця 3.

### Усереднені вибори кольорів за Люшером у вибірці вимушено переміщених осіб за кордоном

Рангові місця кольорів							
1	2	3	4	5	6	7	8
2 зелений	1 синій	4 жовтий	5 фіолетовий	6 коричневий	3 червоний	0 сірий	7 чорний

Основні кольори (1, 2, 3, 4) символізують базові потреби, тому вони в нормі та повній врівноваженості повинні знаходитися на перших місцях. Як видно із табл. 3, основний колір 3 (червоний) зміщений на шосту позицію, що свідчить про фрустрованість потреби в успіху та діяльності, яку він символізує, про фрустрованість прагнення до досягнення та боротьби, а також ініціативи. Червоний колір на цій позиції свідчить про втому та роздратування.

Тест Люшера дозволяє здійснити розрахунок коефіцієнта сумарного відхилення від аутогенної норми. АТ-норма Вальнефера (аутогенна норма: 3 4 2 5 1 6 0 7) – це вибір, який прийнятий в якості норми колірних переваг та інтерпретується як еталон-індикатор нервово-психічного благополуччя. Сумарне відхилення від

аутогенної норми Вальнефера – це сума відхилень позицій кольорів від оптимального вибору. Сумарне відхилення (СВ) є мірою гармонійності та внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану людини.

Індивідуальні сумарні відхилення (СВ) досліджуваних українських біженців знаходяться у діапазоні від  $\min=8$  до  $\max=30$ .

Аналіз розкиду індивідуальних значень показника СВ за стандартною 7-ми бальною шкалою (табл. 4) показав, що у вибірці досліджуваних біженців домінує середній рівень (4 бали) непродуктивної нервово-психічної напруженості (45,8%), з достатнім ресурсом фізичного та психічного здоров'я, який дозволяє їм впоратися зі своїми життєвими та професійними задачами.

Таблиця 4.

### Розкид значень показників сумарного відхилення (СВ) від аутогенної норми за стандартною 7-ми бальною шкалою (у %)

Стандартні бали	1	2	3	4	5	6	7
Значення СВ	-	-	29,2	45,8	12,5	12,5	-

Незначна непродуктивна нервово-психічна напруженість (3 бали) визначена у 29,2% досліджуваних. Вона характеризується високо ресурсним станом, який дозволяє з легкістю долати стресові

ситуації та спрямовувати свою увагу на професійну активність.

Підвищений рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості (5 балів) виявлено у 12,5% досліджуваних, загальний психоемоційний стан яких вирізняється

підвищеною збудженістю, тривожністю, невпевненістю.

Високий рівень (6 балів) прояву показника сумарного відхилення від аутогенної норми, який характеризується вираженою непродуктивною нервово-психічною напруженістю у вибірці біженців виявлено у 12,5% досліджуваних.

Відхилення від аутогенної норми збігається з підвищенням внутрішнього напруження і тривоги, зокрема, пов'язаної з незадоволеністю базових потреб, зі схильністю до сумнівів, невпевненості, страхів, з падінням динамічної енергії дії, зі складнощами перемикання уваги.

**Висновки.** Аналіз динаміки емоційного стану українських біженців до і після повномасштабного вторгнення виявив зниження ступеня представленості мобілізуючих (психічний спокій; відчуття сили та енергії) та підвищення демобілізуючих компонентів (страх, побоювання, обережність, засмученість, тужливість). Це дозволяє нам розцінити вимушену міграцію українців як несприятливий, демобілізуючий чинник.

Аналіз рангування кольорів Люшера свідчить про втому та роздратування

українських біженців. У них діагностовано домінування прагнення до самоствердження та потреби у відстоюванні власної позиції; а також фрустрованість потреби в успіху і діяльності, та ініціативи.

За коефіцієнтом сумарного відхилення від аутогенної норми Вальнефера, як показником нервово-психічного благополуччя, визначено, що у вибірці досліджуваних біженців домінує середній рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості. Він характеризується достатнім ресурсом фізичного та психічного здоров'я, який дозволяє мігрантам впоратися зі своїми життєвими та професійними задачами.

Ефективними та корисними для адаптації українських біженців у країнах Європи є такі форми соціальної підтримки: взаємини із членами приймаючого суспільства та участь у програмах культурального тренінгу, які дозволяють мігрантам отримати інформацію, розвинути певну сприйнятливість до культури приймаючої країни, вивчити системи комунікації, засвоїти локальні практики та традиції тощо.

### Список використаних джерел

1. Андрушко, Я. С. (2021). Теоретичні основи вивчення акультурації як психологічного феномену. *Габітус*, 24(2), 9-13.
2. Балабанова, Л. М. (2017). Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 22, 51-59.
3. Гурт, А. В., & Василькевич, Я. З. (2022). Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*, 11, 78-84.
4. Злишков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка.
5. Орбан-Лембрик, Л. Е. (2008). Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 13(1), 3-15.
6. Пападопулос, Р. (2023). У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання. Київ: Лабораторія.
7. Розов, В. І. (2024). Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Київ: КНТ.
8. Тарасюк, І. В. (2021). Стратегії акультурації мігрантів у контексті міжкультурної взаємодії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 13, 20-24.
9. Титаренко, Т. М. (Ред.). (2017). Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
10. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied psychology: An international review*, 46(1), 5-34.
11. Furnham, A., & Bochner, S. (1994). Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. London & New York: Routledge.
12. Marin, G., Balls-Organista, P., & Chung, K. (2001). Acculturation. Washington, DC: APA Books.

13. Miksic, O. (1997). Investigation of the dynamic of immediate psychological states in the first Czechoslovak cosmonaut. *Czechoslovenska Psychology*, 23(1), 32–41.
14. Savelyuk, N., Kikinezhdi, O., & Vasylykevych, Ya. (2023). Psychological well-being of Ukrainian youth as a component of personal resource in conditions of uncertainty. In: *Quality of Life in Global and Local Contexts: Values, Innovation, and Multidisciplinary Dimensions: Monograph* (pp. 638–648). Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole. [https://www.wszia.opole.pl/wp-content/uploads/2024/01/Mono\\_Opole\\_2023-1.pdf](https://www.wszia.opole.pl/wp-content/uploads/2024/01/Mono_Opole_2023-1.pdf)

### References

1. Andrushko, Ya. S. (2021). Teoretychni osnovy vyvchennia akulturatsii yak psikhologichnoho fenomena [Theoretical foundations of studying acculturation as a psychological phenomenon]. *Habitus*, 24(2), 9-13. (in Ukrainian)
2. Balabanova, L. M. (2017). Psikhologichni osoblyvosti refleksii vymushenykh pereselentsiv [Psychological features of reflection of forced migrants]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psikhologii*, 22, 51-59. (in Ukrainian)
3. Hurt, A. V., & Vasylykevych, Ya. Z. (2022). Osoblyvosti sotsialno-psikhologichnoi adaptatsii vymushenykh ukrainskykh pereselentsiv u krainakh YeS [Features of socio-psychological adaptation of forced Ukrainian migrants in EU countries]. *Perspektyvy rozvytku suchasnoi psikhologii: zbirnyk naukovykh prats*, 11, 78-84. (in Ukrainian)
4. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). *Psikhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhittevykh sytuatsiiakh* [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka. (in Ukrainian)
5. Orban-Lembrik, L. E. (2008). Vplyv mihratsiinykh protsesiv na povedinkovi proiavy osobystosti [The impact of migration processes on behavior manifestations of personality]. *Zbirnyk naukovykh prats: filozofia, sotsiologhiia, psikhologhiia*, 13(1), 3–15. (in Ukrainian)
6. Papadopulos, R. (2023). *U chuzhomu domi. Travma vymushenoho peremishchennia: shliakh do rozuminnia i odzhannia* [In a Foreign Home: The Trauma of Forced Displacement: A Path to Understanding and Recovery]. Kyiv: Laboratoriia. (in Ukrainian)
7. Rozov, V. I. (2024). *Psikhologhiia ekstremalnykh sytuatsii: adaptivnist do stresu ta psikhologichne zabezpechennia* [Psychology of Extreme Situations: Adaptation to Stress and Psychological Support]: nauково-praktychnyi posibnyk. Kyiv: KNT. (in Ukrainian)
8. Tarasiuk, I. V. (2021). Stratehii akulturatsii mihrantiv u konteksti mizhkulturnoi vzaiemodii [Acculturation strategies of migrants in the context of intercultural interaction]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostroh Academy". Serii "Psikhologhiia"*, 13, 20–24. (in Ukrainian)
9. Tytarenko, T. M. (Red.). (2017). Sposoby pidvyshchennia sotsialno-adaptyvnykh mozhlyvostei liudyny v umovakh Perezhyvannia naslidkiv travmatychnykh podii: metodychni rekomendatsii [Ways to Enhance Social-Adaptive Abilities of a Person in Conditions of Experiencing Traumatic Events: Methodical Recommendations]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)
10. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34.
11. Furnham, A., & Bochner, S. (1994). *Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. London & New York: Routledge.
12. Marin, G., Balls-Organista, P., & Chung, K. (2001). *Acculturation*. Washington, DC: APA Books.
13. Miksic, O. (1997). Investigation of the dynamic of immediate psychological states in the first Czechoslovak cosmonaut. *Czechoslovenska Psychology*, 23(1), 32–41.
14. Savelyuk, N., Kikinezhdi, O., & Vasylykevych, Ya. (2023). Psychological well-being of Ukrainian youth as a component of personal resource in conditions of uncertainty. In: *Quality of Life in Global and Local Contexts: Values, Innovation, and Multidisciplinary Dimensions: Monograph* (pp. 638–648). Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole. [https://www.wszia.opole.pl/wp-content/uploads/2024/01/Mono\\_Opole\\_2023-1.pdf](https://www.wszia.opole.pl/wp-content/uploads/2024/01/Mono_Opole_2023-1.pdf)

### Summary

#### DYNAMICS OF EMOTIONAL STATES AS AN INDICATOR OF THE ADAPTATION OF UKRAINIAN REFUGEES IN EUROPEAN COUNTRIES

*Vasylykevych Ya. Z.* candidate of psychological sciences, associate professor, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav  
*Kikinezhdi O. M.* doctor of psychological sciences, professor, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

**Introduction.** The war in Ukraine has been a factor that triggered large-scale migration processes and determined the dynamics of the psycho-emotional states and mental health of Ukrainian displaced persons.



*Forced migration has highlighted the issues of social-psychological and cultural adaptation of Ukrainian refugees abroad. In the encounter between two cultures, migrants face significant life changes that are perceived as stressful and require additional mental resources to achieve a satisfactory level of adaptation. Therefore, studying the emotional component of the adaptation process of forced migrants in a new sociocultural environment is becoming an important task.*

**Purpose:** *To theoretically substantiate and empirically investigate the dynamics of mobilizing and demobilizing components of the psycho-emotional state of Ukrainian refugees before and after the full-scale invasion.*

**Methods.** *The psycho-emotional states of displaced Ukrainians abroad were diagnosed using the "SUPOS-8" methodology for self-assessment of mobilizing and demobilizing components of the current mental state. The M. Luscher color choice method was used for a differentiated assessment of emotional state and diagnosis of self-regulation effectiveness. The procedure of ranking Luscher's eight colors allowed for the calculation of the coefficient of total deviation from the autogenic norm.*

**Originality.** *The article analyzes the peculiarities of the emotional component of the adaptation process of forced Ukrainian migrants in European countries. The results of an empirical study on the dynamics of mobilizing and demobilizing components of the psycho-emotional state of Ukrainian refugees before and after the full-scale invasion are presented. The analysis of shifts in the component structure of the subjects' states revealed a decrease in the representation of mobilizing components (mental calm, feeling of strength and energy) and an increase in demobilizing components (fear, apprehension, caution, sadness, melancholy) in the psycho-emotional state of refugees. Analysis of Luscher's color ranking indicates fatigue and irritation among Ukrainian refugees. They have been diagnosed with a tendency towards assertiveness and the need to defend their position, frustration with the need for success and activity, as well as initiative. According to Valneider's coefficient of total deviation from the autogenic norm, it is determined that among the sample of studied refugees, a medium level of unproductive neuro-psychic stress dominates. It is characterized by sufficient resources for physical and mental health, enabling migrants to cope with their life and professional tasks.*

**Conclusion.** *Transitioning from one cultural context to another involves significant changes that cause stress and require the activation of effective adaptation tools. Among these, processes for evaluating and managing emotional experiences are particularly important. Adaptation to a new sociocultural environment is manifested in the ability to manage cultural stress, communicate appropriately with people from the host culture, establish satisfactory interpersonal relationships with them, engage positively in work activities, and achieve conditions of psychological well-being.*

**Keywords:** *adaptation; forced migration; emotional state; mobilizing and demobilizing components; indicator of neuro-psychological well-being.*

Концептуалізація – Кікінежді О. М.

Методика – Василькевич Я. З.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 22.12.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 19.01.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.