

СПЕЦИФІКА АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ЕКСПАТРІАЦІЇ В КРАЇНАХ БЛИЗЬКОГО СХОДУ

Осаволюк Наталія Олександрівна

магістр психології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0009-0007-0065-7992

Герасіна Світлана Вікторівна

кандидат психологічних наук, доцент

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0000-0002-8733-2600

Стаття присвячена комплексному дослідженню психологічних механізмів та стратегій адаптації українських жінок в умовах експатріації. Актуальність роботи зумовлена сучасними процесами глобалізації та зростанням кількості жінок, які змінюють країну проживання задля професійної самореалізації або особистих цілей, стикаючись при цьому з ризиками адаптаційного шоку, мовним бар'єром та соціокультурною ізоляцією. Особливу увагу приділено специфіці жіночої ідентичності, що потребує одночасної реалізації множинних соціальних ролей у новому середовищі.

Емпіричне дослідження охопило вибірку з 25 респонденток віком 26–65 років, які протягом щонайменше шести місяців проживають у країнах Близького Сходу (Туреччина, Йорданія, Саудівська Аравія, ОАЕ). У роботі застосовано комплекс валідизованих психометричних інструментів: методику К. Роджерса та Р. Даймонда, шкалу тривожності Тейлора, шкалу депресії А. Бека, п'ятифакторну модель особистості (OCEAN) та модель BASIC PH-36 на виявлення копінгових стратегій подолання стресу.

Наукова новизна дослідження полягає у вперше розробленій та обґрунтованій двокомпонентній моделі адаптивності, що диференціює «прямий» (ресурсний) та «компенсаторний» типи адаптації. На основі аналізу показників нейротизму, тривожності та інтегральної адаптивності виявлено три психологічні профілі респонденток: ресурсно-адаптивний, помірно-адаптивний та компенсаторно-адаптивний.

Отримані результати свідчать, що «пряма адаптивність» притаманна ресурсно-адаптивній групі та характеризується низьким рівнем тривоги, високою емоційною стійкістю та збалансованим використанням внутрішніх ресурсів. Натомість «компенсаторна адаптивність» (властива другій та третій групам) базується на інтенсивному залученні захисних механізмів для подолання високого рівня нейротизму. Виявлено тенденцію до того, що такий тип адаптації є енерговитратним і нестійким, що створює прогностичні ризики дезадаптації та виснаження особистісного потенціалу. Результати підкреслюють необхідність впровадження спеціалізованих програм психологічного супроводу для жінок-експатріаток з метою зміцнення їхньої емоційної стійкості та полегшення соціальної інтеграції.

Ключові слова: експатріація, психологічна адаптація, жінки-експатріатки, пряма адаптивність, компенсаторна адаптивність, адаптаційний шок, культурний шок, Близький Схід, нейротизм, тривожність, копінг-стратегії, BASIC PH-36.

Osavoliuk N., Herasina S. SPECIFICITY OF ADAPTATION AMONG UKRAINIAN WOMEN IN THE CONTEXT OF EXPATRIATION IN MIDDLE EASTERN COUNTRIES

The article presents a comprehensive study of the psychological mechanisms and adaptation strategies of Ukrainian women in the context of expatriation. The relevance of the study is driven by contemporary globalization processes and the increasing number of women who relocate for professional self-realization or personal goals, facing risks of culture shock, language barriers, and sociocultural isolation. Particular attention is paid to the specificity of female identity, which requires the simultaneous fulfillment of multiple social roles within a new environment.

The empirical study involved a sample of 25 respondents aged 26–65 who had been residing in Middle Eastern countries (Turkey, Jordan, Saudi Arabia, and the UAE) for at least six months. The research employed a set of validated psychometric instruments: the Rogers–Diamond Social-Psychological Adaptation Scale, the Taylor Manifest Anxiety Scale, the Beck Depression Inventory, the Five-Factor Model of Personality (OCEAN), and the BASIC PH-36 model for identifying stress-coping strategies.

The scientific novelty of the study lies in the development and substantiation of a two-component model of adaptability that differentiates between “direct” (resource-based) and “compensatory” types of adaptation. Based on the analysis of neuroticism, anxiety, and integral adaptability indicators, three psychological profiles were identified: resource-adaptive, moderately adaptive, and compensatory-adaptive.

The results demonstrate that “direct adaptability” is characteristic of the resource-adaptive group and is defined by low anxiety, high emotional stability, and a balanced use of internal resources. In contrast, “compensatory adaptability” (typical of the second and third groups) relies on the intensive activation of defense mechanisms to overcome elevated levels of neuroticism. A trend has been identified where this type of adaptation is energy-intensive and unsustainable, creating prognostic risks of maladaptation and the depletion of personal potential. The results highlight the necessity of implementing specialized psychological support programs for female expatriates to enhance their emotional resilience and facilitate social integration.

Key words: *expatriation, psychological adaptation, female expatriates, direct adaptability, compensatory adaptability, adaptation shock, cultural shock, Middle East, neuroticism, anxiety, coping strategies, BASIC PH-36.*

Вступ. Сучасні тенденції глобалізації в умовах відкритості інформації та необмежених можливостей вивчення іноземних мов у разі збільшили кількість людей, які опановують нові професії або вдосконалюють свої професійні навички за межами батьківщини. Відповідно, значно збільшилася кількість жінок, які перебувають в інших країнах заради кар'єрних успіхів, професійного вдосконалення, фінансових мотивів або особистого життя.

Процес експатріації на початкових етапах супроводжується інтенсивним афективним піднесенням, що нерідко маскує приховані ризики адаптації. Психологічна пастка для осіб без попереднього досвіду довготривалого перебування в іншому середовищі полягає у когнітивному спотворенні: позитивні враження від туристичного досвіду помилково екстраполюються на складні процеси соціальної інтеграції. Як наслідок, брак внутрішньої готовності до глибинної трансформації способу життя може призводити до гострого дисонансу між ідеалізованими очікуваннями та об'єктивною реальністю, провокуючи стан адаптаційного шоку.

Саме тому, поряд із організаційною підготовкою, успішна експатріація потребує значного психологічного забезпечення. Це також зумовлено складністю адаптаційних процесів, що нерідко супроводжуються соціальною ізоляцією, мовними труднощами та необхідністю інтеграції в інший культурно-релігійний простір.

Фокус дослідження зосереджений на психологічних особливостях адаптації жінок. Враховуючи, що жіноча ідентичність часто передбачає симультанну реалізацію множинних ролей із високим рівнем емоційної залученості, процес їхньої інтеграції в нове середовище стає значно складнішим і багатоглибшим.

У зв'язку з цим наукове обґрунтування стратегій психологічного супроводу жінок-експатріаток постає нагальним завданням сучасної практичної психології. Системна підтримка та вивчення чинників емоційної стійкості дозволять не лише полегшити індивідуальну адаптацію, а й суттєво підвищити рівень суб'єктивного благополуччя як самих жінок, так і їхніх родин у вимушених або добровільних умовах зміни країни проживання.

Мета статті полягає у виявленні та аналізі психологічних профілів адаптації українок-експатріаток із подальшою їх типологізацією на засадах прямої та компенсаторної адаптації.

Матеріали та методи. Для реалізації поставлених завдань у роботі були використані наступні методи:

1. Опитування та консультування жінок-експатріаток, з метою з'ясування особливостей адаптації та факторів, що можуть впливати на цей процес.

2. Шкали тривожності та депресії, щоб оцінити емоційний стан жінок в умовах експатріації.

3. Методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, для оцінки рівня адаптивності респонденток.

4. Методика BASIC PH-36, що дозволяє визначити стратегії подолання стресу у жінок під час адаптації.

5. П'ятифакторна модель особистості (OCEAN) для виявлення особистісних предикторів адаптації та найбільш виражених адаптаційних механізмів у кластерах респонденток.

Результати. Аналіз наукового дискурсу показує, що феномен експатріації українців довгий час вивчався переважно в межах теорій управління персоналом та організаційної психології. Основна увага дослідників зосереджувалася на формальних відмінностях між вимушеною та добровільною міграцією. Попри термінологічні розбіжності, психологічні механізми адаптації в цих процесах мають спільне підґрунтя, що дозволяє спиратися на фундаментальні дослідження міграційних процесів.

Зарубіжна література досить детально висвітлює проблему експатріації, проте пряме перенесення її результатів на український контекст має обмеження. Етнокультурна специфіка та досвід перебування у відмінному (зокрема релігійно-консервативному) середовищі вимагають переходу від аналізу зовнішніх чинників до дослідження внутрішньоособистісної динаміки жінок. Традиційні підходи часто оминають увагою «психологічну ціну» пристосування, зосереджуючись лише на його зовнішній ефективності.

Класичні моделі культурної адаптації заклали важливий теоретичний фундамент. П. Адлер [1] розглядав культурний шок як перехідний досвід, що складається з п'яти стадій і сприяє особистісному

зростанню. А. Фернем та С. Бохнер [2] аналізували різні теорії культурного шоку та наголосили на значенні соціальної підтримки й індивідуальних копінг-стратегій. Дж. С. Блек, М. Менденхолл та Г. Одду [3] запропонували комплексну модель крос-культурної адаптації, яка враховує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, а також вплив особистісних рис і організаційної підтримки. Водночас, усі ці моделі описують процес загалом і майже не фокусуються на гендерних особливостях, зокрема на множинну рольову ідентичність жінок в умовах мусульманського культурного простору.

Українські дослідження останніх років здебільшого присвячені вимушеній міграції, спричиненій війною. А. Єфімова (2024) [4] виділяє дві моделі соціально-психологічної адаптації – пасивну для вимушених мігрантів і активну для свідомої міграції. Я. Андрушко [5] показує, що жінки після переїзду часто переживають дискомфорт, тривогу, депресію та акультураційний шок, який посилюється відсутністю доступної психологічної допомоги. Л. Загоруйко та А. Красуля [6] підкреслюють важливість мовних курсів для соціалізації, а Я. Василькевич та О. Кікінежді [7] аналізують динаміку емоційних станів українських біженців у країнах Європи.

Ці роботи цінні, проте вони майже не розглядають добровільної експатріації українських жінок саме в країні Близького Сходу і не застосовують комплексного психометричного підходу.

Проблематика жінок-експатріаток на Близькому Сході активно вивчається зарубіжними авторами. Дж. Родрігес та М. Ріджвей [8] розглядають систему привілеїв і обмежень, з якими стикаються жінки в цьому регіоні, звертаючи увагу на одночасність експат-статусу та гендерної дискримінації. Е. Девід, С. Вольпоне та А. Нандіалатх [9] досліджують вплив соціально-організаційної підтримки на бажання жінок залишатися в країні тривалий час. Н. Закарія [10] аналізує труднощі самоініційованої експатріації жінок-медсестер у Саудівській Аравії, а Т. Хоук [11] – мотивацію та досвід жінок-викладачок, де культурна адаптація переплітається з духовними пошуками та відчуттям жіночої самореалізації.

Наукова новизна цієї роботи полягає у виявленні закономірностей компенсаторної адаптації жінок в еміграції через призму їхніх особистісних якостей. Автором розроблено та емпірично обґрунтовано двокомпонентну модель, що пояснює механізм «виснажливої» адаптації та може бути використано для прогнозування ризиків виникнення психоемоційного дефіциту. На основі поєднання показників інтегральної адаптивності, нейротизму та тривожності вперше запропоновано критерії виокремлення найбільш вразливої когорти респонденток. Це створює підґрунтя для переходу від загальних методів психологічного супроводу до індивідуалізованих стратегій підтримки жінок, які знаходяться у зоні ризику дезадаптації.

У межах даного дослідження було залучено респондентів у кількості 25 осіб віком від 26 до 65 років. На період емпіричного дослідження всі учасниці постійно проживали на території країн Близького Сходу (зокрема в Туреччині, Йорданії, Саудівській Аравії та Об'єднаних Арабських Еміратах) щонайменше півроку.

Збір емпіричних даних здійснювався із застосуванням авторського опитувальника та валідизованих психометричних методик. Отримані результати були узагальнені у матрицю (таблиця 1). Для забезпечення порівнянності показників сирі бали було нормовано шляхом переведення у відсотки від максимального можливого значення за кожною шкалою. Показники тривожності, депресії та нейротизму інвертовано: вищі значення відповідають нижчому рівню психоемоційного напруження.

Інтерпретацію результатів здійснювали за трирівневою шкалою: високий (67–100 %) – світло-сірий показник, середній (34–66 %) – сірий показник та низький (0–33 %) темно-сірий показник.

Для подальшого аналізу використано три ключові параметри: інтегральну адаптивність, тривожність та нейротизм, що дозволяють оцінити як рівень адаптації, так і її психоемоційну вартість.

Кожен показник оцінювався за триточковою шкалою (0–2 бали) відповідно до попередньо визначених рівнів (низький, середній, високий), після чого обчислювався сумарний індекс (0–6 балів). Такий підхід ґрунтується на процедурі дискретизації безперервних даних і дозволяє уніфікувати різноманітні психометричні показники для подальшого інтегрального аналізу. На основі отриманого індексу респонденток було розподілено на три групи (табл. 2).

За результатами розрахунків вибірка (n=25) розділилася наступним чином:

- Група 1: ресурсно-адаптивні жінки (28 %) – 5–6 балів.
- Група 2: помірно-адаптивні жінки (36 %) – 3–4 бали.
- Група 3: компенсаторно-адаптивні жінки (36 %) – 0–2 бали.

Отримані результати в межах даної вибірки свідчать про вагому роль внутрішніх особистісних чинників у процесі адаптації, тоді як зовнішні обставини можуть відігравати менш виражену роль. Водночас слід зазначити, що дане дослідження має експлораторний характер, що зумовлено обмеженим обсягом вибірки та застосуванням узагальнюючих процедур обробки даних (нормування, дискретизація та бальна індексація показників). У зв'язку з цим отримані результати не претендують на точне статистичне моделювання, а дозволяють виявити узагальнені тенденції, здійснити аналітичне

Таблиця 1

Матриця результатів тестування респонденток

№ респондентки	Опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації»						Шкала тривожності Тейлор	Шкала депресії Бека	Методика BASIC PH-36 (Мулі Лаад та Мікі Дорон)						Five-Factor Model of Personality (OCEAN)				
	Інтегральна адаптивність, (%)	Самоприйняття, (%)	Прийняття інших, (%)	Емоційний комфорт, (%)	Інтернальність, (%)	Довідування, (%)	Тривожність, (%) (інтегрований показник)	Депресія, (%) (інтегрований показник)	Вірування та цінності, (Belief & Values), (%)	Емоційний ресурс, (Affect), (%)	Соціалізація, (Socialization), (%)	Уява, (%) (Imagination)	Когніції, Мислення, (Cognition, Thought), (%)	Фізичний ресурс, (Physical), (%)	Невротизм, (%) (інтегрований показник)	Екстраверсія, (%)	Відкритість до досвіду, (%)	Доброчинність, (%)	Сумлінність, (%)
1	61,00	58,00	56,00	52,00	73,00	72,00	76,00	88,89	86,11	47,22	19,44	8,33	94,44	80,56	50,83	65,83	71,67	77,50	49,17
2	56,00	61,00	62,00	47,00	51,00	58,00	36,00	87,30	44,44	75,00	61,11	50,00	77,78	33,33	23,33	72,50	85,83	80,83	76,67
3	65,00	61,00	95,00	52,00	57,00	52,00	40,00	52,38	38,89	38,89	58,33	55,56	50,00	61,11	32,50	75,83	75,83	84,17	67,50
4	76,00	86,00	89,00	56,00	68,00	57,00	55,00	80,95	80,56	25,00	27,78	36,11	72,22	66,67	30,00	63,33	66,67	71,67	70,00
5	89,00	93,00	83,00	73,00	88,00	77,00	75,00	90,48	58,33	44,44	44,44	44,44	83,33	55,56	53,33	84,17	87,50	85,00	46,67
6	54,00	58,00	71,00	42,00	46,00	40,00	41,00	68,25	41,67	36,11	55,56	27,78	33,33	69,44	27,50	58,33	65,83	75,83	72,50
7	65,00	66,00	66,00	60,00	61,00	65,00	56,00	80,95	41,67	55,56	44,44	61,11	72,22	47,22	31,67	69,17	76,67	85,00	68,33
8	58,00	67,00	56,00	39,00	58,00	39,00	35,00	82,54	41,67	41,67	44,44	52,78	50,00	44,44	18,33	60,00	58,33	82,50	81,67
9	83,00	97,00	92,00	67,00	79,00	70,00	66,00	88,89	41,67	55,56	50,00	30,56	75,00	36,11	50,00	85,83	81,67	78,33	50,00
10	83,00	80,00	81,00	75,00	83,00	71,00	78,00	98,41	41,67	41,67	50,00	27,78	75,00	55,56	69,17	69,17	74,17	79,17	30,83
11	92,00	100,00	82,00	91,00	96,00	76,00	88,00	95,24	41,67	44,44	41,67	75,00	94,44	75,00	55,00	75,00	81,67	70,00	45,00
12	86,00	95,00	84,00	94,00	86,00	72,00	75,00	79,37	41,67	41,67	27,78	16,67	69,44	63,89	42,50	76,67	73,33	80,83	57,50
13	84,00	95,00	72,00	76,00	75,00	67,00	62,00	90,48	41,67	25,00	41,67	22,22	83,33	41,67	44,17	64,17	69,17	74,17	55,83
14	69,00	77,00	72,00	61,00	66,00	55,00	44,00	92,06	41,67	55,56	44,44	47,22	66,67	66,67	23,33	57,50	60,00	55,00	76,67
15	83,00	91,00	70,00	82,00	83,00	69,00	89,00	96,83	41,67	36,11	58,33	52,78	75,00	47,22	46,67	56,67	70,00	76,67	53,33
16	58,00	56,00	66,00	45,00	63,00	39,00	29,00	74,60	41,67	33,33	33,33	33,33	38,89	55,56	30,83	48,33	71,67	85,83	69,17
17	66,00	67,00	75,00	53,00	61,00	47,00	39,00	85,71	41,67	58,33	72,22	50,00	94,44	83,33	28,33	53,33	71,67	76,67	71,67
18	71,00	81,00	58,00	65,00	69,00	62,00	55,00	76,19	41,67	47,22	38,89	36,11	77,78	47,22	31,67	50,83	68,33	85,00	68,33
19	74,00	78,00	79,00	67,00	66,00	64,00	72,00	92,06	41,67	41,67	36,11	36,11	69,44	58,33	55,00	78,33	74,17	75,83	45,00
20	58,00	61,00	56,00	47,00	52,00	58,00	43,00	68,25	41,67	63,89	72,22	77,78	80,56	63,89	25,83	57,50	64,17	69,17	74,17
21	75,00	71,00	63,00	70,00	74,00	67,00	65,00	93,65	41,67	33,33	27,78	13,89	66,67	50,00	55,00	65,83	65,83	75,83	45,00
22	56,00	66,00	50,00	41,00	56,00	54,00	20,00	69,84	41,67	52,78	27,78	61,11	55,56	52,78	20,83	66,67	73,33	80,83	79,17
23	65,00	68,00	70,00	71,00	62,00	53,00	61,00	88,89	41,67	47,22	52,78	25,00	75,00	41,67	41,67	66,67	65,83	71,67	58,33
24	65,00	66,00	70,00	49,00	59,00	54,00	59,00	88,89	41,67	36,11	44,44	44,44	50,00	50,00	45,00	75,00	74,17	90,83	55,00
25	76,00	84,00	71,00	77,00	69,00	76,00	82,00	85,71	41,67	41,67	41,67	41,67	61,11	58,33	36,67	72,50	58,33	60,00	63,33

групування респонденток та описати три адаптаційні профілі. Залежно від поєднання особистісних якостей, було запропоновано умовне виокремлення двох моделей адаптивних стратегій.

Модель 1: Пряма (ресурсна) адаптація. Ця модель характерна для представниць першої групи. Вона описує жінок із помірним нейротизмом та відсутністю клінічної тривожності. Завдяки високій резильєнтності та емоційній стабільності, процес пристосування відбувається за «прямою» схемою: внутрішні ресурси (когніції, вірування, емоційна регуляція) ефективно інтегруються у нове середовище без надмірного виснаження психіки. Переїзд для таких жінок є свідомим кроком, що не створює глибокого внутрішнього конфлікту.

Модель 2: Компенсаторна адаптація. Дана модель охоплює другу та третю групи респонденток (72 % вибірки). Вона характеризується поєднанням високого нейротизму та підвищеної тривожності. Хоча ці жінки можуть демонструвати середній рівень інтегральної адаптивності, він досягається шляхом надмірної мобілізації компенсаторних механізмів.

У цій моделі ресурси (соціалізація, уява, фізична активність) витрачаються не на розвиток, а на «гасіння» симптомів тривоги. Це може створювати ілюзію успішної адаптації, проте високий нейротизм постійно реактивує стресові стани, що може призводити до циклічного виснаження.

Висновок. У межах поширеної вибірки компенсаторна адаптація виявилася найбільш поширеним, проте ризикованим сценарієм. Жінки з комбінацією високого нейротизму та тривожності можуть розглядатися як «група ризику»: тривале використання компенсаторних стратегій без належної підтримки може призводити до дезадаптації, зниження якості життя та неблагополуччя. Саме ця категорія жінок є цільовою групою для психологічного супроводу, спрямованого на зміцнення резильєнтності та оптимізацію використання внутрішніх ресурсів.

Таблиця 2

Розподіл респонденток за рівнем адаптивності

№ респондента	Рівень адаптивності				
	Інтегральна адаптивність, (%)	Тривожність, (%) (інвертований показник)	Нейротизм, (%) (інвертований показник)	Сума балів (світло-сірий - 2, сірий - 1, темно - сірий - 0)	Група адаптації 1 - адаптовані (5-6 балів) 2 - середньоадаптовані (3-4 балів) 3 - дезадаптовані (0-2 балів)
1	61,00	76,00	50,83	4	2
2	56,00	36,00	23,33	2	3
3	65,00	40,00	32,50	2	3
4	76,00	55,00	30,00	3	2
5	89,00	75,00	53,33	5	1
6	54,00	41,00	27,50	2	3
7	65,00	56,00	31,67	2	3
8	58,00	35,00	18,33	2	3
9	83,00	66,00	50,00	4	2
10	83,00	78,00	69,17	6	1
11	92,00	88,00	55,00	5	1
12	86,00	75,00	42,50	5	1
13	84,00	62,00	44,17	4	2
14	69,00	44,00	23,33	3	2
15	83,00	89,00	46,67	5	1
16	58,00	29,00	30,83	1	3
17	66,00	39,00	28,33	2	3
18	71,00	55,00	31,67	3	2
19	74,00	72,00	55,00	5	1
20	58,00	43,00	25,83	2	3
21	75,00	65,00	55,00	4	2
22	56,00	20,00	20,83	1	3
23	65,00	61,00	41,67	3	2
24	65,00	59,00	45,00	3	2
25	76,00	82,00	36,67	5	1

Література:

- Adler P. The transitional experience: An alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology*. 1975. Vol. 15. № 4. P. 13–23. DOI: <https://doi.org/10.1177/002216787501500403>
- Furnham A., Bochner S. Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. London; New York: Methuen, 1986. 298 p. URL: https://archive.org/details/cultureshockpsyc0000furn_d4g9
- Black J. S., Mendenhall M., Oddou G. Toward a comprehensive model of international adjustment: An integration of multiple theoretical perspectives. *The Academy of Management Review*. 1991. Vol. 16. № 2. P. 291–317. DOI: <https://doi.org/10.2307/258863>
- Єфімова А. Адаптація українців до вимушеної міграції: дослідження психосоціальних моделей та факторів. *Amazonia Investiga*. 2024. Т. 13. № 81. С. 130–141. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10>
- Андрушко Я. Результати адаптації методики вивчення акультурації мігрантів Дж. Беррі на українській вибірці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 90–115. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-5>
- Загоруйко Л., Красуля А. Успішна інтеграція жінок-мігрантів: мовний аспект : матеріали III Міжнародної наукової конференції Української асоціації дослідників освіти (21.06.2019). Київ, 2019. С. 66–68.
- Василькевич Я., Кікінежді О. Динаміка емоційних станів як показник адаптації українських біженців у країнах Європи. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. Вип. 83. № 1. С. 41–49. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-41-49>
- Rodriguez J. K., Ridgway M. Contextualizing privilege and disadvantage: Lessons from women expatriates in the Middle East. *Organization*. 2019. Vol. 26. № 3. P. 391–409. DOI: <https://doi.org/10.1177/1350508418812580>
- David E. M., Volpone S. D., Nandialath A. M. Fostering longevity attitudes in women expatriates: the role of general and targeted types of organizational support. *The International Journal of Human Resource Management*. 2021. Vol. 32. № 18. P. 3833–3861. DOI: <https://doi.org/10.1080/09585192.2019.1640766>
- Zakaria N. Sacrifices from relocation to a foreign land: Multifaceted challenges experienced by self-initiated expatriate female nurses during cross-cultural adjustment. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 11303–11319. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02745-4>
- Hoke T. Motivations and experiences of female expatriate educators teaching in Saudi Arabia [dissertation]. Walden University. 2020. 214 p. URL: <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/9575/>

References:

- Adler, P. (1975). The transitional experience: An alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology*, 15(4), 13–23. DOI: <https://doi.org/10.1177/002216787501500403>
- Furnham, A., & Bochner, S. (1986). Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. *Methuen*. Retrieved from https://archive.org/details/cultureshockpsyc0000furn_d4g9
- Black, J. S., Mendenhall, M., & Oddou, G. (1991). Toward a comprehensive model of international adjustment: An integration of multiple theoretical perspectives. *The Academy of Management Review*, 16(2), 291–317. <https://doi.org/10.2307/258863>
- Yefimova, A. (2024). Adaptation of Ukrainians to forced migration: A study of psychosocial models and factors. *Amazonia Investiga*, 13(81), 130–141. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10>

5. Andrushko, Y. (2023). Results of adapting J. Berry's acculturation measurement technique on a Ukrainian sample. *Insait: Psykholohichni vymiry suspilstva*, 10, 90–115. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-5>
6. Zahoruiko, L., & Krasulia, A. (2019). Successful integration of migrant women: The linguistic aspect. In *Materials of the III International Scientific Conference of the Ukrainian Association of Education Researchers* (June 21, 2019) (pp. 66–68). Kyiv.
7. Vasylykevych, Y., & Kikinezhdi, O. (2025). Dynamics of emotional states as an indicator of adaptation of Ukrainian refugees in European countries. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 83(1), 41–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-41-49>
8. Rodriguez, J. K., & Ridgway, M. (2019). Contextualizing privilege and disadvantage: Lessons from women expatriates in the Middle East. *Organization*, 26(3), 391–409. <https://doi.org/10.1177/1350508418812580>
9. David, E. M., Volpone, S. D., & Nandialath, A. M. (2021). Fostering longevity attitudes in women expatriates: The role of general and targeted types of organizational support. *The International Journal of Human Resource Management*, 32(18), 3833–3861. <https://doi.org/10.1080/09585192.2019.1640766>
10. Zakaria, N. (2023) Sacrifices from relocation to a foreign land: Multifaceted challenges experienced by self-initiated expatriate female nurses during cross-cultural adjustment. *Current Psychology*. Vol. 42, 11303–11319. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02745-4>
11. Hoke, T. (2020). Motivations and experiences of female expatriate educators teaching in Saudi Arabia. Doctoral dissertation. *Walden University*. Retrieved from <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/9575/>

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026