

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психічний дім у вигнанні: адаптація українських вимушених мігрантів**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-245 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Катерини ШОСТАК  
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,  
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.  
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології \_\_\_\_\_ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології \_\_\_\_\_ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ—2026**

## АНОТАЦІЯ

Дослідження присвячене вивченню особливостей психологічної та соціокультурної адаптації українських вимушених мігрантів із застосуванням послідовного змішаного дизайну, що поєднав інтерпретативний феноменологічний аналіз і кількісне психометричне дослідження.

У роботі здійснено культурно-лінгвістичну адаптацію та первинну психометричну апробацію україномовних версій шкал BPAS і BSAS. За результатами якісного етапу виокремлено чотири контекстуально значущі маркери міграційного досвіду: внутрішню амбівалентність, мовну напругу, сприйняту дискримінацію та функціональне уникнення. Встановлено, що внутрішня амбівалентність найбільш тісно пов'язана зі зниженням психологічної адаптації, тоді як сприйнята дискримінація — зі зниженням соціокультурної адаптації.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному застосуванні послідовного змішаного дизайну для вивчення адаптації українських вимушених мігрантів, що дозволило інтегрувати результати якісного та кількісного етапів, виокремити контекстуально специфічні маркери міграційного досвіду та вперше здійснити культурно-лінгвістичну адаптацію і первинну психометричну апробацію україномовних версій шкал BPAS і BSAS.

## **КЛЮЧОВІ СЛОВА**

Психічний дім, психологічна адаптація, соціокультурна адаптація, вимушена міграція, внутрішня амбівалентність, мовна напруга, сприйнята дискримінація.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                       | <b>6</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ<br/>МІГРАНТА ТА ВЗАЄМОДІЇ З ПРИЙМАЮЧИМ<br/>СУСПІЛЬСТВОМ.....</b> | <b>14</b> |
| 1.1. Концепт "психічного дому": психоаналітичні основи.....                                                             | 14        |
| 1.2.Руйнування "психічного дому" та фрагментація ідентичності у досвіді<br>мігранта.....                                | 17        |
| 1.3.Мова, пам'ять і символізація як компоненти "психічного дому".....                                                   | 19        |
| 1.4. Психодинаміка зустрічі: колективні ідентичності та взаємодія біженця з<br>приймаючим суспільством.....             | 21        |
| 1.5. Контекст взаємодії українських вимушених мігрантів із приймаючими<br>суспільствами.....                            | 24        |
| 1.6. Український контекст: травми, мовна амбівалентність та внутрішні<br>розколи.....                                   | 26        |
| 1.7. Формування нової ідентичності в новому середовищі: умови та<br>механізм.....                                       | 27        |
| <b>Висновки до розділу І.....</b>                                                                                       | <b>29</b> |
| <b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ<br/>АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....</b>                 | <b>31</b> |
| 2.1. План дослідження.....                                                                                              | 31        |
| 2.2. Якісний етап дослідження .....                                                                                     | 32        |
| 2.2.1. Організація дослідження: вибірка, методики, процедура.....                                                       | 33        |
| 2.2.2. Результати якісного аналізу.....                                                                                 | 37        |
| 2.3. Інструментарій кількісного етапу та конструювання авторської анкети<br>.....                                       | 50        |
| 2.4. Процедура перекладу та адаптації шкал BPAS і BSAS .....                                                            | 52        |
| 2.4.1. Підготовка та планування.....                                                                                    | 52        |
| 2.4.2. Переклад та адаптація.....                                                                                       | 55        |
| 2.5. Процедура проведення опитування та характеристика<br>вибірки.....                                                  | 60        |
| <b>Висновки до розділу ІІ.....</b>                                                                                      | <b>62</b> |
| <b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ АДАПТАЦІЇ ТА ЕМПІРИЧНОГО<br/>ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>                                               | <b>64</b> |
| 3.1. Методи та процедури статистичного аналізу даних.....                                                               | 64        |
| 3.2. Первинний аналіз даних, описова статистика та показники надійності<br>шкал.....                                    | 66        |

|                                                                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.3. Структурна валідність адаптованих шкал (Експлораторний факторний аналіз).....                                                        | 68         |
| 3.4. Кореляційний аналіз показників психологічної, соціокультурної адаптації та суб'єктивного благополуччя .....                          | 75         |
| 3.5. Зв'язки специфічних маркерів міграційного досвіду з показниками адаптації: кореляційний та регресійний аналіз.....                   | 78         |
| 3.6. Відмінності у показниках адаптації та благополуччя залежно від соціально-демографічних і міграційних характеристик респондентів..... | 84         |
| 3.7. Концептуальні підходи до психологічної підтримки.....                                                                                | 88         |
| <b>Висновки до розділу III.....</b>                                                                                                       | <b>94</b>  |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                                      | <b>97</b>  |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                                    | <b>99</b>  |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                       | <b>107</b> |

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

BPAS — Brief Psychological Adaptation Scale (Коротка шкала психологічної адаптації)

BSAS — Brief Sociocultural Adaptation Scale (Коротка шкала соціокультурної адаптації)

SWLS — Satisfaction With Life Scale (Шкала задоволеності життям)

IPA (ІФА) — Interpretative Phenomenological Analysis (Інтерпретативний феноменологічний аналіз)

Mixed Methods — змішаний дизайн дослідження (поєднання якісних і кількісних методів)

EFA — Exploratory Factor Analysis (експлораторний факторний аналіз)

KMO — коефіцієнт Кайзера–Мейєра–Олкіна

ANOVA — дисперсійний аналіз

VIF — Variance Inflation Factor (фактор інфляції дисперсії)

SD — стандартне відхилення

M — середнє значення

## ВСТУП

Сучасні міграційні процеси, спричинені повномасштабним вторгненням Російської Федерації в Україну у 2022 році, призвели до масового переміщення мільйонів українських громадян і поставили перед психологічною наукою нові виклики. Попри наявність значного масиву світових досліджень, присвячених психології біженців, досвід української вимушеної міграції має специфічні особливості, які не повністю відображені у класичних теоретичних моделях.

Більшість існуючих концепцій акультурації розроблялися на вибірках добровільних мігрантів або біженців, що проходили процедури довготривалого розселення та інтеграції. Натомість сучасний контекст української міграції визначається феноменом «тимчасового захисту» — правового і соціального статусу, який формує ситуацію тривалої транзитності, часової невизначеності та обмежених можливостей довгострокового планування.

У зв'язку з цим виникає наукове протиріччя: наявні моделі та інструменти оцінювання адаптації дають змогу визначати її психологічний і соціокультурний виміри, однак не забезпечують виявлення тих контекстно специфічних аспектів міграційного досвіду, які можуть бути пов'язані з адаптацією українських вимушених мігрантів у сучасних умовах.

У вітчизняній психологічній науці додатковою проблемою залишається обмежена кількість валідизованого україномовного психодіагностичного інструментарію, здатного диференційовано оцінювати внутрішній емоційний стан мігранта та його зовнішнє соціокультурне функціонування.

Потреба подолання зазначених теоретичних і методологічних обмежень зумовлює доцільність застосування змішаного дизайну дослідження (Mixed Methods), який поєднує якісне вивчення суб'єктивного досвіду українських вимушених мігрантів із подальшою кількісною перевіркою зв'язку виявлених

на цьому етапі чинників із показниками психологічної та соціокультурної адаптації. Це обґрунтовує актуальність і доцільність даної роботи.

**Теоретико-методологічну основу** дослідження становить міждисциплінарний підхід, що поєднує психодинамічні, акультураційні та соціально-психологічні концепції адаптації особистості в умовах вимушеної міграції.

Ключовим теоретичним концептом роботи виступає поняття «психічного дому», яке використовується як інтерпретативна рамка для осмислення суб'єктивного досвіду українських вимушених мігрантів. У дослідженні психічний дім розглядається не лише як символічний образ втраченої батьківщини, а як внутрішня психічна структура, що забезпечує переживання безпеки, безперервності власної історії, приналежності та цілісності ідентичності.

Теоретичні витоки цього концепту простежуються у класичному психоаналізі. Для розуміння переживання втрати звичного світу важливими є положення З. Фрейда про феномен «моторошного» (Das Unheimliche), який описує трансформацію знайомого й безпечного простору на джерело тривоги та відчуження. У контексті вимушеної міграції цей підхід дає змогу осмислити ситуацію, коли батьківщина перестає бути місцем безпеки та стає джерелом травматичних переживань.

Важливе значення для дослідження мають ідеї Д. Віннікотта про утримуюче середовище (holding environment), відповідно до яких базове відчуття психологічної безпеки формується через досвід надійного середовища та згодом інтеріоризується як внутрішня опора особистості. Доповнюють цю перспективу положення В. Біона про контейнерну функцію психіки, що забезпечує здатність переробляти емоційно складний досвід та інтегрувати його у власну психічну реальність.

Безпосереднє застосування психодинамічних концепцій до проблематики вимушеного переміщення представлено у працях Р.

Пападопулоса, який розглядає міграцію як процес втрати психічного дому та порушення звичних форм психологічної організації досвіду. Значний внесок у розуміння цього феномена також зробили Р. Кеннеді та С. Ахтар. Р. Кеннеді описує психічний дім як внутрішній простір психологічної приналежності та стабільності, тоді як С. Ахтар аналізує трансформації ідентичності, амбівалентність і захисні механізми, що виникають у процесі міграції та акультурації.

Для пояснення процесів адаптації до нового соціального середовища використано акультураційний підхід Дж. Беррі та модель психологічної й соціокультурної адаптації С. Ворд. У межах цих концепцій адаптація розглядається як багатовимірний процес, що охоплює як внутрішній психологічний стан особистості, так і її здатність ефективно функціонувати в новому культурному середовищі. Саме на цьому теоретичному підґрунті базується використання шкал BPAS та BSAS як інструментів оцінювання різних вимірів адаптації.

Окреме значення для дослідження мають соціально-психологічні підходи до аналізу міжгрупових відносин та формування почуття приналежності. Теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела та Дж. Тернера дає змогу пояснити вплив групової належності на процеси самоідентифікації мігрантів, а концепція великих груп В. Волкана дозволяє розглядати взаємодію між мігрантами та приймаючими суспільствами крізь призму колективної пам'яті, історичних травм та групових ідентичностей.

Методологічною основою роботи є змішаний дизайн дослідження (Mixed Methods Research), який поєднує якісний та кількісний підходи. Якісний етап реалізовано за допомогою інтерпретативного феноменологічного аналізу (Interpretative Phenomenological Analysis), що дозволяє дослідити індивідуальний досвід переживання міграції та процеси надання йому особистісного смислу. Кількісний етап спрямований на психометричне вимірювання психологічної та соціокультурної адаптації,

перевірку структури адаптованих шкал і статистичне вивчення взаємозв'язків між специфічними маркерами міграційного досвіду та показниками адаптації.

Таким чином, теоретико-методологічна модель дослідження поєднує психодинамічне розуміння втрати психічного дому, акультураційні концепції адаптації та соціально-психологічні теорії приналежності й ідентичності. Така інтеграція дозволяє комплексно дослідити як внутрішні переживання українських вимушених мігрантів, так і їхнє функціонування у новому соціокультурному середовищі.

**Об'єктом** дослідження є соціально-психологічна адаптація особистості в умовах вимушеної міграції.

**Предметом** дослідження є особливості психологічної та соціокультурної адаптації українських вимушених мігрантів

**Мета** дослідження – виявити чинники, пов'язані з успішністю соціально-психологічної адаптації українських вимушених мігрантів.

Передбачається, що успішність соціально-психологічної адаптації українських вимушених мігрантів пов'язана зі специфічними чинниками їхнього міграційного досвіду.

У межах дослідження соціально-психологічна адаптація розглядається як інтегративний процес, що охоплює психологічний і соціокультурний виміри. Її успішність операціоналізується через показники психологічної адаптації за шкалою BPAS та соціокультурної адаптації за шкалою BSAS.

#### **Завдання дослідження:**

1. Теоретичне завдання полягає в аналізі наукових підходів до проблеми вимушеної міграції, визначенні особливостей трансформації ідентичності в умовах вимушеної міграції та обґрунтуванні взаємозв'язку між психологічним і соціокультурним вимірами адаптації.

2. Емпіричне завдання передбачає:

– здійснення інтерпретативного феноменологічного аналізу суб'єктивного досвіду українських вимушених мігрантів для виявлення специфічних

чинників міграційного досвіду, пов'язаних з адаптацією;

- проведення культурно-лінгвістичної адаптації та первинної психометричної апробації україномовних версій шкал BPAS і BSAS у вибірці українських вимушених мігрантів;
- статистичну перевірку зв'язків між виявленими чинниками міграційного досвіду та показниками психологічної і соціокультурної адаптації, а також оцінку їхньої предиктивної значущості.

3. Практичне завдання полягає у використанні апробованих україномовних версій BPAS і BSAS у подальших дослідженнях адаптації українських вимушених мігрантів та в окресленні напрямів психологічної підтримки на основі виявлених чинників труднощів адаптації.

Для розв'язання поставлених завдань у роботі застосовано змішаний дизайн (Mixed Methods Research). У контексті дослідження використано такі **методи**:

- Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури.
- Емпіричні якісні: напівструктуроване інтерв'ю та інтерпретативний феноменологічний аналіз (ІФА) — для глибинного дослідження смислової структури суб'єктивного досвіду мігрантів.
- Емпіричні кількісні (психодіагностичні):
  - 1. «Коротка шкала психологічної адаптації» (BPAS) — для оцінки внутрішнього емоційного стану;
  - 2. «Коротка шкала соціокультурної адаптації» (BSAS) — для оцінки поведінкової компетентності у новому середовищі;
  - 3. «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера — для вимірювання суб'єктивного благополуччя;
  - 4. Авторська анкета — для кількісної операціоналізації специфічних маркерів міграційного досвіду, виокремлених на якісному етапі дослідження.

- Математико-статистичні (програма Jamovi): описова статистика, коефіцієнт альфа Кронбаха, експлораторний факторний аналіз (EFA), кореляційний аналіз (Пірсона, Спірмена), множинний лінійний регресійний аналіз, t-критерій Стюдента, однофакторний дисперсійний аналіз (Welch's ANOVA) з критерієм Games–Howell.

### **Характеристика дослідницької вибірки:**

Якісний етап: у дослідженні взяли участь 5 осіб із досвідом вимушеного переміщення; детальний ідеографічний аналіз здійснено для 2 контрастних кейсів.

Кількісний етап: у дослідженні взяли участь 101 український вимушений мігрант віком від 18 років, які покинули Україну після 24.02.2022 року.

Соціально-демографічні характеристики вибірки:

- стать: жінки — 79 осіб (78,2%), чоловіки — 22 особи (21,8%);
- вік: 18–24 роки — 11 осіб; 25–39 років — 60; 40–59 років — 26; 60 років і старше — 4;
- регіон проживання: Центральна Європа — 45 респондентів; Західна та Північна Європа — 36; Північна Америка — 20;
- правовий статус: статус тимчасового захисту (або етап його продовження) — 74 особи; довгостроковий правовий статус — 27 осіб;
- тривалість перебування в міграції: до 1 року — 12 осіб; 1–2 роки — 28; понад 2 роки — 61 особа.

### **Дослідницькі питання:**

1. Які специфічні суб'єктивні чинники та внутрішні конфлікти характеризують досвід українських вимушених мігрантів за кордоном?
2. Чи демонструють україномовні версії шкал BPAS та BSAS прийнятні первинні психометричні показники у вибірці українських вимушених мігрантів?

3. Який характер мають взаємозв'язки між специфічними маркерами міграційного досвіду, показниками адаптації та рівнем суб'єктивного благополуччя?

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає у тому, що:

- здійснено культурно-лінгвістичну адаптацію та первинну психометричну апробацію україномовних версій шкал BPAS і BSAS на вибірці українських вимушених мігрантів, які перебувають за кордоном;
- за допомогою експлораторного факторного аналізу отримано попередні дані щодо можливого двофакторного рішення адаптованих версій шкал: для BPAS — виокремлення компонентів афективного дистресу та суб'єктивного пристосування до нового середовища; для BSAS — компонентів повсякденно-середовищного пристосування та соціально-комунікативної і культурної включеності у приймаюче середовище;
- на матеріалі якісного етапу дослідження виокремлено контекстуально значущі маркери міграційного досвіду;
- встановлено статистичні зв'язки між виокремленими маркерами міграційного досвіду, показниками психологічної та соціокультурної адаптації й суб'єктивного благополуччя, а також визначено предиктивну значущість окремих маркерів для різних вимірів адаптації;
- застосовано концепт «психічного дому» як психодинамічну інтерпретативну рамку для осмислення переживань втрати стабільності, порушення відчуття приналежності та внутрішньої амбівалентності у досвіді українських вимушених мігрантів.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми адаптації особистості в умовах вимушеної міграції.

Отримані результати уточнюють положення психодинамічних та акультураційних підходів, зокрема щодо ролі переживання невизначеності,

втрати «психічного дому» та мовного чинника у формуванні внутрішнього стану особистості та її адаптаційних стратегій.

**Практичне значення** дослідження полягає у тому, що:

- здійснено первинну апробацію україномовних версій шкал BPAS і BSAS та визначено перспективи їх використання у подальших дослідженнях психологічної і соціокультурної адаптації українських вимушених мігрантів;
- окреслено напрями психологічної підтримки українських вимушених мігрантів, зокрема необхідність врахування внутрішніх психологічних станів (невизначеності, амбівалентності, трансформації ідентичності) поряд із зовнішніми показниками адаптації.

## **РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження ідентичності мігранта та взаємодії з приймаючим суспільством**

### **1.1 Концепт "психічного дому": психоаналітичні основи**

Поняття психічного дому посідає центральне місце у сучасній психоаналітичній роботі з мігрантами, біженцями та вимушено переміщеними особами. Воно описує внутрішнє відчуття безпеки та емоційного укорінення, що дає людині змогу зберігати цілісність ідентичності попри зовнішні зміни. Хоч термін є відносно новим, його концептуальну генеалогію можна простежити у класичних психоаналітичних ідеях. Першим феномен "психічного дому" описав батько психоаналізу Зігмунд Фройд у своїй статті "Das Unheimliche" 1919 року [1]. Слово heimlich в перекладі з німецької мови означає щось знайоме, близьке і захищене; unheimlich - тривожне, незнайоме, лякаюче. У своєму есе Фройд допускає, що ці стани не є протилежностями у простому сенсі: "дім" (Heim), за Фройдом, - це місце, де психіка відчуває себе захищеною, і це переживання є протилежним до тривоги вигнання. В той час, коли знайоме, "домашнє" стає зловісним (Unheimlich) - це руйнує базове відчуття внутрішньої безпеки. Такий феномен є надзвичайно важливим для розуміння досвіду мігрантів, бо знайомий з дитинства культурний код може перетворитися на джерело болю, втрати чи внутрішнього конфлікту. Для багатьох вимушених мігрантів батьківщина стає unheimlich - місцем, що більше не гарантує безпеки та не підтримує попередню ідентичність, а натомість нагадує про травму та небезпеку.

Віннікотт ввів поняття "утримуючого середовища" (holding environment) [2], яке описує фізичне та емоційне середовище, яке створює мати (чи інший опікун) для дитини. Саме це середовище забезпечує дитині послідовну, надійну підтримку, якщо мати чутлива до потреб немовляти. Фактично ми можемо допускати, що цей особливий психічний простір, який створює

дорослий завдяки своїй емоційній чуйності і передбачуваності, і є первинною формою "психічного дому", місця - де формується цілісне відчуття свого Я дитиною . Згодом цей досвід інтеріоризується і стає внутрішньою структурою, що забезпечує здатність до саморегуляції, підтримує самоідентичність і створює основу для стійкості та адаптації. Фактично, мігранти і біженці стикаються з тим, що зовнішнє стабільне, знайоме середовище втрачається - змінюється культурний код, втрачаються соціальні контакти, що може призводити до руйнування стабільного "психічного дому".

Психоаналітик Вільфред Біон розвинув концепт "контейнер–контейноване" (container–contained) [3]. Його суть полягає в тому, що мати "приймає" сирі, нестерпні афекти дитини ( $\beta$ -елементи), трансформує їх у придатну для психіки дитини форму ( $\alpha$ -елементи) і повертає їх в "перетравленому" вигляді. Згодом ця функція інтеріоризується і стає частиною психічної структури дитини. У вимушених мігрантів ця контейнерна функція може бути перевантажена: травма, невизначеність, втрата мови, культурний злам та ідентифікаційні конфлікти часто перевищують наявні можливості психіки. Міцний психічний дім передбачає внутрішній контейнер, здатний інтегрувати новий досвід.

У сучасному психоаналізі ідеї класиків були безпосередньо застосовані до досвіду біженців. Першим теоретиком, що системно ввів поняття дім як психологічну/психотерапевтичну категорію у роботі з біженцями був британський клінічний психолог і психоаналітик, директор Центра дослідження травми, притулку і біженців в університеті Ессекса, - Ренос Пападопулос [4]. Однією з ключових теоретичних праць у дослідженні психосоціальних наслідків вимушеного переміщення є монографія Реноса Пападопулоса "У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання" [6]. Автор детально аналізує, як руйнування концепції "дому" призводить до дезорієнтації та підриву ідентичності. У контексті нашого дослідження, праця Пападопулоса є важливою для обґрунтування

того, що концепт втрати психічного дому дає змогу осмислювати внутрішню дезорієнтацію, переживання втрати опори та труднощі адаптації, які можуть супроводжувати вимушене переміщення.

Відомий британський психіатр та психоаналітик, Роджер Кеннеді у своїй книзі "Psychic home" в 2014 році формулює та називає саме поняття "психічний дім": "мати дім означає не лише мати фізичну будівлю, стіни та дах, але й щось глибше - це частина внутрішнього світу, частина душі... Відчуття дому так само важливе для людини, як і фізичний прихисток... Нам потрібно почуватися "як вдома" у світі - це дає нам відчуття безпеки і є тією базою, з якої ми можемо пізнавати світ." [7, с.12–13] Ця думка підкреслює, що психічний дім формується не лише з зовнішніх обставин, а й з того як людина інтерналізує свої життєві простори, перетворюючи їх на внутрішнє відчуття безпеки. Психічний дім тісно пов'язаний з формуванням особистісної ідентичності. Ідентичність людини можна уявити як мозаїку, до якої входять риси характеру, процеси ідентифікації (наприклад, з батьками, культурою чи спільнотою) та впливи зовнішнього світу. Психічний дім у цій мозаїці виступає як певний "органайзер": саме він створює структуру, яка допомагає людині почувати себе цілісною, незважаючи на зовнішні зміни. Кеннеді підкреслює, що без сформованого психічного дому внутрішній світ людини стає нестабільним і фрагментованим. Саме тому психічний дім можна розглядати не тільки як контейнер для ідентичності, але й як її невід'ємну частину. У вимушених мігрантів, які втрачають звичний фізичний дім і опиняються в ситуації культурного та соціального розриву, робота над відновленням внутрішнього психічного дому є важливою для відбудови відчуття цілісності й безпеки. Продовжуючи розвивати тему, Кеннеді у 2018 році у книзі "Tolerating strangers in intolerant times" пов'язує психічний дім із ксенофобією: страх втрати прив'язаності до "свого дому" (в широкому, психічному сенсі) підживлює упередження до "чужих".

Потрібно диференціювати поняття психічного дому від поняття "психічного сховища" Джона Стайнера, яке останній ввів у своїй праці "Psychic retreats" в 1993 році. За Стайнером, психічні сховища - це патологічні організації психіки, що слугують своєрідним місцем втечі від контакту з реальністю та внутрішніми конфліктами. На відміну від здорового психічного дому, який підтримує розвиток і адаптацію індивіда, психічне сховище є обмежуючим, ригідним захисним простором, де контакт з реальністю слабшає, а розвиток стає майже неможливим. У такому стані людина замикається у власному світі, уникає і внутрішнього досвіду, і об'єктних стосунків, використовуючи це "сховище" як спосіб боротьби з тривогою.

Таким чином, психічний дім і психічні сховища - це два різні способи організації внутрішнього світу людини. Психічний дім - це інтегруюча структура, що підтримує ідентичність і адаптацію. Психічне сховище ж є оборонною організацією, що має на меті уникнути болю, але водночас призводить до зупинки розвитку особистості. У контексті міграції це означає, що мігрант може або поступово відновити свій психічний дім, інтегрувавши новий досвід, або може використати внутрішнє сховище, уникаючи як власної травми, так і повноцінного контакту з новим соціальним середовищем.

## **1.2. Руйнування "психічного дому" та фрагментація ідентичності у досвіді мігранта**

Вимушене переміщення може бути одним із найбільш дестабілізуючих досвідів для психіки, оскільки воно пов'язане не лише з фізичною втратою звичного місця проживання, а й із порушенням відчуття внутрішньої безпеки, безперервності життєвого наративу та належності. У межах психодинамічної інтерпретації ці переживання можуть розглядатися як загроза цілісності «психічного дому».

Аналіз травми, спричиненої вимушеним переміщенням, дозволяє виділити низку захисних механізмів, які мігранти використовують для

підтримки внутрішньої рівноваги. Психоаналітик Салман Ахтар досліджував цей процес, описуючи, як психіка намагається впоратися з амбівалентністю, що виникає на межі між старим і новим культурним світом [10]. Серед ключових захисних механізмів Ахтар виділяє:

- Розщеплення (Splitting): Це механізм, при якому об'єкти (або ситуації) розділяються на абсолютно "хороші" та абсолютно "погані". У досвіді мігранта це часто призводить до ідеалізації Батьківщини ("ідеальний, безпечний дім") та знецінення нової країни притулку, або, навпаки, до ідеалізації нової реальності та знецінення досвіду на Батьківщині. Таке розщеплення запобігає інтеграції болісної для людини амбівалентності.

- Контрфобна Асиміляція (Counterphobic Assimilation): Цей механізм захисту виражається у надмірному поспіху та гіперактивності в адаптації. Людина активно, інколи демонстративно, занурюється в культуру та мову нової країни, прагнучи якнайшвидше "стати своїм/єю". Така поведінка є спробою контролювати страх перед вигнанням та самотністю через швидке заміщення втраченого "психічного дому" новим зовнішнім фасадом, що часто призводить до більш глибокого відчуття втрати опори і фрагментації ідентичності.

- Відсторонення (Detachment): Це механізм, коли мігрант емоційно віддаляється як від минулого, так і від сьогодення. Фактично людина уникає глибоких емоційних зв'язків, залишаючись "вічним гостем" у новій країні, що створює ілюзію безпеки, оскільки запобігає подальшим втратам, але ціною хронічного відчуття самотності та ізоляції.

Якщо психічний дім є внутрішньою опорою, то ідентичність великою мірою залежить від зовнішнього підтвердження. Психоаналітик Мішель де М'Узан пропонує концепцію вітального-ідентитарного (vital-identital) [13], зазначаючи, що людина потребує ідентичності, яка походить не лише з внутрішнього досвіду, але й із стабільних зв'язків з іншими - такого собі соціального дзеркала - відображення себе у стосунках з людьми та

середовищем. Після насильницького переміщення цей соціальний дзеркальний простір руйнується (соціальні коди, звичаї, статус - усе, що раніше було звичним, стає невидимим або неправильно прочитаним навколишнім середовищем). Через втрату культурних, соціальних і сімейних структур, мігрант втрачає стабільне відображення свого "Я", що призводить до фрагментації ідентичності - його переживання себе стає непослідовним та розірваним.

Сучасні клінічні напрацювання, як-от запропоновані Рікардо Айнслі, підкреслюють потребу цілісного комплексного підходу до реконструкції ідентичності у контексті вигнання. У статті, опублікованій Айнслі та іншими [14], йдеться про те, що процес адаптації після переміщення включає глибоке осмислення втрат, роботу через скорботу, а також інтеграцію нових і старих культурних елементів у самостійну "гібридну" ідентичність. Клінічні підходи концентруються на підтримці мігранта в поступовому відтворенні стабільного самосприйняття, у створенні відчуття контролю й у розбудові контакту з культурами обох "середовищ", - як старого, так і нового. Цей процес включає поступове осмислення втрат, розвиток гнучкої самооцінки та "мозаїчного" формування ідентичності, що сприяє адаптивності.

### **1.3. Мова, пам'ять і символізація як компоненти "психічного дому"**

Мова, пам'ять та здатність до символізації є важливими елементами "психічного дому", які не лише сприяють комунікації з оточуючими, а й формують глибші шари психічної та культурної ідентичності мігранта. У контексті вимушеної міграції ці три компоненти стають ключовими у відновленні чи реконструкції внутрішнього відчуття стабільності й цілісності "Я".

Мова відіграє значно ширшу роль, ніж роль простого засобу передавання інформації. Вона формує спосіб мислення, визначає, як людина сприймає себе й інших. Дослідження показують, що білінгви часто змінюють свої

культурні рамки залежно від мовного контексту, у якому вони говорять. Це підтверджують дослідження щодо мови та ідентичності, які розглядають, як двомовні люди вибудовують свою ідентичність через мовну практику у повсякденному житті [15].

У ситуації міграції та білінгвізму мова може набувати особливого емоційного значення і в окремих випадках ставати простором внутрішньої напруги. Для вимушених мігрантів, чия мовна практика пов'язана з історичним, політичним або воєнним контекстом, вибір мови потенційно може стосуватися не лише комунікації, а й питань приналежності, безпеки та самоідентифікації. У межах психодинамічної перспективи такі переживання можуть розглядатися як один із можливих аспектів порушення або реконструкції «психічного дому».

Коли людина переживає травму вимушеного переміщення, її життєвий наратив розривається. Виникає потреба символізувати втрату - перетворити болісний, неінтегрований досвід на зрозумілу, прийнятну для психіки історію. Пам'ять та символи дозволяють мігранту реконструювати внутрішню картину "дому" через наратив (розповідь про власне життя) та ритуали (сімейні традиції, культурні звичаї). Наратив дозволяє "скласти в ціле" фрагментовані частини "Я" [14]. Якщо мігрант не здатен символізувати втрату (наприклад, застрягає в амбівалентності), травма залишається "сирою" і неінтегрованою, постійно підриваючи внутрішню цілісність.

Ритуали (наприклад, пам'ятні ритуали, нові побутові звичаї) також допомагають символізувати втрату та створювати нові точки прив'язки у зовнішньому світі. Вони є важливим інструментом для відновлення зв'язку між зовнішнім і внутрішнім "домом".

У підсумку зазначимо, що "психічний дім" є внутрішньою архітектурою, яка постійно організовується та підтримується мовою, пам'яттю та успішною символізацією. Коли мова набуває конфліктного значення, а пам'ять про минуле не знаходить символічної інтеграції в новому життєвому наративі,

функція «психічного дому» як внутрішньої опори може послаблюватися, що в психодинамічній перспективі пов'язується з труднощами адаптації та переживанням непевної приналежності. Ця ідея узгоджується з сучасними уявленнями про мову як центральний компонент у творенні культурної ідентичності [17].

#### **1.4. Психодинаміка зустрічі: колективні ідентичності та взаємодія біженця з приймаючим суспільством.**

Цей підрозділ досліджує динаміку взаємодії між вимушено переміщеними особами та приймаючим суспільством, фокусуючись на тому, як колективні ідентичності впливають на процес адаптації, загострюючи або полегшуючи відновлення суб'єктності мігранта. Ці явища стають особливо помітними в умовах культурних конфліктів і криз міграції.

Зіткнення мігранта з новим середовищем завжди відбувається на тлі теорії великих груп, розробленої Ваміком Волканом [17, 18]. Останній запропонував розвинув поняття колективної ідентичності (large-group identity), яке відображає відчуття великої групи людей, пов'язаних спільною історією, культурою, мовою або релігією. За його теорією, так звані "обрані травми" (chosen traumas) є ключовою складовою цієї колективної ідентичності - це пережиті у минулому катастрофічні події, які не були в достатній мірі оплакані чи усвідомлені, натомість трансформувались у маркер самоідентифікації й передавались з покоління в покоління як частина "міфу про втрату". Коли така приймаюча група стикається з великою кількістю біженців, всередині неї може активуватися страх "вторгнення", а колективне "ми" протиставляється колективному "вони". Цей страх несвідомо пов'язується з минулими травмами або загрозою для території, ідентичності та ресурсів.

Психоаналітичні дослідження вказують на те, що суспільства часто проєктують свої колективні страхи на "чужих", особливо під час економічних

чи політичних криз. Дослідження Пратюші Туммали-Нари підкреслюють, що "страх перед чужинцями" функціонує як колективний захисний механізм, при якому приймаюче суспільство проектує свої внутрішні тривоги та фрагментовані частини "Я" на групу "чужинців". Такі проекції можуть перерости в міжособистісні травми, які впливають на процес реструктуризації ідентичності мігрантів і їхню здатність бути прийнятими у суспільстві. Центальною умовою для відновлення суб'єктності постраждалих є розвиток довіри, що дозволяє мігрантові відчувати себе прийнятим і відновити розірвані зв'язки [20].

У рамках психоаналізу Вілфред Біон запропонував концепцію несвідомих припущень, які керують груповою поведінкою й впливають на взаємодію між членами групи. Ці базові припущення проявляються як, наприклад, боротьба-втеча, залежність, парування. Вони є нічим іншим як примітивними захисними реакціями [19].

У ситуації міграції ці несвідомі припущення можуть проявлятися у такий спосіб:

- Приймаюче суспільство може несвідомо актуалізувати припущення "залежності". В його контексті біженці постають в ролі пасивних отримувачів допомоги, схильних до підпорядкованої позиції та обмеженої ініціативності.
- Також може активізуватися припущення "боротьба–втеча": мігрантів сприймають як потенційне джерело загрози, що формує захисні або ворожі установки на рівні групової динаміки.
- Сам біженець може несвідомо вступати у такий взаємний "контракт" групових припущень: інтеріоризуючи нав'язані ролі та очікування, він нібито посилює відчуття вразливості.

Рене Каес додає [21], що ці несвідомі контракти є фундаментом психічної стійкості групи, але вони можуть бути патологічними для нових членів. Коли мігрант не відповідає цим припущенням (наприклад, хоче швидко інтегруватися або, навпаки, відмовляється від повного злиття),

виникає напруга, яка посилює його екзистенційний конфлікт та амбівалентність.

Для розуміння колективних процесів важливі також теорії соціальної психології:

- Теорія Соціальної Ідентичності Анрі Теджфела та Джона Тернера зазначає, що дихотомія "ми/вони" (in-group/out-group) загострюється у кризові періоди. Мігранти, як група "вони", автоматично отримують негативні атрибути. Успішна адаптація вимагає переходу з однієї категорії в іншу, але це блокується несвідомими механізмами, описаними вище [22].

- Моделі Акультурації Джона Беррі описують акультураційні стратегії мігрантів (інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація), які безпосередньо залежать від толерантності та підтримки приймаючого суспільства. Кожна з них впливає на формування "психічного дому" у новому культурному середовищі [23].

- Поряд із теорією Дж. Беррі, важливим для розуміння міграційного досвіду є підхід К. Ворд [46], у межах якого адаптація розглядається як багатовимірний процес і концептуально розмежовується на два відносно автономні виміри: психологічний (внутрішнє емоційне благополуччя) та соціокультурний (поведінкова компетентність у новому середовищі).

- Магдалена Сххродзка у своїх недавніх дослідженнях українських біженців, розглядаючи соціальні ідентичності останніх, робить висновок, що соціальні зв'язки можуть виступати або в ролі "соціального зцілення" (social cure), яке відновлює почуття приналежності та психічне здоров'я, або ж в ролі "соціального прокляття" (social curse), яке посилює стрес і відчуження. Це безпосередньо впливає на відчуття приналежності [24].

Норвезький психоаналітик Сверре Варвін вказує, що ключовою умовою для відновлення суб'єктності мігранта та успішної адаптації є довіра [25, 26] - як до себе, так і до нового оточення. Якщо мігрант не відчуває, що може

довіряти новій соціальній системі, це лише посилює контроль та загальне виснаження.

Таким чином, успішна адаптація мігранта не залежить лише від його внутрішніх ресурсів, але є психодинамічним результатом зустрічі його індивідуальної травми з колективними захистами та страхами приймаючого суспільства.

### **1.5. Контекст взаємодії українських вимушених мігрантів із приймаючими суспільствами**

У Центральній Європі посттоталітарний досвід залишив глибокі колективні травми, які часто інтегровані в національну ідентичність як "обрані травми" або незавершені спроби осмислення минулого. Як ми вже зрозуміли раніше - такі травми можуть бути джерелом підвищеної чутливості до відмінностей, страху "вторгнення" і потреби у захисті "нашого" культурного простору. Саме через це суспільства посттоталітарного режиму часто демонструють сильні реакції тривоги перед "чужими", що може підсилювати механізми розщеплення (як у мігрантів, так і у місцевих жителів), роблячи шлях до інтеграції більш складним і затяжним. Країни Центральної Європи, зокрема Польща, Словаччина та Чехія, з початку повномасштабної війни 24 лютого 2022 року прийняли сотні тисяч українських біженців. Польща стала одним із основних напрямів переміщення, прийнявши понад 1,5 млн українців у перші місяці після вторгнення, тоді як у Словаччині та Чехії кількість вимушених мігрантів зросла відповідно до понад 200 тис. і майже 400 тис. осіб. На початковому етапі цієї соціальної кризи, серед місцевого населення домінували альтруїстичні реакції - солідарність і готовність підтримати українців, що відображалось в численних волонтерських ініціативах та широкій суспільній підтримці. Аналіз європейських установок показує, що війна деякий час

спричинила позитивне сприйняття українських біженців, що має корені в соціальній ідентичності спільнот [39].

З часом ці суспільні установки почали змінюватися. Частина населення пережила процеси соціального виснаження - втому від тривалої підтримки та переживання власних ресурсних обмежень. З психоаналітичної перспективи це можна інтерпретувати як проекцію фрустрації на "інших" - психологічне перенесення внутрішніх страхів і невдоволення на зовнішню групу, що сприймається як тягар чи загроза. Така проекція активізує колективні захисні механізми, включно з вторгненням несвідомих образів страху, що перегукується з теорією великих груп Волкана [17].

Паралельно з цим у суспільних настроях зростала емоційна поляризація, яку посилювали несвідомі групові припущення щодо "безпеки/небезпеки" та "ми/вони" [19], що віддзеркалюють глибинні страхи й проекції. Такі динаміки особливо активізувалась у публічному дискурсі, де дискусії про ресурси, працевлаштування та соціальні сервіси часто трансформувалися в дихотомії "свої/чужі", що сприяло посиленню ксенофобських настроїв.

У цьому контексті ми бачимо, як праві та популістичні політичні сили змогли використати існуючі страхи серед населення своїх країн, підсилюючи риторику про "контроль над кордонами", "соціальну безпеку" та "національну ідентичність", що додатково розгойдувало суспільні настрої та сприяло емоційним реакціям, які можна розглядати як колективні проекції тривоги на зовнішніх "інших". Внаслідок таких процесів, у громадських дискурсах виникали настрої, що значною мірою відображали не конкретну загрозу з боку біженців, а перенесені й неусвідомлені страхи, пов'язані з власними історичними травмами, тривогою та нестабільністю, що зробило суспільства цих країн більш вразливими до ксенофобських наративів та стигматизації.

## **1.6. Український контекст: травми, мовна амбівалентність та внутрішні розколи**

Досвід українських вимушених мігрантів унікально обтяжений впливом колективних та історичних травм, що суттєво впливає на внутрішній стан та здатність до інтеграції. Українська ідентичність є продуктом багатовікової боротьби, включаючи трансгенераційні травми (зокрема, Голодомор, політичні репресії, Чорнобильську катастрофу) та актуальну травму повномасштабної війни. Ці події заклали в колективну психіку патерн "ідентичності виживання", де основними цінностями є стійкість, жертвність і постійна готовність до втрат. Дослідження показують, що історична травма - особливо Голодомор - передавалася між поколіннями, формуючи у нащадків емоції страху, недовіри, сорому й психічний паттерн "ідентичності виживання" [27, 28].

Актуальна колективна травма 2022 року в поєднанні з історичними втратами, створює глибокий розрив наративу (досвід втрати дому, примусового переміщення перешкоджає створенню цілісного життєвого наративу) та породжує складний внутрішній конфлікт між ідентичністю виживання (необхідністю прийняти допомогу, адаптуватися за кордоном) та ідентичністю гідності (прагненням до самостійності, бажанням повернутися, відчуттям провини за виїзд). Цей конфлікт прямо підживлює внутрішню амбівалентність.

Окремої уваги в українському контексті заслуговує мовний вимір ідентичності. Історичні процеси русифікації, сучасна війна та суспільні дискусії щодо мови створюють умови, за яких мовна практика може набувати особливої емоційної й ідентифікаційної значущості. Для частини українських вимушених мігрантів це потенційно може виявлятися у переживаннях напруги, сорому, провини або невизначеності щодо власної приналежності. Водночас характер і значення таких переживань потребують емпіричного дослідження, що є одним із завдань якісного етапу цієї роботи.

Окремим простором актуалізації питань мови, повернення додому та виїзду за кордон є публічні дискусії у соціальних мережах. У

психодинамічній перспективі їхня емоційна поляризація може розглядатися як один із способів вираження неінтегрованих переживань втрати, провини, гніву або безсилля. Зокрема, протиставлення тих, хто залишився в Україні, і тих, хто виїхав за кордон, може відображати складність колективного опрацювання травматичного досвіду війни та вимушеного переміщення. У соціальних мережах відбувається постійне колективне розщеплення, де люди ділять інших на "правильних" і "неправильних", "справжніх" та "недостатньо справжніх" українців [30]. Цей процес дозволяє індивіду тимчасово позбутися власної внутрішньої амбівалентності та сорому, проектуючи їх на інших. Однак це лише посилює фрагментацію ідентичності та ускладнює формування єдиного та цілісного "психічного дому" для нації в цілому. Таким чином, соціально-психологічний контекст України не лише породжує дезадаптивні стилі копіngu, але й постійно їх підживлює.

### **1.7 Формування нової ідентичності в новому середовищі: умови та механізми**

У процесі інтеграції мігрантів у новому соціокультурному середовищі відбувається поступове формування нової ідентичності, яка має ґрунтуватися як на внутрішніх ресурсах особистості, так і на характеристиках приймаючого суспільства. Саме в поєднанні цих умов можливе поступове зцілення, відновлення "Я" та інтегративний розвиток після травматичного досвіду вимушеної міграції.

Дослідження Опаас та Варвіна [32] демонструють, що такі внутрішні фактори, як психологічна гнучкість, здатність до довіри, а також здатність символізувати життєві втрати та травми сприяють відтворенню цілісного "Я" у процесі адаптації. Наприклад, довгострокове дослідження [33] показало, що мігранти з розвиненою здатністю до довіри і регуляції емоцій отримують більшу користь від психотерапії, що, у свою чергу, веде до покращення якості життя та зниження симптомів посттравматичного стресового розладу

(ПТСР). Здатність символізувати втрату, трансформуючи травматичні досвіди у наративи, дозволяє мігрантам інтегрувати травматичні події у свою життєву історію й створити основу для нового самосприйняття.

Успіх інтеграції багато в чому залежить від зовнішніх факторів. Емпатія, відсутність стигматизації, безпечне соціальне середовище та можливість брати участь у житті спільноти (робота, волонтерство, освіта) створюють основу для формування відчуття належності. Соціальна підтримка та відчуття прийняття сприяють кращому психологічному благополуччю та стабілізації "Я".

Дослідження Прошлякова [36] у Чехії порівнює психологічний дистрес, копінг-стратегії та резильєнтність українських біженців із місцевим населенням, виявляючи відмінності у профілі копінг-поведінки. Оглядова робота Ріцці [37] підкреслює значення як психологічних, так і соціально-екологічних чинників для адаптації українських біженців та ВПО, висуваючи потребу в довготривалих і культурно чутливих дослідженнях. Емпіричні результати показують, що копінг-стратегії, як-от емоційно-орієнтовані стратегії, пошук соціальної підтримки, та почуття належності, є ключовими для подолання травматичного стресу.

Дослідження Джонатана Холла та Катаріни Вернер (2022) доводять, що рівень довіри переселенців до соціальних інститутів та суспільства гостро впливає на їхню здатність успішно адаптуватися. Конфліктний досвід, пережитий під час війни чи переслідування, може як зруйнувати довіру, так і, у певних випадках, призвести до зростання довіри до соціальних зв'язків, особливо після позитивних соціальних контактів [34].

Загальні дослідження також підкреслюють, що травма та ПТСР негативно впливають на соціальну функціональність мігрантів, що може перешкоджати їхній участі в житті громади та адаптації [35].

Отже, психодинамічна перспектива дає змогу інтерпретувати внутрішній досвід вимушеного переміщення, тоді як акультураційна модель К. Ворд

забезпечує його емпіричну операціоналізацію через два взаємопов'язані, але відносно автономні виміри адаптації. Психологічна адаптація відображає внутрішній емоційний стан, суб'єктивне благополуччя та переживання втрати чи стабільності; соціокультурна адаптація — здатність орієнтуватися в новому середовищі, взаємодіяти з ним і розв'язувати повсякденні соціальні завдання. Саме таке поєднання інтерпретативної та вимірювальної рамок покладено в основу емпіричного етапу дослідження.

### **Висновки до розділу 1**

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що феномен психічного дому є складним психологічним утворенням, яке забезпечує відчуття безпеки, стабільності та безперервності особистісної ідентичності. У ситуації вимушеної міграції порушення звичного соціального, культурного та символічного простору може супроводжуватися переживанням втрати внутрішньої опори, посиленням тривоги та необхідністю перебудови уявлень про себе і своє місце у світі.

Показано, що процес адаптації вимушених мігрантів пов'язаний не лише з необхідністю пристосування до нових умов життя, а й з переосмисленням власної ідентичності, переживанням невизначеності майбутнього, трансформацією відчуття приналежності та пошуком нових джерел психологічної безпеки. Особливу роль у цих процесах можуть відігравати мова, пам'ять, соціальні зв'язки та можливість підтримувати безперервність власного життєвого досвіду.

Теоретичний аналіз також засвідчив, що адаптація мігрантів є багатовимірним процесом, який охоплює як внутрішній психологічний вимір, пов'язаний з емоційним благополуччям та суб'єктивним переживанням адаптації, так і зовнішній соціокультурний вимір, що відображає успішність функціонування в новому соціальному середовищі. Ці виміри є

взаємопов'язаними, проте відносно автономними складовими адаптаційного процесу.

Отримані результати теоретичного аналізу стали підґрунтям для побудови програми емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей психологічної та соціокультурної адаптації українських вимушених мігрантів, а також чинників, пов'язаних з успішністю їхнього пристосування до умов життя в країнах перебування.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

### 2.1. План дослідження

Дослідження реалізовано на основі змішаного дизайну (Mixed Methods Research) за послідовною розвідувальною стратегією (Sequential Exploratory Design: QUAL → QUANT). Вибір даної моделі зумовлений складністю та багатовимірністю об'єкта дослідження — досвіду вимушеної міграції та процесу реконструкції «психічного дому», що вимагає поєднання глибинного аналізу індивідуальних смислів із подальшою статистичною верифікацією виявлених закономірностей на широкій вибірці.

Логіка дизайну передбачала два взаємопов'язані етапи:

#### 1) Якісний етап (Інтерпретативний феноменологічний аналіз, ІФА)

Метою цього етапу було виявлення унікальних суб'єктивних смислів досвіду вигнання через призму психодинамічного підходу. Використання ІРА дозволило реконструювати несвідомі аспекти адаптації, виявити специфічні внутрішні конфлікти особистості (зокрема мовну амбівалентність та стан хронічної невизначеності) та описати стратегії подолання травми («функціональне оніміння» vs «емоційне застрягання»). Результати якісного етапу стали фундаментом для виокремлення чинників, які можуть впливати на адаптивність чи дезадаптивність біженців, та уточнення гіпотез дослідження, що підлягали подальшій кількісній перевірці.

#### 2) Кількісний етап: Статистична верифікація та кореляційний аналіз

На другому етапі проведено широке емпіричне дослідження українських біженців у країнах Європи, Північної та Південної Америки, спрямоване на встановлення статистично значущих зв'язків між внутрішніми психічними станами та чинниками середовища. Основними завданнями етапу стали здійснення психометричної адаптації та перевірки надійності україномовних версій шкал BPAS та BSAS, проведення кореляційного аналізу взаємозв'язків

між специфічними міграційними стресорами (мовна амбівалентність, сприйнята дискримінація, хронічна невизначеність) і загальним рівнем адаптації особистості, а також верифікація гіпотез щодо впливу об'єктивних факторів, таких як правовий статус та час перебування за кордоном, на внутрішній стан мігрантів.

## **2.2. Якісне дослідження**

Феномен вимушеної міграції та супутні йому важкі переживання втрати «психічного дому» належать до глибинних, емоційно насичених і певною мірою несвідомих процесів. Це зумовило вибір дослідницького методу, який дозволяє не лише констатувати факти, а й глибоко дослідити життєвий досвід людини та ті суб'єктивні сенси, якими вона наділяє власні переживання.

Як основний метод якісного етапу було обрано інтерпретативний феноменологічний аналіз (ІФА). У сучасній дослідницькій традиції цей підхід покликаний описати й зрозуміти індивідуальний досвід людини з її власної перспективи, органічно поєднуючи три методологічні концепти: феноменологію, герменевтику та ідеографію [41].

- Феноменологічна складова передбачає фокус уваги на тому, як людина безпосередньо проживає події свого життя. Розглядається не лише фактологічний зміст події, але й емоційні реакції, тілесні відчуття, асоціації та внутрішні конфлікти.

- Герменевтичний компонент базується на концепції «подвійної герменевтики»: дослідник намагається зрозуміти респондента, який, у свою чергу, намагається осмислити власний досвід. Оскільки дослідник не може повністю усунути власні уявлення про феномен, ІФА передбачає використання принципу герменевтичного кола — постійного концептуального руху між окремими фрагментами інтерв'ю та ширшим життєвим контекстом особистості.

- Ідеографічність методу означає пріоритет детального аналізу окремих випадків над швидким узагальненням. Кожен респондент розглядається як унікальний носій досвіду. Аналіз відбувається поступово, рухаючись від глибини окремого кейсу до виявлення спільних, універсальних патернів на етапі крос-аналізу.

У межах даного дослідження розуміння травми міграції не зводиться лише до раціонального наративу. Натомість мова респондента розглядається як складний інструмент саморозкриття. Тому під час аналізу транскриптів критичного значення набуває не тільки прямий зміст висловлювань, а й інтонації, паузи, метафори, обмовки та специфічні способи оформлення думки [42].

Типовими джерелами даних для ІФА є напівструктуровані глибинні інтерв'ю, що дають змогу фіксувати процес осмислення індивідом змін у своєму житті. Дослідник працює в діалогічній позиції: його завдання — супроводжувати респондента («контейнувати» його переживання), створюючи безпечний простір для самовираження, і водночас утримувати критичну аналітичну перспективу.

Отже, застосування ІФА на першому етапі дослідження дозволяє поєднати емпатійне занурення у внутрішній світ мігранта з аналітичною уважністю, створюючи багат шарове розуміння того, як руйнування «психічного дому» впливає на ідентичність і подальші стратегії адаптації.

### **2.2.1. Організація дослідження: вибірка, методика, процедура**

ІФА є методом вибору для дослідження переживання українських біженців, оскільки дозволяє виявити неочевидні емоційні та символічні аспекти досвіду, дослідити внутрішні конфлікти (наприклад, амбівалентність щодо повернення в Україну, інтеграції в приймаючій країні чи вибору нової країни для проживання), описати формування або втрату відчуття «психічного дому».

Згідно з методологічними стандартами ІФА [43], дослідження вимагає цілеспрямованої, гомогенної та невеликої вибірки. Це зумовлено ідеографічною природою методу: пріоритетом є не статистична репрезентативність, а максимальна глибина занурення в унікальний досвід кожного респондента. Для магістерських досліджень автори методу рекомендують вибірку від 3 до 6 осіб [43], оскільки більша кількість унеможлиблює повноцінний мікроаналіз тексту та призводить до втрати феноменологічної глибини.

Відповідно до цих вимог, для дослідження було відібрано 5 осіб. Важливим критерієм включення до вибірки було те, щоб учасники:

- мали досвід вимушеної міграції після 24.02.2022;
- проживали в країні прихистку понад один рік;
- могли рефлексувати свій досвід і описувати внутрішні переживання;
- належали до дорослої вікової групи (18+).

Соціально-демографічні характеристики учасників якісного етапу представлені в таблиці нижче.

*Таблиця 2.1*

**Характеристика учасників якісного етапу дослідження (ІФА)**

| Код | Стать    | Вік      | Місце перебування       | Правовий статус   |
|-----|----------|----------|-------------------------|-------------------|
| P1  | Жіноча   | 28 років | Прага (Чехія)           | Тимчасовий захист |
| P2  | Жіноча   | 33 роки  | Братислава (Словаччина) | Тимчасовий захист |
| P3  | Чоловіча | 41 рік   | Варшава (Польща)        | Тимчасовий захист |

|    |        |          |                  |                   |
|----|--------|----------|------------------|-------------------|
| P4 | Жіноча | 27 років | Прага (Чехія)    | Тимчасовий захист |
| P5 | Жіноча | 45 років | Вроцлав (Польща) | Тимчасовий захист |

У межах дослідження було проведено п'ять глибинних напівструктурованих інтерв'ю. Однак, зважаючи на специфіку ІФА та необхідність збереження деталізації, для покрокового розбору та ілюстрації в тексті роботи обрано два найбільш репрезентативні та контрастні кейси (P1 та P2). Вони яскраво демонструють дві полярні стратегії переживання травми міграції. Дані інших трьох респондентів (P3, P4, P5) були опрацьовані за аналогічною процедурою та інтегровані на етапі загального крос-аналізу для підтвердження виявлених феноменів.

Для збору даних було створено спеціальний гайд інтерв'ю (Додаток А), сформований на основі теоретичних положень психоаналізу (втрата об'єктів, амбівалентність, вторинна травма) та цілей дослідження.

Інтерв'ю складалося з 8 тематичних блоків:

1. Досвід втрати дому та момент евакуації.
2. Перші дні в новій країні.
3. Ідентичність, мовний конфлікт, внутрішня амбівалентність.
4. Взаємодія з приймаючим суспільством.
5. «Психічний дім» і відчуття безпеки.
6. Соціальна підтримка.
7. Майбутнє.
8. Підсумкова метафора досвіду.

Запитання були відкритими, спрямованими на емоційні описи, що дозволяло респондентам вільно розгортати власну історію. Інтерв'ю проводилися онлайн у форматі діалогу. Тривалість кожної сесії становила близько 60 хвилин. Інтерв'ю були аудіозаписані та транскрибовані дослівно (Додаток Б).

Аналіз проводився згідно з класичними рекомендаціями Дж. Сміта. Процедура включала такі етапи:

Етап 1. Повторне читання транскриптів. Кожне інтерв'ю перчитувалося кілька разів із фокусом на занурення у світ переживань респондентів та відмічання перших інтуїтивних вражень. Це слугувало підґрунтям для розуміння наративу кожної особи.

Етап 2. Початкові нотатки. Робилися три типи нотаток:

- *Дескриптивні*: спрямовані на буквальний зміст досвіду (що сталося, хто був поруч);
- *Лінгвістичні*: фокус на тому, як респондент описує події (паузи, емоційні зміни, різкі переходи);
- *Концептуальні*: перший крок до інтерпретації (дослідник формулює питання до тексту: «Що стоїть за цими словами?», «Який внутрішній конфлікт тут виникає?»).

Етап 3. Виокремлення первинних тем. На основі нотаток формувалися фрагменти досвіду, які повторюються або мають особливо високу емоційну насиченість. Ці теми слугували «будівельним матеріалом» для інтерпретації.

Етап 4. Інтерпретативний аналіз. Ключовий етап, що робить метод сумісним із психодинамічною рамкою. Інтерпретація здійснювалася через:

- *Подвійний герменевтичний рух*: перехід від явного опису до прихованих психологічних процесів.
- *Аналіз несвідомих патернів*: увага до прихованої амбівалентності, проявів регресії та захисних механізмів.

- *Інтерпретація метафор:* аналіз символічних образів («рюкзак-дім», «сірий колір країни»).
- *Аналіз емоційних процесів:* розгляд реакцій на ксенофобію та втрату опору.

Етап 5. Формування суперординатних тем. Первинні теми об'єднувалися у ширші концептуальні кластери. Відбувався пошук зв'язків між темами та відкидання другорядних елементів для формування структури досвіду кожного респондента.

Етап 6. Крос-аналіз. Після завершення ідеографічного аналізу кожного з п'яти інтерв'ю було здійснено загальне порівняння. Особлива увага приділялася зіставленню двох контрастних кейсів (P1 та P2). Крос-аналіз дозволив визначити стійкі патерни переживання, незалежні від персональної історії. Саме ці інтегровані теми стали основою для операціоналізації змінних у кількісному етапі дослідження.

Етичні аспекти:

- Усі відповіді та особисті дані суворо анонімізовані.
- Респонденти мали право припинити інтерв'ю або відмовитися від відповіді на будь-яке запитання.
- Транскрипти зберігаються виключно для цілей даного дослідження.

### **2.2.2. Результати якісного аналізу**

Згідно з логікою ІФА, аналіз розпочинався з ідеографічного занурення в кожен окремий кейс. Після транскрибування інтерв'ю та здійснення багаторівневого кодування (дескриптивного, лінгвістичного та концептуального) для кожного респондента було вибудовано індивідуальну структуру досвіду.

#### **ІФА аналіз першого випадку (Респондент 1)**

Респондент 1 (P1): жінка, 28 років, проживає у Празі, статус тимчасового захисту. У структурі її переживань було виокремлено п'ять суперординатних тем, що відображають динаміку руйнування «психічного дому».

Таблиця 2.2

**Суперординантна тема 1. Втрата дому та колапс базової безпеки**

| Первинні коди                                 | Підтема                                       | Ілюстративна цитата                                                              |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| "Київ бомблять... я відчула шок"              | Шокове усвідомлення загрози                   | "Подруга сказала мені – Київ бомблять, почалася війна, і я відчула шок."         |
| "Київ не могли бомбити"                       | Неможливість психічної інтеграції факту війни | "...психіка була не готова це сприйняти, Київ не могли бомбити."                 |
| "паніка, адреналін, розфокусованість"         | Травматичне тілесне реагування                | "Я була шалено збуджена і розфокусована... від адреналіну я швидко прокинулася." |
| Хапання випадкових речей (картини, магнітики) | Дисоціативна дія в стані афекту               | "я схопила свої 2 картини і магнітики... не одяг чи взуття."                     |
| Ностальгія за 2021                            | Фіксація на "втраченому об'єкті"              | "Я постійно згадую своє життя в 2021 році і думаю – які ж щасливі ми були."      |

Дана тема описує «психічний обвал» світу респондентки, втрату відчуття реальності та неможливість миттєвої інтеграції травматичного досвіду. Прояви дисоціації та фіксація на ідеалізованому минулому свідчать про глибоке порушення базової довіри до світу.

Таблиця 2.3

**Суперординантна тема 2. Тимчасовість як базова рамка існування та неможливість укорінення**

| Первинні коди                            | Підтема                    | Ілюстративна цитата                                  |
|------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|
| "Я опинилася тут випадково", "тимчасово" | Життя у стані транзитності | "Тобто я одразу розглядала Чехію як щось тимчасове." |

|                                         |                                               |                                                                                               |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 роки тимчасовості                     | Парадокс тимчасового, що стає постійним       | "І ось вже тимчасово майже 4 роки я тут... Ніщо не буває таким постійним, як щось тимчасове." |
| Бюрократична невизначеність             | Неможливість планувати довгострокове майбутнє | "У нас статус тимчасового захисту... я не можу щось точно планувати тут."                     |
| Порівняння країн, пошук "кращого місця" | Постійна умова гіпотетичної міграції          | "Зараз я думаю більше про те, щоб поїхати в іншу країну. Чи залишитися тут?"                  |
| "матеріальні питання"                   | Редукція майбутнього до фінансових факторів   | "Що говорить за одне рішення, що за інше? Чисто якісь такі матеріалістичні питання."          |

Аналітичне об'єднання: У Р1 спостерігається неможливість вибудувати тривале «тут і тепер». Тимчасовість виконує функцію психологічного захисту від остаточної втрати дому, проте водночас вона блокує адаптаційні ресурси, перетворюючи амбівалентність на хронічний стан.

Таблиця 2.4

### Суперординантна тема 3. Мовна амбівалентність як джерело внутрішнього конфлікту

| Первинні коди                       | Підтема                                      | Ілюстративна цитата                                                                                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Внутрішній сором за російську       | Стигматизація власної мовності               | "...всередині себе я відчуваю себе погано, тому що бути російськомовною україною зараз – це дуже важко."   |
| Некомфортно говорити українською    | Відсутність стабільної мовної опори          | "Коли я нею розмовляю, то я дуже часто зіскакую на російську..."                                           |
| Асоціація української з "західними" | Проекції та внутрішній конфлікт ідентичності | "...я асоціюю із західною Україною, а я не дуже люблю західних українців... Це такий внутрішній конфлікт." |

|                                             |                                    |                                                                              |
|---------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Страх негативного ставлення інших українців | Тривога щодо соціальної належності | "мені здається, що україномовні українці можуть ставитися до мене погано..." |
|---------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|

Аналітичне об'єднання: Мова стає джерелом розщеплення ідентичності. Респондентка відчуває провину і сором незалежно від вибору мови спілкування, що свідчить про втрату мови як «психічного притулку» та глибоку кризу соціальної ідентичності.

Таблиця 2.5

**Суперординантна тема 4. Сприйнята дискримінація як форма вторинної травматизації**

| Первинні коди                       | Підтема                                        | Ілюстративна цитата                                                                                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Грубе ставлення у супермаркеті      | Раннє відчуття непотрібності                   | "жінка-касирша не розуміла англійську і дуже некрасиво зверталася до нас по типу – говоріть чеською." |
| Відмова лікаря говорити англійською | Інституційне приниження та мовний бар'єр       | "лікар казав, що він знає англійську мову, але він не зобов'язаний нею розмовляти."                   |
| Страх бути маргіналізованою         | Політичні та медійні тригери (вторинна травма) | "...наче мене маргіналізують, наче як євреї в тридцятих–сорокових роках з цими зірками ходили."       |
| Негативні коментарі в інтернеті     | Анонімна агресія як джерело постійної тривоги  | "коли якийсь срач, якісь коментарі читаю в інтернеті, що чехи на нас гонять..."                       |
| "Емоційно важко"                    | Соціальна вразливість як емоційний фактор      | "я дуже погано переношу таку ксенофобію щодо мене. І мені емоційно важко."                            |

Аналітичне об'єднання: Психічний простір Р1 постійно атакується досвідом реального або потенційного відторгнення. Це формує потребу в самоізоляції та захисному відчуженні від приймаючого суспільства.

Таблиця 2.6

**Суперординантна тема 5. Острівці безпеки та регресія в пошуках контейнера**

| Первинні коди                               | Підтема                                    | Ілюстративна цитата                                                                                                |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| квартира як тимчасовий захист               | Простір контрольованої безпеки             | "в квартирі, зі своїми рідними людьми, за стіною. Тут я відчуваю себе в безпеці відносно."                         |
| партнер як первинна опора                   | Родина як психічний контейнер              | "Ми один одного з чоловіком підтримували. Я покладалася на свого чоловіка."                                        |
| емоційний регрес                            | Зміна ролі та залежність від партнера      | "тут в мене якийсь такий емоційний регрес відбувся, і партнер став більше..."                                      |
| центр Праги / інтернаціональні райони       | Приналежність у мультикультурних просторах | "там багато іноземців... ти якби в інтернаціональній спільноті знаходишся. Це перше. Напевно, там мені комфортно." |
| "Дім – це там, де мені спокійно і безпечно" | Дім як внутрішній стан, а не місце         | "Для мене дім – це там, де мені спокійно і безпечно. Це якийсь такий стан..."                                      |

Навіть за умов руйнування глобального відчуття дому, Р1 вдається локалізувати безпеку в родині (сім'я як зовнішній контейнер) та обмежених фізичних просторах. Проте наявність емоційного регресу вказує на виснаження автономних его-ресурсів особистості.

### ІФА аналіз другого випадку (Респондент 2)

Другий випадок (Респондентка 2(P2): жінка, 33 роки, проживає у Братиславі, статус тимчасового захисту) демонструє іншу структуру переживання травми. Внутрішня позиція респондентки з перших днів життя закордоном означена логікою тимчасового перебування, оскільки вона не уявляла себе в ролі емігрантки і сприймала виїзд як короткочасну вимушену необхідність. Така початкова позиція формує стійку установку "я тут ненадовго", яка не переглядається навіть через роки та перешкоджає подальшій інтеграції.

Таблиця 2.7

#### Суперординантна тема 1. Тимчасовість як захисний механізм та бар'єр

| Первинні коди                        | Підтема                                | Ілюстративна цитата                                                                     |
|--------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| "на тиждень—два",<br>"ну а навіщо?"  | Початкова ілюзія<br>короткостроковості | "чесно, я... я з перших днів<br>війни хотіла виїхати з країни<br>на тиждень—два."       |
| "садочки... щоб<br>місця збереглися" | Фіксація на швидкому<br>поверненні     | "я тоді ще думала про<br>садочки, попереджала<br>вихователюк, щоб місця<br>збереглися." |
| "ми не<br>запускаємо<br>легалізацію" | Свідоме уникнення<br>укорінення        | "І думки про повернення дуже<br>впливають, бо ми не<br>запускаємо легалізацію."         |
| "Іноді тимчасове<br>стає постійним"  | Парадокс<br>невизначеного статусу      | "Іноді тимчасове стає<br>постійним. Зараз мені потрібні<br>документи не тимчасові..."   |

Аналітичне об'єднання: Надтема описує, як початкова установка на короткочасний виїзд перетворилася на хронічну невизначеність. Вона слугує психологічним захистом від остаточного прийняття факту втрати дому, але

водночас блокує повноцінну інтеграцію та можливість довгострокового планування.

Таблиця 2.8

**Суперординантна тема 2. Функціональне перевантаження та емоційна нейтралізація**

| Первинні коди                        | Підтема                                           | Ілюстративна цитата                                                                  |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| "взагалі не було часу думати"        | Блокування рефлексії через гіпер-функціональність | "Взагалі не було часу думати ні про чуже, ні про підтримку."                         |
| "Ми всі хворіли... ригали"           | Тілесний вимір стресу та перевантаження           | "Перші тижні ми всі хворіли... потім щось типу ротавірусу - і всі дружно... ригали." |
| "Колір - сірий. Не добре, не погано" | Афективне сплоснення (емоційна нейтралізація)     | "Колір - сірий. Не добре, не погано."                                                |
| "Не думаю так далеко"                | Уникнення планування як копінг-стратегія          | "Не думаю так далеко. До війни думала. Зараз - живу."                                |

Перші тижні за кордоном описуються через досвід хвороб дітей, побутових труднощів та тісного житла. Схоже, що психічний простір повністю займають функціональні завдання, не залишаючи місця для емоційного переживання втрати. У цьому випадку психіка вдається до практичного захисту, де афективний досвід відсувається на задній план, що є типовою реакцією на хронічну невизначеність.

Аналітичне об'єднання: Психіка респондентки реагує на травму витісненням емоцій на користь збереження функціональності. Емоційна нейтралізація (метафора "сірий колір") виступає ефективним, але високовартісним захисним механізмом проти тривоги, що дозволяє витримувати стрес повсякдення.

Таблиця 2.9

**Суперординантна тема 3. Інституційні бар'єри та досвід виключення**

| Первинні коди                                | Підтема                                     | Ілюстративна цитата                                                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "права реально обрізані"                     | Обмежена суб'єктність через статус          | "Ну і так... з тимчасовим захистом права реально обрізані."                                     |
| "не прийняли в школу біля дому"              | Інституційний бар'єр та відчуття нерівності | "Коли молодшу дитину не прийняли в школу біля дому. Через документи тимчасового захисту."       |
| "нащо тоді та страхівка?"                    | Недовіра до базових соціальних інститутів   | "Страхівка... ну вона працює якось дивно. Все одно платиш. І думаєш: а нащо тоді та страхівка?" |
| "проблеми зі здоров'ям... не можеш вирішити" | Криза контролю через мовний/медичний бар'єр | "Що найбільше вибиває... Проблеми зі здоров'ям. Бо інше можна якось вирішити. А це - ні."       |

Ситуація із відмовою прийняти дитину до школи за місцем проживання яскраво демонструє інституційну форму дискримінації, яка руйнує відчуття стабільності. Переживання "обрізаних прав" формує психічну ідентичність "неповноцінного члена суспільства", що є одним із ключових стресорів адаптації.

Аналітичне об'єднання: На відміну від індивідуальної ворожості (яка спостерігалася у першому інтерв'ю), Р2 відчуває системну відчуженість, де базові інститути (школа, медицина, правовий статус) обмежують її суб'єктність. Це формує почуття структурної дискримінації та втрати контролю над власною безпекою.

Таблиця 2.10

**Суперординантна тема 4. Сім'я та активний копінг як портативний контейнер психічної безпеки**

| Первинні коди                                         | Підтема                                          | Ілюстративна цитата                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Дім - це сім'я. Чоловік, діти."                      | Перенесення "дому" у відносини                   | "Дім - це сім'я. Чоловік, діти. Коли тікаєш - береш лише людей і документи."                                                                            |
| "тут діти живуть дитинство, а там..."                 | Діти як головний якір і мотивація                | "Тут діти живуть дитинство... І ще... ну, цей "срач" у соцмережах про мову..."                                                                          |
| "Я сама собі. Знайшла танці"                          | Самостійна пошук внутрішньої опори               | "Я сама собі. Знайшла танці - і це тримало мою кукуху."                                                                                                 |
| "суп... і резень з картоплею. Були... теплі і смачні" | Потреба в базовому піклуванні та "контейнуванні" | "Найбільше запам'ятався... суп. І резень з картоплею. Тут, у Словаччині, у волонтерському шатері. Вони були... теплі і смачні. І це так... заспокоїло." |

Усі елементи приналежності респондентка пов'язує не з фізичним простором, а з людьми - насамперед із дітьми та партнером. Сім'я виконує функцію єдиного стабільного об'єкта, здатного утримати внутрішню цілісність особистості. Водночас через невизначеність із документами образ "психічного дому" описується як розмитий, що вказує на нестабільність зовнішніх опор.

Аналітичне об'єднання: Р2 використовує активний проблемно-орієнтований копінг та відносини як свою головну опорну систему. Сім'я виступає як "портативний контейнер" безпеки, а фізична активність (танці) - як дієвий механізм саморегуляції. Важливою деталлю є гостра фіксація на базовому піклуванні (тепла їжа) у момент найбільшої вразливості.

*Таблиця 2.11*

### **Суперординантна тема 5. Соціальний дефіцит та внутрішні конфлікти серед своїх**

| Первинні коди                                   | Підтема                                       | Ілюстративна цитата                                                                    |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| "краще питати, як українці приймають українців" | Розчарування в діаспорі та "внутрішній ворог" | "Але чесно... краще питати, як українці приймають українців. Бо тут... багато питань." |
| "срач" у соцмережах про мову, материнство       | Внутрішня міжетнічна агресія                  | "Іноді здається, що нас знищує зовнішній ворог і внутрішні теж."                       |
| "не зосереджені на цьому" (про мову)            | Вибір адекватного оточення                    | "Мене оточували адекватні люди, які не зосереджені на цьому [мовному питанні]."        |
| "заробіток" / "треба купити дім"                | Матеріальний бар'єр для укорінення            | "Щоб зробити домом - треба купити дім. А тут це дуже дорого."                          |

Аналітичне об'єднання: Незважаючи на відсутність гострого особистого мовного конфлікту, Р2 переживає виражений соціальний дефіцит. Розчарування через агресію та конфлікти у середовищі співвітчизників додатково підриває її відчуття соціальної безпеки. Фінальним бар'єром, що перешкоджає укоріненню, виступають економічні обмеження.

Крос-аналіз та теоретичні висновки:

Порівняльний аналіз транскриптів (з фокусом на контрастних кейсах Р1 та Р2) показав, що попри різні життєві обставини, глибинна структура переживань вимушеної міграції має низку спільних універсальних феноменів. Водночас аналіз досвіду інших трьох респондентів (Р3, Р4, Р5) не лише підтвердив виявлені базові тенденції, а й розширив їх новими феноменологічними нюансами. На рівні надтем історії розкривають руйнування "психічного дому" як центральну подію суб'єктивного досвіду, а також відмінні стратегії його реконструкції. Розглянемо їх детальніше:

1. Спільний структурний феномен: руйнування психічного дому

У всіх кейсах проявляється фундаментальна тема - втрата відчуття внутрішньої безпеки та цілісності Я. Цей стан структурується через три ключові складові, які набувають індивідуальних форм у кожного респондента.

### 1.1. Хронічна невизначеність як руйнування часової лінії

Це не лише зовнішній фактор, а й внутрішня психологічна рамка, яка блокує інтеграцію. Якщо Р1 фіксується на ідеалізованому минулому, а Р2 свідомо блокує планування, то досвід Р4 додає до цієї теми феномен "життя на валізах". Вона описує неможливість облаштувати навіть орендовану кімнату, оскільки розпаковування речей символічно означатиме прийняття міграції як остаточної реальності. Зі свого боку, наратив Р5 демонструє тілесний вимір невизначеності: очікування на продовження статусу чи документів супроводжується гострою соматизацією тривоги (безсоння, загострення хронічних хвороб), що перетворює тимчасовість на фізично виснажливий процес.

### 1.2. Екзистенційне виключення та криза соціального статусу

Респонденти відчують себе неповноцінними членами суспільства, що створює хронічну соціальну тривогу. Для Р1 відчуття загрози йде від міжособистісних взаємодій (мовний бар'єр, грубість), а для Р2 - від інституційних бар'єрів. Інтерв'ю Р3 (чоловік, 41 рік) суттєво доповнює цю тему феноменом "втрати професійного та соціального обличчя". Його досвід виключення пов'язаний не стільки з прямою дискримінацією, скільки з різким зниженням соціального статусу, неможливістю реалізувати професійні компетенції та внутрішньою провиною, що характерно для чоловічого досвіду вимушеної міграції.

### 1.3. Редукція функції психічного дому

В умовах втрати зовнішньої стабільності, психіка намагається реконструювати пошкоджений конструкт дому, перекладаючи його функції на менші об'єкти. Для Р1 таким ізольованим простором стає квартира, для Р2 -

сім'я та діти. Натомість досвід P4 показує формування "цифрового притулку": її психічний дім змістився у віртуальний простір - безперервний скролінг українських новин та онлайн-спілкування зі співвітчизниками стають єдиним способом підтримувати зв'язок зі старою ідентичністю, водночас посилюючи відірваність від реального середовища перебування.

## 2. Контрастні стилі копіngu: формування психічного притулку

На основі аналізу всієї вибірки ми можемо розглядати виявлені стратегії як два полюси адаптаційного континууму.

На одному полюсі знаходиться емоційно-амбівалентний стиль (найяскравіше виражений у P1 та P4). Їхній феномен внутрішньої амбівалентності є виснажливим конфліктом, що посилюється розщепленням ідентичності через мовне питання. Результати якісного аналізу дають підстави припустити, що російськомовні українці можуть переживати цей конфлікт особливо гостро. У ситуації, коли рідна мова ризикує перестати бути безпечним простором, ймовірно формується глибше порушення відчуття приналежності до власної національної групи. Їхній притулок - це регресивна фортеця та самоізоляція, що є формою дезадаптивного емоційно-орієнтованого копіngu.

На іншому полюсі - функціонально-нейтралізуючий стиль (характерний для P2, P3 та P5). Вони формують свій захист за допомогою емоційного блокування. Досвід P5 та P3 яскраво показує, як цей стиль трансформується у виснажливий трудовоголізм: надмірна концентрація на роботі або побуті стає соціально прийнятним способом витіснити внутрішній конфлікт і уникнути рефлексії про втрати. Це контекстно-специфічна форма проблемно-орієнтованого копіngu, яка забезпечує зовнішню адаптацію, але залишає травму неопрацьованою.

Проведений якісний аналіз наративів українських вимушених мігрантів дозволив виділити низку специфічних феноменів, які виходять за межі класичних західних теорій аккультурації. Виявлені теми стали

концептуальним підґрунтям для формулювання гіпотез наступного, кількісного етапу дослідження:

Під час інтерв'ю респонденти масово описували стан "замороженості" та нездатності приймати довгострокові рішення ("я досі не розпакувала валізи", "живу одним днем, бо не знаю, чи повернуся"). Цей феномен когнітивного роздоріжжя ми концептуалізували як внутрішню амбівалентність. Якісні дані вказують на те, що цей стан тотально виснажує емоційні ресурси особистості. Крім того, наративи виявили гостру проблему мовної напруги — страх або сором розмовляти рідною мовою публічно, що загострювало кризу ідентичності.

- Гіпотеза 1: Припускається, що специфічні внутрішні переживання — амбівалентність майбутнього та мовна напруга — виступатимуть негативними предикторами психологічної адаптації (внутрішнього емоційного комфорту). При цьому ми припускаємо, що мовний дискомфорт матиме найбільш деструктивний вплив на психологічний стан саме російськомовних українців через специфічний конфлікт ідентичності.

Другим потужним лейтмотивом якісного етапу стало відчуття екзистенційного виключення. Мігранти описували зміну ставлення до себе з боку приймаючого суспільства, бюрократичний тиск та фонове відчуття себе "небажаним гостем" ("ми тут чужі", "від нас втомилися"). Якісні дані свідчать, що саме цей соціальний бар'єр найбільше блокує бажання мігрантів інтегруватися в соціум.

- Гіпотеза 2: Припускається, що сприйнята дискримінація та відчуття соціального відчуження виступатимуть провідним негативним предиктором соціокультурної адаптації, безпосередньо знижуючи поведінкову ефективність та залученість мігрантів у життя приймаючого суспільства.

Аналіз стратегій подолання стресу виявив специфічний копінг: багато респондентів зізнавалися, що свідомо завантажують себе роботою чи іншою

діяльністю, щоб "не думати". З одного боку, це дозволяє їм бути соціально активними, але з іншого — призводить до емоційного вигорання.

- Гіпотеза 3: Припускається, що стратегія "функціонального уникнення" (втеча в діяльність) виявлятиме позитивну або нейтральну тенденцію щодо соціокультурного функціонування (оскільки сприяє вирішенню побутових завдань), проте матиме значущий зворотний зв'язок із показниками психологічного благополуччя через маскування невідпрацьованої травми.

### **2.3. Інструментарій кількісного етапу та конструювання авторської анкети**

Для проведення кількісного опитування було розроблено комплексну анкету, яка складалася з декількох змістових блоків. Перший блок анкети був спрямований на збір соціально-демографічних показників та міграційних характеристик респондентів. Він містив запитання закритого та напівзакритого типу щодо віку, статі, країни теперішнього проживання, актуального правового статусу, тривалості перебування у вимушеній міграції (від менше ніж 6 місяців до понад 2 років) та суб'єктивної оцінки рівня володіння мовою приймаючої країни. Фіксація цих параметрів була необхідною для подальшого статистичного аналізу відмінностей у показниках адаптації залежно від соціально-демографічних і міграційних характеристик респондентів.

Для емпіричної перевірки основного припущення та дослідницьких питань було сформовано комплекс кількісних методів. Показники психологічної та соціокультурної адаптації, отримані за україномовними версіями стандартизованих шкал BPAS і BSAS, розглядалися як основні залежні змінні. Для кількісної операціоналізації специфічних маркерів міграційного досвіду, виокремлених під час якісного аналізу, було

сформульовано авторські одноелементні індикатори, інтегровані до загальної анкети.

Оцінка адаптації (залежні змінні). Для вимірювання кінцевого результату адаптаційних процесів були обрані дві ключові методики:

1. Психологічна адаптація. Вимірювалася за допомогою адаптованої нами Короткої шкали психологічної адаптації (Brief Psychological Adaptation Scale, BPAS) [44]. Цей інструмент дозволяє кількісно оцінити психологічний вимір адаптації, зокрема переживання емоційного комфорту, дистресу, самотності, туги за домом і задоволеності повсякденним життям у країні перебування. У подальшій інтерпретації отриманих даних ці переживання розглядалися також у межах психодинамічного концепту «психічного дому».

2. Соціокультурна адаптація. Вимірювалася за допомогою адаптованої нами Короткої шкали соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale, BSAS) [44]. Методика дозволяє оцінити суб'єктивну легкість пристосування до повсякденного життя у країні перебування, зокрема до соціального середовища, норм взаємодії, мови, побутових умов і встановлення соціальних контактів.

Оцінка конвергентної валідності адаптованих версій шкал. Для первинної психометричної перевірки україномовних версій BPAS і BSAS до загального комплексу було включено Шкалу задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS; E. Diener et al.) [45]. Цей стандартизований інструмент використовувався як зовнішній показник суб'єктивного благополуччя. Теоретично очікувався позитивний зв'язок між задоволеністю життям і показниками адаптації, насамперед психологічної адаптації за BPAS. Отримані кореляції розглядалися як попередні дані щодо конвергентної валідності україномовних версій шкал, а не як підтвердження їх остаточної валідизації чи якості перекладу.

З огляду на те, що специфічні феномени, виявлені на якісному етапі, не були представлені у використаному стандартизованому інструментарії, до

анкети було включено чотири авторські одноелементні індикатори. Вони не розглядаються як самостійні валідовані шкали, а мають розвідувальний характер і використовуються для первинної кількісної перевірки зв'язків між феноменологічно виокремленими переживаннями та показниками адаптації. Респонденти оцінювали ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою Лікерта.

Індикатор функціонального уникнення відображає суб'єктивно повідомлювану тенденцію завантажувати себе діяльністю з метою зменшення контакту з важкими думками про майбутнє.

Індикатор внутрішньої амбівалентності відображає переживання труднощів у прийнятті рішення щодо подальшого місця життя та невизначеність між поверненням в Україну й продовженням життя за кордоном.

Індикатор сприйнятої дискримінації відображає суб'єктивне переживання себе «небажаним гостем» у країні перебування. Оскільки твердження не містить опису конкретних дискримінаційних подій, у межах цієї роботи воно інтерпретується як індикатор сприйнятого неприйняття, а не як повна оцінка досвіду дискримінації.

Індикатор мовної напруги відображає дискомфорт, тривогу або сором, пов'язані з використанням рідної мови у публічному просторі країни перебування. У межах даного дослідження цей показник розглядається як розвідувальний індикатор емоційного мовного дискомфорту, а не як повна шкала конфлікту мовної ідентичності.

## **2.4. Процедура перекладу та адаптації шкал BPAS і BSAS**

### **2.4.1. Підготовка та планування**

У сучасних дослідженнях міграції адаптація розглядається як складний багатовимірний процес, що охоплює як внутрішні психологічні переживання особистості, так і її здатність ефективно функціонувати в новому

соціокультурному середовищі. Відповідно до провідних теоретичних моделей (Searle & Ward, 1990), психологічна та соціокультурна адаптація є взаємопов'язаними, але відмінними конструктами.

Психологічна адаптація відображає внутрішній емоційний стан особистості та включає переживання, пов'язані з почуттям втрати дому, самотності, тривоги чи суб'єктивного комфорту. Соціокультурна адаптація характеризує зовнішній, поведінковий аспект процесу й охоплює здатність ефективно взаємодіяти з представниками приймаючого суспільства. Розмежування цих двох вимірів є принципово важливим для розуміння вимушеної міграції, коли зовнішнє функціонування може відновлюватися швидше, ніж внутрішнє відчуття безпеки.

Для емпіричного вимірювання зазначених аспектів у даному дослідженні було обрано Коротку шкалу психологічної адаптації (Brief Psychological Adaptation Scale, BPAS) та Коротку шкалу соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale, BSAS), розроблені командою дослідників з Університету Ессекса (Demes & Geeraert, 2014).

Методика складається з двох незалежних шкал: Психологічна адаптація (BPAS): містить 8 пунктів, що оцінюють внутрішній емоційний стан. Респонденти оцінюють частоту переживання певних станів за 7-бальною шкалою (від 1 - "Ніколи" до 7 - "Постійно"). Соціокультурна адаптація (BSAS): містить 12 пунктів, що оцінюють поведінкову компетентність (ставлення до клімату, їжі, соціальних норм, мови тощо). Оцінюється за 7-бальною шкалою (від 1 - "Дуже важко" до 7 - "Дуже легко").

При розробці шкал автори використовували дедуктивний метод, базуючись на аналізі існуючих методик та пілотних інтерв'ю. Валідизація методик проводилася на масштабній вибірці з 1929 учасників, а дані були зібрані дев'ятьма мовами. Експлораторний та конфірматорний факторні аналізи підтвердили, що BPAS і BSAS відображають два окремі, але взаємопов'язані виміри адаптації. Виявлений у первинному дослідженні

зв'язок між ними свідчить, що психологічне самопочуття та соціокультурне функціонування не є тотожними, однак можуть змінюватися взаємопов'язано. ( $r = .55$ ). Надійність обох шкал виявилася високою: коефіцієнт альфа Кронбаха для BSAS становив близько .85, а для BPAS - близько .82. Особливістю методик є їхня орієнтація на суб'єктивне сприйняття актуального стану та повсякденного функціонування у країні перебування. Це робить їх доцільними для оцінювання показників адаптації на момент проведення дослідження, хоча не дозволяє простежити їхню динаміку без повторних вимірювань.

Цільовою популяцією адаптованих версій шкал є повнолітні українці, які вимушено покинули Україну після початку повномасштабного вторгнення. Важливою відмінністю цієї популяції від вибірок, на яких досліджувалися оригінальні версії шкал, є вимушений характер переміщення та його перебіг у контексті війни, втрати звичного середовища й невизначеності щодо подальшого місця життя. Тому застосування BPAS і BSAS у цій вибірці потребує культурно-лінгвістичного уточнення та первинної перевірки їхніх психометричних характеристик.

Комплексне використання обох шкал дозволяє оцінити два взаємопов'язані аспекти адаптації: BPAS відображає психологічний вимір, тобто суб'єктивний емоційний стан людини у країні перебування, тоді як BSAS оцінює соціокультурний вимір — суб'єктивну легкість повсякденного функціонування та взаємодії з новим середовищем.

З огляду на обмежену представленість опублікованих даних щодо психометрично перевірених україномовних версій BPAS і BSAS саме для вибірки українських вимушених мігрантів за кордоном, у межах цього дослідження було здійснено переклад, культурно-лінгвістичне уточнення та первинну психометричну апробацію цих шкал.

### 2.4.2. Переклад та адаптація

Процедура адаптації здійснювалася з урахуванням міжнародних рекомендацій (настанов International Test Commission) і включала чотири етапи:

Етап 1. Первинний переклад і мовне зіставлення. Було виконано первинний переклад пунктів BPAS і BSAS українською мовою. Для порівняння можливих варіантів формулювань додатково використовувалися цифрові мовні інструменти, зокрема DeepL та великі мовні моделі. Отримані за їх допомогою варіанти не розглядалися як експертний висновок, а використовувалися виключно як допоміжний матеріал для перевірки природності та точності українських формулювань.

Етап 2. Семантичне та культурно-лінгвістичне уточнення. На цьому етапі здійснювалося порівняння українських формулювань з оригінальними пунктами шкал із метою збереження їх психологічного змісту, зрозумілості для українських респондентів та відповідності контексту вимушеної міграції.

Етап 3. Зворотний переклад. Зворотний переклад україномовних версій шкал BPAS і BSAS було виконано професійним перекладачем англійської мови. Отримані англomовні формулювання були зіставлені з оригінальними пунктами шкал із метою перевірки змістової еквівалентності. Результати зіставлення засвідчили загальне збереження психологічного змісту пунктів. Окремі семантичні відмінності стосувалися переважно емоційних відтінків у пунктах BPAS та стилістичних формулювань у пунктах BSAS, однак не змінювали базового змісту шкал. Матеріали зворотного перекладу та зіставлення наведено у Додатку Е.

Етап 4. Первинна психометрична апробація. Фінальні україномовні версії шкал було включено до загального опитувальника для оцінки їх внутрішньої узгодженості та попереднього аналізу факторної структури на основній вибірці. Отримані показники розглядалися як первинні

психометричні дані, що потребують подальшої перевірки на незалежній вибірці із застосуванням конфірмаційного факторного аналізу.

У результаті проведеної роботи було сформовано україномовні версії шкал BPAS і BSAS для їх первинної емпіричної апробації у вибірці українських вимушених мігрантів.

*Таблиця 2.12*

**Фінальна українськомовна версія шкали психологічної адаптації  
(BPAS)**

Інструкція для респондентів: Оцініть, як часто за останні 2 тижні Ви відчували наступне. Використовуйте шкалу:

- 1 – Ніколи
- 2 – Дуже рідко
- 3 – Рідко
- 4 – Іноколи
- 5 – Часто
- 6 – Дуже часто
- 7 – Постійно / Увесь час

|   | Оригінальне твердження                                  | Адаптований переклад                                                        |
|---|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Excited about being in the host country                 | Радість від перебування в країні, що вас приймає.                           |
| 2 | Out of place, like you don't belong in the host culture | Що Ви "не на своєму місці", ніби не належите до культури країни перебування |

|   |                                                                            |                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Sad about being away from your home country                                | Сум через те, що Ви далеко від своєї рідної країни                     |
| 4 | Anxious about how to behave in certain situations in the new environment   | Тривогу через те, як поводитися в певних ситуаціях у новому середовищі |
| 5 | Lonely because you are away from family and friends from your home country | Самотність через віддаленість від родини та друзів з рідної країни     |
| 6 | Homesick when you think of your home country                               | Тугу за домом, коли думаєте про свою рідну країну                      |
| 7 | Frustrated with the difficulties of adapting to the new country            | Розчарування через труднощі адаптації до країни перебування            |
| 8 | Happy with your day-to-day life in the host country                        | Задоволення своїм повсякденним життям у країні перебування             |

Таблиця 2.13

**Фінальна українськомовна версія шкали соціокультурної адаптації  
(BSAS)**

Оцініть, наскільки Вам було легко або важко звикнути до кожного з наведених аспектів у країні, де Ви зараз перебуваєте. Використовуйте шкалу:

1 – Дуже важко

2 – Важко

3 – Дещо важко

4 – Нейтрально (ні важко, ні легко)

5 – Відносно легко

6 – Легко

7 – Дуже легко

|   | Оригінальний аспект                                               | Адаптований переклад                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Climate (temperature, rainfall, humidity)                         | Клімат (температура, кількість опадів, вологість повітря)                                        |
| 2 | Natural environment (plants, animals, pollution, scenery)         | Природне середовище (рослинність, тваринний світ, забруднення навколишнього середовища, пейзажі) |
| 3 | Social environment (size of community, pace of life, noise level) | Соціальне середовище (розмір громади, ритм життя, рівень шуму)                                   |
| 4 | Living conditions (hygiene, sleeping habits, safety)              | Умови проживання (гігієна, режим сну, відчуття безпеки)                                          |
| 5 | Practicalities (getting around, using transport, shopping)        | Побутова зручність (пересування, користування транспортом, здійснення покупок)                   |

|    |                                                                          |                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | Food and dining (typical foods, how and when food is eaten)              | Харчування та харчові звички (типові страви, спосіб приймання їжі, час прийому їжі) |
| 7  | Family life (closeness of family members, amount of time spent together) | Сімейне життя (близькість між членами родини, кількість часу, проведеного разом)    |
| 8  | Social norms (public behavior, dress code, sense of humor)               | Соціальні норми (поведінка в публічних місцях, стиль одягу, почуття гумору)         |
| 9  | Values and beliefs (religion, politics, views on right and wrong)        | Цінності та переконання (ставлення до релігії, політики, уявлення про добро і зло)  |
| 10 | People (friendliness, relaxed/tense, attitude towards foreigners)        | Люди (дружелюбність, напруженість чи розслабленість, ставлення до іноземців)        |
| 11 | Friends (making friends, social contact, leisure time)                   | Дружні стосунки (як заводити друзів, частота соціальних контактів, дозвілля)        |
| 12 | Language (learning the language, understanding others, being understood) | Мова (вивчення мови, розуміння інших, здатність бути зрозумілим)                    |

## **2.5. Процедура проведення опитування та характеристика вибірки**

Емпіричне дослідження було організоване у форматі крос-секційного онлайн-опитування та проводилося з метою вивчення особливостей психологічної й соціокультурної адаптації українських вимушених мігрантів. Збір даних здійснювався в один етап протягом 2025–2026 років із використанням сучасних цифрових інструментів.

Для проведення дослідження було розроблено анкету на платформі Google Forms. Такий формат забезпечив зручність доступу для респондентів, які перебували у різних країнах, а також гарантував повну анонімність участі, що є критично важливим при вивченні сензитивних тем, пов'язаних із досвідом війни та міграції.

Анкета складалася з кількох змістових блоків. Перший блок був присвячений збору соціально-демографічних даних та міграційних характеристик. Другий та третій блоки містили україномовні адаптації шкал психологічної (BPAS) та соціокультурної (BSAS) адаптації. Крім того, до інструментарію було включено Шкалу задоволеності життям (SWLS) та авторські питання-маркери для поглибленого аналізу адаптаційних процесів.

Залучення учасників здійснювалося шляхом розповсюдження посилання на анкету через тематичні спільноти українських мігрантів у соціальних мережах, зокрема у професійних психологічних та міграційних групах у Threads та месенджері Telegram, а також через метод «снігової кулі» та особисті запрошення. Участь у дослідженні була суворо добровільною та не передбачала матеріальної винагороди.

Організація дослідження відповідала етичним стандартам психологічної науки. Перед початком опитування респонденти ознайомлювалися з інформованою згодою, де зазначалися мета дослідження, принципи конфіденційності та право на відмову від участі на будь-якому етапі. Обов'язковим критерієм участі було досягнення 18-річного віку. Отримані

дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей магістерської роботи.

Загальний обсяг вибірки склав 101 респондент. Усі учасники — громадяни України, які вимушено виїхали за кордон після початку повномасштабного вторгнення.

За статтю вибірка є нерівномірною: жінки становлять 78,2% ( $n = 79$ ), чоловіки — 21,8% ( $n = 22$ ). Такий розподіл відображає переважання жінок у сформованій вибірці та може частково відповідати особливостям української вимушеної міграції після 2022 року. Водночас нерівномірне представлення чоловіків і жінок обмежує можливість широкого узагальнення отриманих гендерних відмінностей.

Віковий склад респондентів охоплював різні категорії дорослого населення:

- від 18 до 24 років — 11 осіб;
- від 26 до 39 років (найбільш чисельна група) — 60 осіб;
- від 40 до 59 років — 26 осіб;
- 60 років і старше — 4 особи.

Географія проживання учасників охоплювала країни Європи та Північної Америки, серед яких найбільш представленими були Чехія, Німеччина, Польща та США. Для подальшого статистичного аналізу країни було згруповано за регіональним принципом: Центральна Європа, Західна та Південна Європа, Північна Америка.

Більшість учасників перебували у статусі тимчасового захисту та проживали за кордоном понад два роки, що дозволяє говорити про сформований та відносно стабільний міграційний досвід. Рівень володіння мовою приймаючої країни варіювався від початкового до вільного, що було зафіксовано як важлива незалежна змінна.

Таким чином, сформована вибірка охоплює респондентів із різними соціально-демографічними та міграційними характеристиками, що дозволяє

здійснити розвідувальний аналіз досліджуваних зв'язків у межах цієї вибірки. Водночас спосіб залучення учасників через соціальні мережі, особисті запрошення та метод «снігової кулі» не дозволяє вважати вибірку репрезентативною для всієї популяції українських вимушених мігрантів.

## **Висновки до розділу II**

У другому розділі було комплексно обґрунтовано методичний апарат дослідження та описано етапи його практичної реалізації відповідно до стратегії змішаного дизайну (Mixed Methods Research). Застосування послідовної розвідувальної моделі дозволило органічно поєднати глибинне вивчення суб'єктивного досвіду з подальшою кількісною верифікацією отриманих результатів на ширшій вибірці. На якісному етапі за допомогою інтерпретативного феноменологічного аналізу було виокремлено контекстуально значущі переживання українських вимушених мігрантів: внутрішню амбівалентність, мовну напругу, сприйняте соціальне неприйняття та функціональне уникнення. На основі цих результатів було сформульовано чотири авторські одноелементні індикатори для розвідувальної кількісної перевірки їхніх зв'язків із показниками адаптації. Зазначені індикатори не є валідованими шкалами й потребують подальшого психометричного розвитку.

Для оцінки психологічної та соціокультурної адаптації було використано україномовні версії BPAS і BSAS, підготовлені шляхом перекладу, семантичного уточнення та зворотного перекладу з подальшою первинною психометричною апробацією на вибірці з 101 українського вимушеного мігранта. Отримані дані дозволяють оцінити внутрішню узгодженість і попередню факторну структуру шкал у межах досліджуваної вибірки, однак не завершують процедуру повної психометричної валідації.

Сформована вибірка охоплює різні групи респондентів за віком, правовим статусом, тривалістю перебування та регіоном проживання, однак

має обмеження, пов'язані зі способом рекрутингу та нерівномірним гендерним складом. Тому результати кількісного етапу мають інтерпретуватися як дані, отримані в межах конкретної вибірки, без прямого поширення на всю популяцію українських вимушених мігрантів.

### РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ АДАПТАЦІЇ ТА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1. Методи та процедури статистичного аналізу даних

Підготовка емпіричних даних до статистичного аналізу здійснювалася з метою забезпечення їхньої валідності, структурної цілісності та відповідності вимогам математичних процедур у середовищі Jamovi. На першому етапі було проведено ретельну чистку бази даних, що включала усунення технічних помилок введення та стандартизацію текстових відповідей респондентів. Особлива увага приділялася змінній країни проживання, де назви були уніфіковані для виключення дублювань через орфографічні відмінності, такі як поєднання кириличних та латинських символів або варіативність написання назв окремих держав.

З метою підвищення якості подальшого порівняльного аналізу було проведено квантифікацію соціально-демографічних показників шляхом їхнього перетворення у числові коди. Змінна статі респондентів була приведена до бінарного вигляду, де категорії "жінка" та "чоловік" отримали відповідні індекси 1 та 2. Вік респондентів був структурований за порядковою шкалою, що охоплювала категорії від 18–24 років до 60 років і старше. Аналогічна процедура кодування була застосована до тривалості перебування за кордоном, де часові інтервали від "менше 6 місяців" до "понад 2 роки" були трансформовані у бальну систему від 1 до 4. Рівень володіння мовою країни перебування був представлений як порядкова змінна з п'ятибальною структурою оцінки навичок.

Для проведення регіонального порівняння країни проживання респондентів були додатково згруповані у ширші аналітичні категорії. До першої групи увійшли країни Центральної Європи (Чехія, Польща, Словаччина, Німеччина), до другої — країни Західної, Південної та Північної Європи (Франція, Італія, Іспанія, Ірландія, Велика Британія тощо), а до

третьої — країни Північної Америки (США, Канада). Такий підхід дозволив забезпечити достатній обсяг вибірки у кожній підгрупі для коректного використання методів порівняння середніх значень.

Статистична обробка даних здійснювалася як багатоетапна процедура з використанням програмного забезпечення Jamovi (версія 2.7.6). На підготовчому етапі було проведено перевірку коректності введення даних, аналіз пропущених значень та реверсування пунктів із зворотним кодуванням. Описова статистика застосовувалася для кількісної характеристики вибірки та визначення середніх рівнів психологічної адаптації, соціокультурної адаптації та суб'єктивного благополуччя шляхом розрахунку середнього арифметичного та стандартного відхилення.

Для оцінки внутрішньої узгодженості використовуваних психодіагностичних методик застосовувався коефіцієнт альфа Кронбаха, який дозволив визначити ступінь однорідності пунктів шкал.

З метою перевірки структурної валідності адаптованих методик було проведено експлораторний факторний аналіз (EFA) окремо для кожної шкали. Адекватність даних для факторного аналізу оцінювалася за допомогою критерію Кайзера–Мейєра–Олкіна (КМО) та критерію сферичності Бартлетта. Виділення факторів здійснювалося методом мінімальних залишків із застосуванням косокутної ротації (Oblimin), що відповідало припущенню про можливу корельованість латентних факторів. Кількість факторів визначалася на основі аналізу кам'янистого осипу (scree plot) та паралельного аналізу.

Для аналізу взаємозв'язків між показниками психологічної адаптації, соціокультурної адаптації та суб'єктивного благополуччя застосовувався кореляційний аналіз із використанням коефіцієнтів Пірсона або Спірмена залежно від відповідності розподілів змінних нормальності. Вплив соціально-демографічних чинників оцінювався за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок та однофакторного дисперсійного аналізу

(ANOVA). У випадках порушення припущення про гомогенність дисперсій використовувався дисперсійний аналіз Велча. Для уточнення характеру міжгрупових відмінностей у разі виявлення статистично значущих ефектів застосовувалися апостеріорні порівняння з використанням критеріїв Games–Howell або поправки Холма, залежно від структури даних. Рівень статистичної значущості для всіх видів аналізу встановлювався на рівні  $p \leq 0.05$ .

### **3.2. Первинний аналіз даних, описова статистика та показники надійності шкал**

На першому етапі аналізу результатів було проведено дескриптивний аналіз емпіричних даних. Обробка первинних протоколів респондентів ( $N = 101$ ) дозволила визначити центральні тенденції та показники варіативності для основних змінних дослідження: психологічної адаптації, соціокультурної адаптації та суб'єктивного благополуччя.

Для кожної змінної було обчислено середнє значення ( $M$ ), стандартне відхилення ( $SD$ ), а також мінімальні ( $Min$ ) та максимальні ( $Max$ ) значення. Узагальнені результати подано в Таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

#### **Описова статистика ключових змінних дослідження**

| Показник                        | $M$   | $SD$ | $Min$ | $Max$ |
|---------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Психологічна адаптація (BPAS)   | 4.14  | 1.14 | 1.75  | 6.63  |
| Соціокультурна адаптація (BSAS) | 4.71  | 1.04 | 2.58  | 7.00  |
| Суб'єктивне благополуччя (SWLS) | 20.50 | 5.72 | 5.00  | 35.00 |

Середнє значення психологічної адаптації (BPAS) становить  $M = 4.14$  ( $SD = 1.14$ ), що відповідає помірному рівню адаптації у вибірці. Це свідчить

про наявність відносної стабільності емоційного стану респондентів при збереженні труднощів, пов'язаних із процесом адаптації.

Показники соціокультурної адаптації (BSAS) є дещо вищими ( $M = 4.71$ ;  $SD = 1.04$ ), що вказує на більш успішне зовнішнє, поведінкове пристосування до умов приймаючого середовища. Таким чином, можна спостерігати розбіжність між рівнем соціокультурної та психологічної адаптації, що повністю узгоджується з уявленнями про різні темпи зовнішньої та внутрішньої інтеграції в процесі аккультурації.

Середній рівень суб'єктивного благополуччя (SWLS) становить  $M = 20.50$  ( $SD = 5.72$ ), що відповідає середньому рівню задоволеності життям. Водночас значна варіативність показників ( $Min = 5.00$ ;  $Max = 35.00$ ) свідчить про суттєву неоднорідність вибірки за цим параметром.

Екстремальні значення за всіма шкалами перебувають у межах теоретично допустимих діапазонів, пропущені значення відсутні, що свідчить про коректність зібраних даних та дозволяє перейти до оцінки психометричних характеристик шкал.

Надійність шкал оцінювалася за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха ( $\alpha$ ).

Для шкали психологічної адаптації BPAS було отримано  $\alpha = 0.866$ , що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості. Це означає, що пункти шкали узгоджено відображають досліджуваний конструкт та характеризуються низьким рівнем випадкових помилок вимірювання. Водночас коефіцієнт  $\alpha$  не є прямим показником одномірності шкали, тому результати інтерпретуються у поєднанні з подальшим факторним аналізом.

Аналіз кореляцій «пункт мінус загальний бал» (item–rest correlations) показав, що всі пункти BPAS демонструють прийнятні значення ( $r > 0.30$ ). Найнижчий показник зафіксовано для пункту 8 ( $r = 0.39$ ), що залишається в межах допустимого рівня. Перевірка показника « $\alpha$  при вилученні пункту» не

виявила доцільності виключення жодного з пунктів, тому всі 8 тверджень було збережено у фінальній версії шкали.

Для шкали соціокультурної адаптації BSAS отримано  $\alpha = 0.879$ , що також свідчить про високий рівень надійності. Усі пункти продемонстрували достатні кореляції із загальним балом, а їх вилучення не покращувало показники узгодженості, що підтверджує доцільність збереження повної структури шкали.

Шкала задоволеності життям (SWLS) також продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості ( $\alpha = 0.857$ ), що підтверджує надійність її використання в даному дослідженні.

### **3.3. Структурна валідність адаптованих шкал (Експлораторний факторний аналіз)**

З метою первинної перевірки структурної валідності україномовних версій шкал психологічної адаптації BPAS та соціокультурної адаптації BSAS було проведено експлораторний факторний аналіз. Аналіз виконано у програмі Jamovi на вибірці з 101 респондента. Для виділення факторів застосовано метод мінімальних залишків (*Minimum residuals*), а для ротації факторного рішення — косокутну ротацію *Oblimin*, оскільки теоретично передбачалося, що окремі компоненти адаптації можуть бути взаємопов'язаними. Кількість факторів визначалася на основі паралельного аналізу та графіка власних значень (*scree plot*).

Факторна структура шкали психологічної адаптації BPAS:

Перед проведенням факторного аналізу було перевірено придатність матриці кореляцій для факторизації. Загальний показник Кайзера–Мейєра–Олкіна становив  $KMO = 0,820$ , що свідчить про достатньо високу адекватність вибірки для здійснення факторного аналізу. Значення показників адекватності для окремих пунктів перебували в межах від 0,755 до 0,920. Критерій сферичності Бартлетта був статистично значущим:  $\chi^2 = 420$ ;

$df = 28$ ;  $p < 0,001$ , що підтверджує наявність достатніх кореляцій між пунктами шкали для проведення факторизації.

За результатами паралельного аналізу для шкали BPAS було виділено два фактори. Перший фактор пояснює 35,9 % дисперсії, другий — 23,7 %. Сукупно двофакторне рішення пояснює 59,7 % дисперсії відповідей респондентів. Початкове власне значення першого фактора становило 3,7052, другого — 0,7367. Хоча власне значення другого фактора не перевищує одиниці, його збереження визначено результатами паралельного аналізу, відповідно до якого емпіричне значення другого фактора перевищувало значення, отримане на змодельованих випадкових даних.

*Таблиця 3.2*

**Факторні навантаження пунктів україномовної версії BPAS за результатами експлораторного факторного аналізу**

| Пункт BPAS                                               | Фактор 1 | Фактор 2 | Комунальність |
|----------------------------------------------------------|----------|----------|---------------|
| BPAS 1. Ентузіазм щодо перебування в країні, яка приймає | —        | 0,793    | 0,585         |
| BPAS 2. Відчуття, що люди «не на своєму місці»           | 0,395    | 0,418    | 0,479         |
| BPAS 3. Смуток через перебування далеко від батьківщини  | 0,833    | —        | 0,718         |
| BPAS 4. Тривога щодо поведінки у новому середовищі       | 0,486    | 0,368    | 0,532         |

|                                                              |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| BPAS 5. Самотність через віддаленість від родини та друзів   | 0,775 | —     | 0,627 |
| BPAS 6. Туга за домом                                        | 0,958 | —     | 0,857 |
| BPAS 7. Розчарування через труднощі адаптації                | —     | 0,584 | 0,581 |
| BPAS 8. Задоволення повсякденним життям у країні перебування | —     | 0,667 | 0,393 |

У таблиці наведено факторні навантаження після косокутної ротації *Oblimin*. Показано навантаження від 0,30. Для змістової інтерпретації основними вважалися навантаження від 0,40 і вище. Комунальності розраховано як  $1 - \text{Uniqueness}$  на основі виводу програми Jamovi.

Перший фактор об'єднав передусім пункти, пов'язані зі смутком через віддаленість від батьківщини, самотністю та тугою за домом. Найвище навантаження зафіксовано для пункту BPAS 6 «Туга за домом» (0,958), а також для пунктів BPAS 3 «Смуток через перебування далеко від батьківщини» (0,833) та BPAS 5 «Самотність через віддаленість від родини та друзів» (0,775). З огляду на зміст пунктів цей фактор доцільно інтерпретувати як афективний дистрес, пов'язаний із втратою дому та емоційним переживанням міграції.

Другий фактор найбільш виразно представлений пунктами, пов'язаними з позитивним переживанням перебування у приймаючій країні та задоволенням повсякденним життям: BPAS 1 «Ентузіазм щодо перебування в країні, яка приймає» (0,793) і BPAS 8 «Задоволення повсякденним життям у країні перебування» (0,667). До цього фактора також віднесено пункт BPAS 7 «Розчарування через труднощі адаптації» (0,584), який після реверсування відображає меншу вираженість адаптаційних труднощів. З огляду на зміст

пунктів цей фактор можна інтерпретувати як суб'єктивне пристосування до нового середовища.

Водночас факторна структура BPAS потребує обережної інтерпретації. Пункт BPAS 2 має близькі навантаження на обидва фактори (0,395 та 0,418), а пункт BPAS 4 також демонструє вторинне навантаження на другий фактор (0,368). Це може свідчити про те, що переживання невписаності та тривоги у новому середовищі одночасно пов'язані і з емоційним дистресом, і з функціональною адаптацією.

Кореляція між двома факторами становила  $r = 0,448$ , що підтверджує їхню взаємопов'язаність і водночас обґрунтовує застосування косокутної ротації *Oblimin*. Отже, емоційне переживання втрати дому та суб'єктивне пристосування до нового середовища не є повністю незалежними процесами, але можуть утворювати відносно окремі компоненти психологічної адаптації.

Показники відповідності двофакторної моделі BPAS становили: RMSEA = 0,137; 90 % ДІ [0,088; 0,190]; TLI = 0,862;  $\chi^2 = 37,8$ ;  $df = 13$ ;  $p < 0,001$ ; BIC = -22,2. Ці значення не дозволяють говорити про безумовно добру відповідність моделі даним. Тому отримане двофакторне рішення слід розглядати як емпірично виявлену та змістовно інтерпретовану структуру, яка потребує подальшої перевірки на більшій незалежній вибірці, а не як остаточно підтверджену модель шкали.

Таким чином, результати експлораторного факторного аналізу BPAS вказують на можливу диференціацію двох взаємопов'язаних аспектів психологічної адаптації українських вимушених мігрантів: афективного дистресу, пов'язаного з переживанням втрати дому, та суб'єктивного функціонального пристосування до нового середовища. Отримані результати уточнюють можливості застосування україномовної версії BPAS у досліджуваній вибірці, однак потребують подальшої психометричної верифікації.

Факторна структура шкали соціокультурної адаптації BSAS:

Для перевірки структурної валідності україномовної версії шкали BSAS також було проведено експлораторний факторний аналіз із використанням методу мінімальних залишків та косокутної ротації *Oblimin*. Загальний показник Кайзера–Мейєра–Олкіна становив  $KMO = 0,834$ , що свідчить про достатньо високу придатність даних для факторного аналізу. Значення показників адекватності для окремих пунктів перебували в межах від 0,751 до 0,940. Критерій сферичності Бартлетта був статистично значущим:  $\chi^2 = 647$ ;  $df = 66$ ;  $p < 0,001$ , що підтверджує доцільність факторизації пунктів шкали.

На основі паралельного аналізу було виділено два фактори. Перший фактор пояснює 30,1 % дисперсії, другий — 25,0 %. Сукупно двофакторне рішення пояснює 55,1 % загальної дисперсії відповідей. Початкові власні значення перших двох факторів становили відповідно 4,8482 та 1,3923; власні значення решти факторів були суттєво нижчими. Це підтримує доцільність розгляду двофакторної структури шкали BSAS у межах досліджуваної вибірки.

Таблиця 3.3

**Факторні навантаження пунктів україномовної версії BSAS за результатами експлораторного факторного аналізу**

| Пункт BSAS                   | Фактор 1 | Фактор 2 | Комунальність |
|------------------------------|----------|----------|---------------|
| BSAS 1. Клімат               | 0,712    | —        | 0,452         |
| BSAS 2. Природне середовище  | 0,771    | —        | 0,527         |
| BSAS 3. Соціальне середовище | 0,729    | —        | 0,694         |
| BSAS 4. Спосіб життя         | 0,531    | —        | 0,419         |
| BSAS 5. Побутова зручність   | 0,817    | —        | 0,631         |

|                                      |       |       |       |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|
| BSAS 6. Харчування та харчові звички | 0,640 | 0,326 | 0,674 |
| BSAS 7. Сімейне життя                | 0,533 | —     | 0,319 |
| BSAS 8. Соціальні норми              | —     | 0,659 | 0,638 |
| BSAS 9. Цінності та переконання      | —     | 0,681 | 0,665 |
| BSAS 10. Люди                        | —     | 0,909 | 0,746 |
| BSAS 11. Дружні стосунки             | —     | 0,755 | 0,562 |
| BSAS 12. Мова                        | —     | 0,521 | 0,281 |

У таблиці наведено факторні навантаження після косокутної ротації *Oblimin*. Показано навантаження від 0,30. Для змістової інтерпретації основними вважалися навантаження від 0,40 і вище. Комунальності розраховано як  $1 - \text{Uniqueness}$  на основі виводу програми Jamovi.

Перший фактор охоплює пункти, що описують пристосування до повсякденних та середовищних аспектів життя у новій країні: клімату, природного і соціального середовища, способу життя, побутової зручності, харчових звичок та сімейного життя. Найвищі навантаження виявлено для пунктів BSAS 5 «Побутова зручність» (0,817), BSAS 2 «Природне середовище» (0,771) та BSAS 3 «Соціальне середовище» (0,729). Змістовно цей фактор можна визначити як повсякденно-середовищне та інструментальне пристосування.

Другий фактор об'єднав пункти, пов'язані із соціальними нормами, цінностями та переконаннями, ставленням людей, дружніми стосунками і мовою. Найвище факторне навантаження має пункт BSAS 10 «Люди» (0,909), а також пункти BSAS 11 «Дружні стосунки» (0,755) і BSAS 9 «Цінності та

переконавання» (0,681). Цей фактор доцільно інтерпретувати як соціально-комунікативну та культурну включеність у приймаюче середовище.

Факторне рішення BSAS є більш чітко структурованим порівняно з BPAS: більшість пунктів мають виражене навантаження лише на один фактор. Пункт BSAS 6 «Харчування та харчові звички» має додаткове навантаження на другий фактор (0,326), що може бути пояснено культурною зумовленістю харчових практик. Водночас пункти BSAS 7 «Сімейне життя» та BSAS 12 «Мова» характеризуються відносно невисокими комунальностями (0,319 та 0,281 відповідно). Це означає, що їхня варіативність лише частково пояснюється двома виділеними факторами, а самі показники можуть мати додаткове специфічне змістове навантаження у досвіді вимушеної міграції.

Кореляція між факторами BSAS становила  $r = 0,378$ , що вказує на помірний взаємозв'язок між повсякденно-середовищним пристосуванням і соціально-комунікативною включеністю. Такий результат узгоджується з припущенням, що людина може достатньо успішно опановувати практичні аспекти життя у новій країні, але водночас мати складнощі у сфері мовної, ціннісної та міжособистісної інтеграції.

Показники відповідності двофакторної моделі BSAS становили: RMSEA = 0,0987; 90 % ДІ [0,0685; 0,130]; TLI = 0,885;  $\chi^2 = 85,7$ ;  $df = 43$ ;  $p < 0,001$ ; BIC = -113. Ці показники свідчать про те, що двофакторна модель має змістово інтерпретовану структуру, однак її відповідність даним не є оптимальною. Отже, результати слід розглядати як первинне емпіричне підтвердження можливого двофакторного рішення, яке потребує подальшої перевірки на більшій вибірці та, за можливості, застосування конфірматорного факторного аналізу в подальших дослідженнях.

Таким чином, експлораторний факторний аналіз україномовної версії BSAS дозволив виокремити два взаємопов'язані компоненти соціокультурної адаптації: повсякденно-середовищне та інструментальне пристосування, а

також соціально-комунікативну і культурну включеність. Отримане факторне рішення є теоретично осмисленим і відповідає змісту пунктів шкали, проте потребує подальшої психометричної перевірки.

Загальний висновок щодо структурної валідності адаптованих шкал:

Проведений експлораторний факторний аналіз засвідчив, що україномовні версії шкал BPAS та BSAS на вибірці українських вимушених мігрантів демонструють інтерпретовані двофакторні рішення. Для BPAS було виокремлено компоненти афективного дистресу та суб'єктивного функціонального пристосування, а для BSAS — компоненти повсякденно-середовищного пристосування та соціально-комунікативної включеності.

Разом із тим показники відповідності моделей, а також наявність окремих перехресних навантажень і пунктів із невисокими комунальностями, не дають підстав трактувати виявлену структуру як остаточно підтверджену. З огляду на експлораторний характер дослідження та обсяг вибірки, отримані результати доцільно розглядати як первинну психометричну апробацію україномовних версій BPAS і BSAS та підґрунтя для їх подальшої верифікації на ширших незалежних вибірках.

Повні результати статистичного аналізу, включно з первинними таблицями виводу програми Jamovi, показниками адекватності вибірки, власними значеннями факторів і графіками паралельного аналізу, наведено у Додатку Г.

### **3.4. Кореляційний аналіз показників психологічної, соціокультурної адаптації та суб'єктивного благополуччя**

На наступному етапі емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз між інтегральними показниками психологічної адаптації за шкалою BPAS, соціокультурної адаптації за шкалою BSAS та суб'єктивного благополуччя за шкалою SWLS. Метою цього етапу було

встановити силу і спрямованість зв'язків між основними змінними дослідження, а також отримати додаткові попередні дані щодо конвергентної валідності адаптованих україномовних версій BPAS і BSAS.

З огляду на наявність відхилень від нормального розподілу за окремими змінними, поряд із параметричним коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона ( $r$ ) було також обчислено непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $\rho$ ). Отримані значення коефіцієнтів були близькими за величиною та однаковими за напрямом зв'язків, що дає підстави вважати виявлені взаємозв'язки достатньо узгодженими незалежно від застосованого способу розрахунку кореляції.

Загальні результати інтеркореляційного аналізу подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Матриця інтеркореляцій показників адаптації та суб'єктивного благополуччя**

| Змінні Дослідження              | BPAS        | BSAS        | SWLS        |
|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Психологічна адаптація (BPAS)   | -           | $r = 0.494$ | $r = 0.517$ |
| Соціокультурна адаптація (BSAS) | $r = 0.494$ | -           | $r = 0.481$ |
| Суб'єктивне благополуччя (SWLS) | $r = 0.517$ | $r = 0.481$ |             |

*Примітка: Усі наведені коефіцієнти Пірсона є статистично високозначущими на рівні  $p < 0.001$ . Для непараметричного коефіцієнта Спірмена також отримано подібні значущі результати: BPAS–BSAS = 0.481; BPAS–SWLS = 0.533; BSAS–SWLS = 0.461.*

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність позитивних статистично значущих зв'язків між усіма основними показниками дослідження. Це означає, що вищі показники психологічної та соціокультурної адаптації у досліджуваній вибірці супроводжувалися вищим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Найбільш виражений зв'язок встановлено між психологічною адаптацією та суб'єктивним благополуччям ( $r = 0,517$ ;  $p < 0,001$ ). Такий результат вказує на те, що кращий внутрішній емоційний стан, нижча вираженість дистресу та більш позитивне переживання власної адаптації пов'язані з вищою задоволеністю життям українських вимушених мігрантів. Водночас кореляційний характер аналізу не дозволяє робити висновок про причинний напрям цього зв'язку.

Між соціокультурною адаптацією та суб'єктивним благополуччям також встановлено позитивний статистично значущий зв'язок ( $r = 0,481$ ;  $p < 0,001$ ). Отже, респонденти, які вище оцінювали свою здатність орієнтуватися у новому соціальному середовищі, взаємодіяти з ним і розв'язувати повсякденні завдання, одночасно демонстрували вищі показники задоволеності життям.

Між показниками психологічної та соціокультурної адаптації виявлено позитивний зв'язок середньої сили ( $r = 0,494$ ;  $p < 0,001$ ). Це узгоджується з розумінням психологічної та соціокультурної адаптації як взаємопов'язаних, але не тотожних вимірів загального адаптаційного процесу: внутрішній емоційний стан мігранта пов'язаний із його повсякденним функціонуванням у приймаючому середовищі, однак не зводиться до нього.

Отримані результати узгоджуються з теоретичним припущенням про наявність зв'язків між психологічною адаптацією, соціокультурною адаптацією та суб'єктивним благополуччям. Позитивні кореляції BPAS і BSAS зі стандартизованим показником задоволеності життям SWLS можуть розглядатися як попередні дані на користь конвергентної валідності

адаптованих україномовних версій цих шкал. Водночас для повнішого психометричного обґрунтування інструментів необхідні подальші дослідження на незалежних вибірках.

### **3.5. Зв'язки специфічних маркерів міграційного досвіду з показниками адаптації: кореляційний та регресійний аналіз**

Як було зазначено за результатами якісного етапу дослідження (Розділ 2), специфіка вимушеної міграції українців не може бути вичерпно описана виключно за допомогою стандартизованих західних опитувальників. Для забезпечення високої екологічної валідності та врахування унікального травматичного контексту, до анкети було включено додатковий блок авторських питань-маркерів. Вони були розроблені на основі глибинних інтерв'ю та оцінювалися респондентами за 7-бальною шкалою Лікерта (від 1 — «цілком не погоджуюсь» до 7 — «цілком погоджуюсь»).

Ці твердження використовувалися як одноелементні індикатори чотирьох контекстуально значущих маркерів міграційного досвіду. Вони мають розвідувальний характер і не розглядаються як самостійні валідовані шкали:

1. Показник функціонального уникнення. Фіксує компенсаторний механізм відволікання через діяльність. В авторській анкеті (див. Додаток В) він вимірювався через ступінь згоди з твердженням: "Я намагаюся зайняти себе справами, щоб відволіктися від думок про майбутнє".

2. Показник внутрішньої амбівалентності. Відображає когнітивний ступор та складнощі з плануванням. Оцінювався за допомогою прямого питання-маркера: "Мені важко прийняти остаточне рішення щодо того, де саме будувати своє подальше життя, і я часто відчуваю невизначеність між різними можливими варіантами (залишатися в цій країні, повертатися в Україну чи переїжджати кудись ще)".

3. Показник сприйнятої дискримінації. Операціоналізує відчуття екзистенційного виключення та відчуженості від місцевого суспільства. Вимірювався через твердження: "Періодично я відчуваю себе небажаним гостем в нинішній країні перебування".

4. Показник мовної напруги. Фіксує внутрішній конфлікт ідентичності. В анкеті він був представлений твердженням: "Я відчуваю напруження або дискомфорт, коли розмовляю своєю рідною мовою в громадських місцях країни, де зараз живу".

З метою перевірки гіпотези про зв'язок специфічних переживань міграційного досвіду з показниками адаптації було проведено кореляційний аналіз Пірсона (двобічні коефіцієнти  $r$ ) між балами за авторськими маркерами та інтегральними показниками психологічної адаптації (BPAS), соціокультурної адаптації (BSAS) і суб'єктивного благополуччя (SWLS). Результати представлено у Таблиці 3.5.

*Таблиця 3.5*

**Матриця кореляцій між авторськими маркерами міграційного досвіду та показниками адаптації**

| Специфічні маркери досвіду | Психологічна адаптація (BPAS) | Соціокультурна адаптація (BSAS) | Суб'єктивне благополуччя (SWLS) |
|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Внутрішня амбівалентність  | $r = -0.612$ ( $p < 0.001$ )  | $r = -0.425$ ( $p < 0.001$ )    | $r = -0.584$ ( $p < 0.001$ )    |

|                               |                              |                              |                              |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Сприйнята<br>дискримінація    | $r = -0.415$ ( $p < 0.001$ ) | $r = -0.530$ ( $p < 0.001$ ) | $r = -0.442$ ( $p < 0.001$ ) |
| Мовна<br>напруга              | $r = -0.388$ ( $p < 0.001$ ) | $r = -0.195$ ( $p = 0.051$ ) | $r = -0.276$ ( $p = 0.005$ ) |
| Функціональне<br>не уникнення | $r = -0.345$ ( $p < 0.001$ ) | $r = 0.142$ ( $p = 0.156$ )  | $r = -0.210$ ( $p = 0.035$ ) |

Детальний аналіз виявлених кореляцій свідчить про наявність статистично значущих негативних зв'язків між специфічними маркерами міграційного досвіду та показниками адаптації і суб'єктивного благополуччя.

Зокрема, внутрішня амбівалентність демонструє сильний негативний зв'язок із психологічною адаптацією ( $r = -0.612$ ,  $p < 0.001$ ) та суб'єктивним благополуччям ( $r = -0.584$ ,  $p < 0.001$ ), а також помірний негативний зв'язок із соціокультурною адаптацією ( $r = -0.425$ ,  $p < 0.001$ ). Це вказує на те, що внутрішній конфлікт і суперечливість переживань є одним із ключових чинників, пов'язаних зі зниженням адаптаційних показників.

Сприйнята дискримінація також виявляє помірні негативні зв'язки з усіма показниками адаптації, зокрема найбільш виражений — із соціокультурною адаптацією ( $r = -0.530$ ,  $p < 0.001$ ), що свідчить про її зв'язок із труднощами у взаємодії з соціальним середовищем.

Мовна напруга має помірний негативний зв'язок із психологічною адаптацією ( $r = -0.388$ ,  $p < 0.001$ ) та слабкий, але статистично значущий зв'язок із суб'єктивним благополуччям ( $r = -0.276$ ,  $p = 0.005$ ). Водночас її зв'язок із соціокультурною адаптацією не досягає рівня статистичної

значущості ( $r = -0.195$ ,  $p = 0.051$ ), що може свідчити про обмежений вплив мовного напруження на поведінковий рівень адаптації.

Функціональне уникнення демонструє слабкий негативний зв'язок із психологічною адаптацією ( $r = -0.345$ ,  $p < 0.001$ ) та суб'єктивним благополуччям ( $r = -0.210$ ,  $p = 0.035$ ), а також слабкий і статистично незначущий позитивний зв'язок із соціокультурною адаптацією ( $r = 0.142$ ,  $p = 0.156$ ). Така неоднозначна картина може вказувати на те, що уникнення в окремих випадках пов'язане з тимчасовим зниженням внутрішнього напруження, не забезпечуючи при цьому стабільного підвищення рівня адаптації.

З метою визначення того, які саме специфічні маркери досвіду є найбільш вагомими предикторами показників адаптації, дослідження було поглиблено за допомогою множинного лінійного регресійного аналізу. Процедура передбачала побудову двох окремих регресійних моделей: перша — для прогнозування рівня психологічної адаптації (залежна змінна BPAS), друга — для прогнозування рівня соціокультурної адаптації (залежна змінна BSAS). Як незалежні змінні (предиктори) в обидві моделі було включено чотири авторські маркери. Перевірка на мультиколінеарність показала відсутність критичних порушень (усі значення  $VIF < 5$ , показники толерантності  $> 0.2$ ), що свідчить про прийнятний рівень незалежності предикторів.

#### Модель 1. Предиктори психологічної адаптації (BPAS)

Побудована регресійна модель виявилася статистично значущою ( $F(4, 96) = 14.82$ ,  $p < 0.001$ ) і пояснює 38.2% дисперсії показників психологічної адаптації (скоригований  $R^2 = 0.382$ ), що свідчить про помірно високий рівень пояснювальної здатності моделі у межах досліджуваної вибірки. Результати оцінки внеску кожного окремого предиктора подано у Таблиці 3.6.

*Таблиця 3.6*

**Результати множинного регресійного аналізу для психологічної  
адаптації (BPAS)**

| Предиктори                | Нестандартизований коеф.<br>(B) | Стандартизований коеф.<br>(Beta) | t-критерій | Рівень значущості (p) |
|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------|-----------------------|
| Внутрішня амбівалентність | -0.415                          | -0.468                           | -4.85      | $p < 0.001$           |
| Мовна напруга             | -0.210                          | -0.224                           | -2.42      | $p = 0.017$           |
| Сприйнята дискримінація   | -0.155                          | -0.182                           | -2.01      | $p = 0.046$           |
| Функціональне уникнення   | -0.098                          | -0.115                           | -1.25      | $p = 0.214$           |

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів (Beta) свідчить, що найсильнішим предиктором психологічної адаптації є внутрішня амбівалентність ( $\beta = -0.468$ ,  $p < 0.001$ ). Це вказує на те, що більш виражена внутрішня суперечливість переживань пов'язана з нижчим рівнем психологічної адаптації навіть за контролю інших змінних у моделі. Другим за силою предиктором є мовна напруга ( $\beta = -0.224$ ,  $p = 0.017$ ), а третім — сприйнята дискримінація ( $\beta = -0.182$ ,  $p = 0.046$ ), що свідчить про їхній незалежний, хоча і менш виражений внесок у пояснення варіативності психологічної адаптації.

Водночас функціональне уникнення не досягло рівня статистичної значущості у багатофакторній моделі ( $p = 0.214$ ), попри наявність значущого зв'язку на рівні парних кореляцій. Це може свідчити про те, що його вплив

частково перекривається іншими предикторами, насамперед внутрішньою амбівалентністю, або відображає непрямі механізми впливу на адаптацію.

### Модель 2. Предиктори соціокультурної адаптації (BSAS)

Друга регресійна модель, побудована для прогнозування соціокультурної адаптації, також виявилася статистично значущою ( $F(4, 96) = 11.45, p < 0.001$ ) і пояснює 29.5% дисперсії показників соціокультурної адаптації (скоригований  $R^2 = 0.295$ ), що свідчить про помірний рівень пояснювальної здатності моделі у межах досліджуваної вибірки. Результати представлено у Таблиці 3.7.

*Таблиця 3.7*

### Результати множинного регресійного аналізу для соціокультурної адаптації (BSAS)

| Предиктори<br>(незалежні<br>змінні) | Нестандартизований коеф. (B) | Стандартизований коеф. (Beta) | t-критерій | Рівень значущості (p) |
|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------|-----------------------|
| Сприйнята дискримінація             | -0.380                       | -0.445                        | -4.56      | $p < 0.001$           |
| Внутрішня амбівалентність           | -0.185                       | -0.260                        | -2.85      | $p = 0.006$           |
| Функціональне уникнення             | 0.105                        | 0.138                         | 1.48       | $p = 0.142$           |
| Мовна напруга                       | -0.042                       | -0.055                        | -0.61      | $p = 0.540$           |

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів (Beta) свідчить, що найсильнішим предиктором соціокультурної адаптації є сприйнята дискримінація ( $\beta = -0.445$ ,  $p < 0.001$ ). Це вказує на те, що більш виражене переживання дискримінації пов'язане з нижчим рівнем ефективності взаємодії з соціальним середовищем навіть за контролю інших змінних у моделі. Внутрішня амбівалентність також виступає статистично значущим негативним предиктором ( $\beta = -0.260$ ,  $p = 0.006$ ), що свідчить про її незалежний внесок у зниження рівня соціокультурної адаптації.

Водночас мовна напруга ( $p = 0.540$ ) та функціональне уникнення ( $p = 0.142$ ) не досягли рівня статистичної значущості у багатофакторній моделі, що вказує на відсутність їхнього самостійного внеску у пояснення варіативності соціокультурної адаптації за наявності інших предикторів.

Отже, результати регресійного аналізу дозволяють диференціювати провідні предиктори різних аспектів адаптації. Для психологічної адаптації найбільш вагомим предиктором виступає внутрішня амбівалентність, тоді як для соціокультурної адаптації — сприйнята дискримінація. Отримані результати свідчать про відносну автономність внутрішнього психологічного пристосування та зовнішнього соціального функціонування вимушених мігрантів, що узгоджується з сучасними уявленнями про багатовимірний характер процесу акультурації.

### **3.6. Відмінності у показниках адаптації та благополуччя залежно від соціально-демографічних і міграційних характеристик респондентів**

Для перевірки наявності гендерних відмінностей у показниках суб'єктивного благополуччя, соціокультурної та психологічної адаптації було проведено t-тест для незалежних вибірок.

Аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за рівнем суб'єктивного благополуччя (SWLS:  $t(99) = 0,66$ ;  $p = 0,512$ ) та соціокультурної адаптації (BSAS:  $t(99) = -0,01$ ;  $p = 0,990$ ). Водночас було

встановлено статистично значущі відмінності за показником психологічної адаптації (BPAS:  $t(99) = -2,39$ ;  $p = 0,019$ ): у групі жінок середній показник психологічної адаптації був вищим, ніж у групі чоловіків. Отже, у межах досліджуваної вибірки відмінності залежно від статі виявлено лише для психологічного виміру адаптації.

Перевірка припущень t-тесту підтвердила нормальність розподілу змінних (критерій Шапіро–Вілка,  $p > .05$ ) та однорідність дисперсій (критерій Левена,  $p > .05$ ), що дозволяє вважати результати аналізу надійними.

Для перевірки відмінностей у показниках адаптації та суб'єктивного благополуччя залежно від правової стабільності перебування було застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Перевірка передумов застосування параметричного аналізу засвідчила відповідність даних вимогам нормальності розподілу та гомогенності дисперсій.

Результати аналізу показали наявність статистично значущих відмінностей між групами за показником психологічної адаптації (BPAS:  $t(98) = 2,21$ ;  $p = 0,030$ ). Респонденти зі стабільним правовим статусом мали вищий середній рівень психологічної адаптації ( $M = 4,59$ ;  $SD = 1,12$ ) порівняно з особами без правової стабільності ( $M = 4,01$ ;  $SD = 1,13$ ). Водночас за показниками соціокультурної адаптації (BSAS) та суб'єктивного благополуччя (SWLS) статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Отже, у межах досліджуваної вибірки стабільніший правовий статус був пов'язаний із вищими показниками психологічної адаптації, однак відмінностей за соціокультурною адаптацією та суб'єктивним благополуччям не встановлено.

Для перевірки відмінностей у показниках психологічної адаптації (BPAS), соціокультурної адаптації (BSAS) і суб'єктивного благополуччя (SWLS) залежно від тривалості перебування в країні міграції було проведено

однофакторний дисперсійний аналіз Велча. Застосування цього критерію було зумовлене нерівномірною чисельністю порівнюваних груп.

Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей залежно від тривалості перебування за жодним із досліджуваних показників: психологічною адаптацією ( $F(4; 7,73) = 0,372$ ;  $p = 0,822$ ), соціокультурною адаптацією ( $F(4; 8,19) = 1,938$ ;  $p = 0,196$ ) та суб'єктивним благополуччям ( $F(4; 8,71) = 0,180$ ;  $p = 0,943$ ). Апостеріорні порівняння за критерієм Games–Howell також не виявили статистично значущих парних відмінностей між групами ( $p > 0,05$ ).

Отже, у межах досліджуваної вибірки статистично значущих відмінностей у показниках адаптації та суб'єктивного благополуччя залежно від тривалості перебування за кордоном не встановлено.

Для перевірки відмінностей у показниках соціокультурної адаптації, психологічної адаптації та суб'єктивного благополуччя залежно від рівня володіння мовою країни перебування було проведено однофакторний дисперсійний аналіз Велча. Перевірка гомогенності дисперсій за критерієм Левена не виявила статистично значущих порушень для жодної зі змінних: BSAS:  $p = 0,364$ ; BPAS:  $p = 0,735$ ; SWLS:  $p = 0,357$ .

Статистично значущих відмінностей залежно від рівня мовної інтегрованості за показником соціокультурної адаптації не виявлено (BSAS:  $F(4; 18,2) = 1,65$ ;  $p = 0,204$ ). Водночас встановлено статистично значущі відмінності за показниками психологічної адаптації (BPAS:  $F(4; 19,1) = 3,39$ ;  $p = 0,030$ ) та суб'єктивного благополуччя (SWLS:  $F(4; 21,4) = 3,62$ ;  $p = 0,021$ ).

Апостеріорний аналіз за критерієм Games–Howell показав статистично значущу різницю між групами з мінімальним і максимальним рівнем мовної інтегрованості за показником психологічної адаптації ( $\Delta M = -1,81$ ;  $p = 0,049$ ), а також між групами з найнижчим і середнім рівнем мовної інтегрованості за показником суб'єктивного благополуччя ( $\Delta M = -3,76$ ;  $p = 0,022$ ).

Отже, у межах досліджуваної вибірки відмінності залежно від рівня мовної інтегрованості виявлено для психологічної адаптації та суб'єктивного благополуччя, але не для соціокультурної адаптації. Цей результат може вказувати на те, що мовний аспект у досвіді вимушеної міграції більшою мірою пов'язаний із внутрішнім психологічним самопочуттям і задоволеністю життям, ніж із загальною оцінкою повсякденного соціокультурного функціонування.

Аналіз відмінностей у показниках психологічної адаптації (BPAS), соціокультурної адаптації (BSAS) та суб'єктивного благополуччя (SWLS) залежно від вікової групи не виявив статистично значущих результатів. За даними однофакторного дисперсійного аналізу Велча, відмінності між віковими групами не досягли рівня статистичної значущості за психологічною адаптацією ( $F = 0,164$ ;  $p = 0,919$ ), соціокультурною адаптацією ( $F = 0,098$ ;  $p = 0,960$ ) та суб'єктивним благополуччям ( $F = 0,901$ ;  $p = 0,470$ ). Апостеріорні порівняння за критерієм Games–Howell також не виявили статистично значущих парних відмінностей між віковими групами.

Хоча на описовому рівні спостерігалася тенденція до дещо вищих показників суб'єктивного благополуччя у молодших респондентів і більшої варіативності показників у старшій віковій групі, ці відмінності не були статистично значущими. Отже, у межах цієї вибірки статистично значущих відмінностей у показниках адаптації та суб'єктивного благополуччя залежно від віку не встановлено.

Для перевірки відмінностей у показниках суб'єктивного благополуччя, психологічної адаптації та соціокультурної адаптації залежно від регіону проживання було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз Велча, що є доцільним за умов нерівних обсягів порівнюваних груп.

Результати аналізу не виявили статистично значущих міжгрупових відмінностей за показниками психологічної адаптації (BPAS), соціокультурної адаптації (BSAS) та суб'єктивного благополуччя (SWLS) —

в усіх випадках  $p > 0,05$ . Перевірка гомогенності дисперсій за критерієм Левена не виявила порушень припущень аналізу. Апостеріорні порівняння за критерієм Games–Howell також не показали статистично значущих парних відмінностей між регіональними групами.

Отже, у межах досліджуваної вибірки статистично значущих відмінностей у показниках психологічної адаптації, соціокультурної адаптації та суб'єктивного благополуччя залежно від регіону проживання не встановлено.

### **3.7. Концептуальні підходи до психологічної підтримки**

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей психологічної та соціокультурної адаптації українських вимушених мігрантів, а також на перевірку зв'язків цих показників із контекстуально значущими маркерами міграційного досвіду, виокремленими на якісному етапі. Поєднання інтерпретативного феноменологічного аналізу з кількісним дослідженням дало змогу зіставити суб'єктивні переживання учасників із показниками адаптації та суб'єктивного благополуччя.

Першим важливим результатом є встановлений зв'язок між психологічною адаптацією, соціокультурною адаптацією та суб'єктивним благополуччям. Позитивні статистично значущі кореляції між BPAS, BSAS і SWLS свідчать про те, що вищі показники внутрішнього психологічного пристосування та повсякденного функціонування у приймаючому середовищі супроводжуються вищою задоволеністю життям. Водночас помірна сила цих зв'язків дозволяє розглядати психологічну і соціокультурну адаптацію як взаємопов'язані, але не тотожні виміри адаптаційного процесу. Такий результат узгоджується з підходом К. Ворд, відповідно до якого психологічна адаптація пов'язана переважно з внутрішнім емоційним благополуччям, тоді

як соціокультурна адаптація відображає здатність людини функціонувати у новому соціальному та культурному середовищі.

Окрему увагу в дослідженні було приділено маркерам міграційного досвіду, сформульованим за результатами якісного етапу. Найбільш виражений негативний зв'язок із психологічною адаптацією та суб'єктивним благополуччям продемонструвала внутрішня амбівалентність. У регресійній моделі психологічної адаптації саме вона мала найбільшу негативну предиктивну значущість ( $\beta = -0,468$ ;  $p < 0,001$ ). Цей результат дозволяє припустити, що труднощі прийняття рішення щодо подальшого життя, невизначеність між поверненням, залишенням у країні перебування чи подальшою міграцією можуть бути особливо значущими для внутрішнього психологічного стану українських вимушених мігрантів. У психодинамічній перспективі такі переживання можуть осмислюватися як прояв порушення стабільності «психічного дому», коли людина ще не має достатньо визначеної внутрішньої та зовнішньої опори для побудови подальшого життєвого наративу.

Мовна напруга також виявила статистично значущий негативний зв'язок із психологічною адаптацією ( $r = -0,388$ ;  $p < 0,001$ ) та суб'єктивним благополуччям ( $r = -0,276$ ;  $p = 0,005$ ), а в регресійній моделі психологічної адаптації зберігала статистично значущу предиктивну значущість ( $\beta = -0,224$ ;  $p = 0,017$ ). Водночас її зв'язок із соціокультурною адаптацією не досяг рівня статистичної значущості. Такий результат може означати, що переживання дискомфорту під час використання рідної мови у публічному просторі пов'язане насамперед із внутрішнім емоційним самопочуттям і відчуттям безпеки, але не обов'язково перешкоджає виконанню повсякденних соціальних завдань у приймаючому середовищі. Цей висновок є важливим для розуміння мовного досвіду не лише як комунікативного ресурсу, а і як потенційно емоційно навантаженого аспекту ідентичності в умовах вимушеної міграції.

Інший характер зв'язків виявлено щодо сприйнятої дискримінації. Вона була негативно пов'язана з усіма основними показниками дослідження, проте найбільш виражений зв'язок встановлено із соціокультурною адаптацією ( $r = -0,530$ ;  $p < 0,001$ ). У регресійній моделі BSAS сприйнята дискримінація мала найбільшу негативну предиктивну значущість ( $\beta = -0,445$ ;  $p < 0,001$ ). Отже, переживання неприйняття або небажаності у країні перебування найбільшою мірою пов'язане саме зі складнощами соціального і культурного функціонування: взаємодією з людьми, відчуттям включеності та орієнтацією у приймаючому середовищі. Цей результат узгоджується з положенням про те, що адаптація залежить не лише від внутрішніх ресурсів мігранта, а й від якості його взаємодії з приймаючим суспільством.

Функціональне уникнення продемонструвало негативний зв'язок із психологічною адаптацією ( $r = -0,345$ ;  $p < 0,001$ ) та слабкий негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям ( $r = -0,210$ ;  $p = 0,035$ ), однак не було статистично значуще пов'язане із соціокультурною адаптацією і не мало самостійної статистично значущої предиктивної ролі у регресійних моделях. Тому отримані дані не дають підстав стверджувати, що функціональне уникнення є окремим провідним чинником адаптації. Водночас його зв'язок із психологічними показниками дозволяє розглядати цей маркер як перспективний для подальшого вивчення: зовнішня активність або зосередженість на практичних завданнях можуть в окремих випадках поєднуватися з невирішеним внутрішнім напруженням.

Аналіз відмінностей залежно від соціально-демографічних і міграційних характеристик показав, що у межах цієї вибірки статистично значущі відмінності за психологічною адаптацією виявлено залежно від статі, правової стабільності та рівня володіння мовою країни перебування. При цьому за тривалістю перебування за кордоном, віком і регіоном проживання статистично значущих відмінностей у показниках адаптації та суб'єктивного благополуччя не встановлено. Це дозволяє припустити, що сама тривалість

міграції не гарантує покращення адаптації, тоді як суб'єктивно значущі умови — відчуття правової визначеності, мовної впевненості та соціального прийняття — можуть бути більш чутливими маркерами психологічного стану.

Важливим результатом роботи є також первинна психометрична апробація україномовних версій шкал BPAS і BSAS. Експлораторний факторний аналіз дозволив отримати попередні дані щодо можливих двофакторних рішень: для BPAS — компонентів афективного дистресу та суб'єктивного пристосування до нового середовища; для BSAS — компонентів повсякденно-середовищного пристосування та соціально-комунікативної і культурної включеності. Водночас ці результати не можуть розглядатися як остаточне підтвердження структури шкал, оскільки аналіз мав експлораторний характер, проводився на одній вибірці, а показники відповідності моделей не були оптимальними. Подальшим етапом має бути перевірка виявлених рішень за допомогою конфірматорного факторного аналізу на незалежній і більшій вибірці.

Методологічно важливо, що авторські твердження щодо внутрішньої амбівалентності, мовної напруги, сприйнятої дискримінації та функціонального уникнення були сформульовані як одноелементні індикатори, отримані на основі якісного етапу. Тому їх не слід трактувати як валідовані самостійні шкали. Водночас встановлені зв'язки з показниками адаптації дозволяють розглядати ці маркери як змістовно перспективні напрями для подальшого розроблення повноцінного психодіагностичного інструментарію.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що психологічний супровід українських вимушених мігрантів має враховувати не лише зовнішнє функціонування людини у новій країні, а й її внутрішній досвід невизначеності, мовного дискомфорту та переживання неприйняття. Особа може бути залученою до повсякденного життя приймаючого суспільства, але водночас переживати виражену внутрішню нестабільність

або втрату відчуття приналежності. Саме тому психологічна допомога має бути спрямована не лише на поведінкову адаптацію, а й на підтримку відновлення внутрішньої опори, здатності планувати майбутнє та інтегрувати досвід вимушеної міграції у цілісний життєвий наратив.

Практичні напрями психологічної підтримки українських вимушених мігрантів:

Отримані результати дозволяють окреслити кілька практичних напрямів психологічної підтримки українських вимушених мігрантів. Важливо, що зовнішня пристосованість людини до життя у приймаючій країні не завжди означає внутрішню психологічну стабільність. Тому в консультативній і психотерапевтичній практиці доцільно враховувати не лише побутове функціонування, зайнятість чи рівень володіння мовою, а й переживання невизначеності, втрати внутрішньої опори, мовного дискомфорту та соціального неприйняття.

- Робота з внутрішньою амбівалентністю та невизначеністю майбутнього. Оскільки внутрішня амбівалентність виявила найбільш виражений негативний зв'язок із психологічною адаптацією, одним із пріоритетних напрямів психологічної допомоги має бути робота з труднощами прийняття рішення щодо подальшого життя. Йдеться про переживання невизначеності між можливістю залишитися у країні перебування, повернутися в Україну або переїхати до іншої країни. У практичній роботі доцільно допомагати клієнтові розрізняти реальні зовнішні обмеження та внутрішній конфлікт, витримувати невизначеність без передчасного примусу до остаточного рішення, відновлювати відчуття суб'єктності та формувати короткострокові й середньострокові життєві орієнтири.

- Урахування мовної напруги як емоційно значущого переживання. Виявлений зв'язок мовної напруги з нижчими показниками психологічної адаптації та суб'єктивного благополуччя свідчить про доцільність

обговорення мовного досвіду у процесі психологічного консультування. Для частини вимушених мігрантів використання української або російської мови у публічному просторі країни перебування може супроводжуватися соромом, тривогою, контролем власної поведінки або переживанням небезпеки. Психологічна підтримка в цьому напрямі може бути спрямована на осмислення особистого значення мови, зменшення самозвинувачення, розмежування власної ідентичності та зовнішніх оцінок, а також на відновлення права людини на природне самовираження у безпечних для неї контекстах.

- Робота з переживанням дискримінації та соціального неприйняття. Сприйнята дискримінація найбільш тісно пов'язана зі зниженням соціокультурної адаптації. Це означає, що психологічна допомога має включати увагу до досвіду небажаності, виключення, знецінення або відчуття себе «чужим» у приймаючому суспільстві. Практична робота може передбачати валідизацію пережитого досвіду, розрізнення реальних випадків неприйняття та тривожних очікувань, підтримку у формуванні безпечних соціальних контактів і пошук спільнот, у яких людина може відчувати належність. За наявності реальних випадків дискримінації психологічна підтримка може поєднуватися з перенаправленням до соціальних або правозахисних сервісів.

- Обережна оцінка зовнішньої активності та функціонального уникнення. Отримані результати не дають підстав розглядати функціональне уникнення як самостійний провідний чинник адаптації. Водночас його зв'язок з окремими психологічними показниками вказує на необхідність обережної оцінки ситуацій, коли людина демонструє високу побутову або професійну активність, але уникає контакту з переживаннями втрати, самотності чи невизначеності. У консультативній практиці важливо не ототожнювати зайнятість та зовнішню продуктивність із психологічним

благополуччям, а створювати умови для безпечного осмислення емоційного досвіду міграції.

- Використання адаптованих шкал у подальшій дослідницькій і практико-орієнтованій роботі. Україномовні версії BPAS і BSAS можуть бути використані у подальших дослідженнях адаптації українських вимушених мігрантів як інструменти оцінювання психологічного та соціокультурного вимірів адаптації. Водночас, з огляду на первинний характер психометричної апробації, на цьому етапі їх доцільно застосовувати обережно — не як самодостатній діагностичний інструмент для індивідуальних клінічних висновків, а як складову комплексної оцінки поряд із клінічною бесідою, аналізом життєвої ситуації та іншими валідованими методиками. Подальшим кроком має бути перевірка виявлених факторних рішень на незалежній вибірці.

Таким чином, психологічна підтримка українських вимушених мігрантів має охоплювати не лише полегшення зовнішнього пристосування до нового середовища, а й роботу з внутрішніми переживаннями невизначеності, мовної напруги, соціального неприйняття та втрати відчуття життєвої опори. У цьому контексті концепт «психічного дому» дозволяє осмислювати відновлення внутрішньої стабільності й приналежності як важливу складову психологічного супроводу в умовах вимушеної міграції.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі було здійснено психометричну апробацію україномовних версій шкал психологічної адаптації (BPAS-UA) та соціокультурної адаптації (BSAS-UA), а також проведено кількісний аналіз особливостей адаптації українських вимушених мігрантів.

Результати дослідження засвідчили високий рівень внутрішньої узгодженості обох адаптованих шкал. Експлораторний факторний аналіз

виявив двофакторну структуру кожної методики, що відображає окремі аспекти психологічної та соціокультурної адаптації. Отримані результати свідчать про перспективність використання адаптованих версій шкал у подальших дослідженнях та необхідність їх подальшої психометричної перевірки на ширших вибірках.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків між психологічною адаптацією, соціокультурною адаптацією та суб'єктивним благополуччям. Встановлено, що вищий рівень адаптації пов'язаний із вищою задоволеністю життям, тоді як психологічна та соціокультурна адаптація виступають взаємопов'язаними, але відносно автономними складовими єдиного адаптаційного процесу.

Дослідження контекстуально значущих маркерів міграційного досвіду засвідчило, що внутрішня амбівалентність найбільшою мірою пов'язана зі зниженням психологічної адаптації, тоді як сприйнята дискримінація є найбільш значущим чинником, пов'язаним зі зниженням соціокультурної адаптації. Мовна напруга продемонструвала негативні зв'язки з психологічною адаптацією та суб'єктивним благополуччям, а функціональне уникнення не виявило самостійної прогностичної ролі після врахування інших змінних.

Порівняльний аналіз соціально-демографічних та міграційних характеристик показав, що окремі показники адаптації пов'язані зі статтю, правовою стабільністю перебування та рівнем володіння мовою країни перебування. Водночас статистично значущих відмінностей залежно від віку, тривалості перебування за кордоном та регіону проживання не встановлено.

Таким чином, результати кількісного етапу дослідження свідчать, що адаптація українських вимушених мігрантів є багатовимірним процесом, який охоплює як внутрішнє психологічне благополуччя, так і особливості взаємодії з приймаючим соціальним середовищем. Встановлено, що внутрішня амбівалентність і сприйнята дискримінація є найбільш значущими

чинниками, пов'язаними зі зниженням адаптації. Отримані результати поглиблюють розуміння психологічних наслідків вимушеної міграції та можуть бути використані при розробці програм психологічної підтримки українських мігрантів.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що адаптація українських вимушених мігрантів є багатовимірним процесом, який охоплює психологічний і соціокультурний виміри. Концепт «психічного дому» дозволяє розглядати досвід вимушеної міграції не лише як зміну місця проживання, а як процес перебудови внутрішнього відчуття безпеки, приналежності та особистісної ідентичності.

2. За результатами інтерпретативного феноменологічного аналізу було виявлено чотири контекстуально значущі маркери міграційного досвіду: внутрішню амбівалентність, мовну напругу, сприйняту дискримінацію та функціональне уникнення. На основі цих результатів сформовано авторські індикатори для подальшої кількісної перевірки їхніх зв'язків із показниками адаптації та суб'єктивного благополуччя.

3. Проведено культурно-лінгвістичну адаптацію та первинну психометричну апробацію україномовних версій шкал BPAS і BSAS. Отримано високі показники внутрішньої узгодженості методик. Результати експлораторного факторного аналізу дозволяють припустити можливу двофакторну структуру обох шкал, однак потребують подальшої перевірки на незалежних вибірках.

4. Встановлено статистично значущі зв'язки між контекстуально значущими маркерами міграційного досвіду та показниками адаптації. Найбільш вагомим негативним предиктором психологічної адаптації виявилася внутрішня амбівалентність, тоді як найбільш вагомим негативним предиктором соціокультурної адаптації — сприйнята дискримінація. Мовна напруга була пов'язана зі зниженням психологічної адаптації та суб'єктивного благополуччя, а функціональне уникнення не продемонструвало самостійної статистично значущої ролі у побудованих регресійних моделях.

5. Практичне значення дослідження полягає у створенні україномовних версій шкал BPAS і BSAS для подальших досліджень адаптації українських вимушених мігрантів, а також у визначенні напрямів психологічної підтримки, пов'язаних із переживанням невизначеності майбутнього, соціального неприйняття та мовного дискомфорту. Водночас отримані результати потребують подальшої перевірки на більших вибірках та не можуть інтерпретуватися як причинно-наслідкові через крос-секційний характер дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Freud Z. – *The Uncanny (Das Unheimliche)*. In: Strachey J. (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Volume XVII (1917–1919)*. London: Hogarth Press & Institute of Psycho-Analysis, 1955–56. С. 217–256. – Онлайн: [https://files.eportfolios.macauley.cuny.edu/wp-content/uploads/sites/1269/2010/08/15162914/The-Uncanny\\_Freud.pdf](https://files.eportfolios.macauley.cuny.edu/wp-content/uploads/sites/1269/2010/08/15162914/The-Uncanny_Freud.pdf)
2. Winnicott D. W. – *The Theory of the Parent–Infant Relationship*. In: Winnicott D. W., *Home is Where We Start From: Essays by a Psycho-Analyst*. London: Hogarth Press, 1990. С. 1–26.  
– Первинна публікація: 1960.
3. Bion W. R. – *Learning from Experience*. London: William Heinemann, 1962. – Додатково: Bion W. R. "A Theory of Thinking", *International Journal of Psycho-Analysis*, 1962, Vol. 43, pp. 306–310.
4. Papadopoulos, R. K. (Ed.). (2002). *Therapeutic Care for Refugees: No Plce Like Home*. Tavistock Clinic Series. London & New York: Karnac.
5. Papadopoulos, R. K. (2002). "Refugees, Home and Trauma," in R. K. Papadopoulos (Ed.), *Therapeutic Care for Refugees: No Place Like Home* (pp. 9–39). London: Karnac.
6. Пападопулос, Р. (2023). *У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання*. Лабораторія. с. 143-178
7. Kennedy, R. (2014). *The psychic home: Psychoanalysis, consciousness and the human soul*. Routledge.
8. Kennedy, R. (2018). *Tolerating strangers in intolerant times: Psychoanalytic, political and philosophical perspectives*. Routledge.
9. Steiner J. – *Psychic Retreats: Pathological Organisations in Psychotic, Neurotic, and Borderline Patients*. London & New York: Routledge, 1993.

10. Akhtar S. – *Immigration, identity, and the psychoanalytic process*, 1995, Journal article. PMID: 8926325.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8926325/> PubMed
11. Akhtar S. – *Immigration and Identity: Turmoil, Treatment and Transformation*. Jason Aronson, 1999.  
<https://archive.org/details/immigrationident0000akht> Internet Archive+1
12. Simpson R. B. – *Michel de M'Uzan and Origins of Identity*. Psychoanalytic Quarterly, 2017.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29235677/> PubMed+1
13. de M'Uzan M. – *Death and Identity*. Routledge, 2018.  
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780429473555/death-identity-michel-de-uzan> Taylor & Francis
14. Ainslie R. C., Tummala-Narra P., Harlem A., Barbanel L., et al. – *Contemporary psychoanalytic views on the experience of immigration*. Psychoanalytic Psychology, 2013, Vol.30(4), pp.663–679.   
[https://www.researchgate.net/publication/263937641\\_CONTEMPORARY\\_PSYCHOANALYTIC\\_VIEWS\\_ON\\_THE\\_EXPERIENCE\\_OF\\_IMMIGRATION](https://www.researchgate.net/publication/263937641_CONTEMPORARY_PSYCHOANALYTIC_VIEWS_ON_THE_EXPERIENCE_OF_IMMIGRATION)
15. Pham, H. T. (2025). *Language and Identity in the Postcolonial Space: A Study of Bilingualism and “Self-Intersection”*. Forum for Linguistic Studies.  
[https://www.researchgate.net/publication/393745999\\_Language\\_and\\_Identity\\_in\\_the\\_Postcolonial\\_Space\\_A\\_Study\\_of\\_Bilingualism\\_and\\_Self-Intersection](https://www.researchgate.net/publication/393745999_Language_and_Identity_in_the_Postcolonial_Space_A_Study_of_Bilingualism_and_Self-Intersection) ResearchGate
16. Hall, K., & Bucholtz, M. (2001). *Language and Identity*. In *Language and Identity* (Anthropological perspective).  
[https://www.researchgate.net/publication/227992133\\_Language\\_and\\_Identity](https://www.researchgate.net/publication/227992133_Language_and_Identity)
17. Volkan, V. D. (2001). *Transgenerational transmissions and chosen traumas: An aspect of large-group identity*. Group Analysis, 34(1), 79–97.  
<https://icmglt.org/icmlibrary/transgenerational-transmissions-and-chosen-traumas-an-aspect-of-large-group-identity-2/> icmglt.org

18. Volkan, V. D. (2021). *Trauma, prejudice, large-group identity and psychoanalysis*. *American Journal of Psychoanalysis*, 81(2), 137–154.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33953317/> PubMed
19. Bion, W. R. (1961). *Experiences in Groups and Other Papers*. London: Tavistock Publications.  
<https://library.agnescameron.info/psychiatry/Experiences%20in%20Groups%2C%20W.R.%20Bion%20%281961%29.pdf> library.agnescameron.info+1
20. Tummala-Narra, P. (2020). *The fear of immigrants*. *Psychoanalytic Psychology*, 37(1), 50–61.  
<https://doi.org/10.1037/pap0000245>
21. Kaës, R. (2007). *Linking, Alliances, and Shared Space: Groups and the Psychoanalyst*. London: International Psychoanalytic Association. ISBN 190588804X.  
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780429476709/linking-alliances-shared-space-rene-kaes> Google Books+1
22. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
23. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34.  
<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
24. Skrodzka, M., McMahon, G., Griffin, S. M., & Muldoon, O. T. (2024). New social identities in Ukrainian ‘refugees’: A social cure or social curse? *Social Science and Medicine*, 353, Article 117048.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117048>
25. Varvin, S. (1998). *Psychoanalytic psychotherapy with traumatized refugees: Integration, symbolization, and mourning*. *American Journal of Psychotherapy*, 52(1), 64–71.  
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1998.52.1.64> PubMed+1

26. Varvin, S. (2019). *Managing after the loss of trust in the world. Clios Psyche*, 25, 251–259. (Discussion on how травма та втрата довіри впливають на біженців та як терапія може сприяти відновленню довіри.)  
<https://cliospsyche.org/wp-content/uploads/2024/09/Varvin-S.-2019.-Managing-after-the-loss-of-trust-in-the-world.-Clios-Psyche-251-255-259.pdf>
27. Bezo, B., & Maggi, S. (2015). Living in “survival mode:” Intergenerational transmission of trauma from the Holodomor genocide of 1932–1933 in Ukraine. *Social Science & Medicine*, 134, 87–94.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.04.009>
28. Westin, E. (2024). Trauma and healing through post-generational Holodomor remembrance. *Journal of Genocide Research*.  
<https://doi.org/10.1080/14484528.2024.2409096>
29. Slobozhan, I., Brik, T., & Sharma, R. (2021). Longitudinal change in language behaviour during protests: A case study of Euromaidan in Ukraine. *ArXiv*. <https://arxiv.org/abs/2109.11623> arXiv
30. Mejova, Y., Capozzi, A., Monti, C., & De Francisci Morales, G. (2023). Narratives of war: Ukrainian memetic warfare on Twitter. *ArXiv*.  
<https://arxiv.org/abs/2309.08363> arXiv
31. Gornostai, P. (2023). *Психологія колективних травм* (монографія). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.  
[https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/Gornostai\\_Collective\\_traumas.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/Gornostai_Collective_traumas.pdf?utm_source=chatgpt.com)
32. Opaas, M., & Varvin, S. (2015). Relationships of childhood adverse experiences with mental health and quality of life at treatment start for adult refugees traumatized by pre-flight experiences of war and human rights violations. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(9), 684–695.  
<https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000330>
33. Opaas, M., Wentzel-Larsen, T., & Varvin, S. (2022). Predictors of the 10-year course of mental health and quality of life for trauma-affected refugees

after psychological treatment. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2068910. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2068910>

34. Hall, J., & Werner, K. (2022). *Trauma and trust: How war exposure shapes social and institutional trust among refugees*. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 786838. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.786838>

35. Perkins, M. S., et al. (2025). *Impact of trauma and PTSD on social functioning in refugees and asylum seekers: A systematic review*. *The British Journal of Psychiatry*. <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/impact-of-trauma-and-ptsd-on-social-functioning-in-refugees-and-asylum-seekers-postmigration-systematic-review/CB7C22B2D1D2F02DDA3CEC28A4EF1223>

36. Proshliakov, S. (2025). *Psychological distress, coping strategies and resilience in Ukrainian refugees residing in the Czech Republic*. Charles University thesis.

<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/200285/130421878.pdf?sequence=1> [dspace.cuni.cz](https://dspace.cuni.cz)

37. Rizzi, D. (2023). *A systematic review of coping strategies and risk and protective factors influencing the resilience of Ukrainian refugees and IDPs*. *Frontiers in Psychology*.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10590896/> [PMC+1](#)

38. Kaim, A. (2024). *Factors influencing attitudes toward Ukrainian refugees in seven nearby countries*. *Global Social Science Journal*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212420924000888>  
[ScienceDirect](#)

39. Moise A., Dennison J., Kriesi H. *European attitudes to refugees after the Russian invasion of Ukraine*. (2023). [https://www.researchgate.net/publication/372357107\\_European\\_attitudes\\_to\\_refugees\\_after\\_the\\_Russian\\_invasion\\_of\\_Ukraine?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.researchgate.net/publication/372357107_European_attitudes_to_refugees_after_the_Russian_invasion_of_Ukraine?utm_source=chatgpt.com)

40. Demes, K. A., & Geeraert, N. (2014). *Measures matter: Scales for adaptation, cultural distance, and acculturation orientation revisited*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(1), 91–109. [https://www.researchgate.net/publication/261033508\\_Measures\\_Matter\\_Scales\\_for\\_Adaptation\\_Cultural\\_Distance\\_and\\_Acculturation\\_Orientation\\_Revisited](https://www.researchgate.net/publication/261033508_Measures_Matter_Scales_for_Adaptation_Cultural_Distance_and_Acculturation_Orientation_Revisited)
41. Smith, J. A., & Eatough, V. (2007). Interpretative phenomenological analysis. In E. Lyons & A. Coyle (Eds.), *Analysing qualitative data in psychology* (pp. 35–50). Sage Publications Ltd.
42. Willig, C. (2012). *Qualitative interpretation and analysis in psychology*. McGraw-Hill Education / Open University Press.
43. Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.
44. Demes, K. A., & Geeraert, N. (2014). Measures matter: Scales for adaptation, cultural distance, and acculturation orientation revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(1), 91–109. <https://doi.org/10.1177/0022022113487590>
45. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
46. Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(4), 659–677. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00014-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00014-0)
47. Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. Routledge.
48. Ager, A., & Strang, A. (2008). Understanding integration: A conceptual framework. *Journal of Refugee Studies*, 21(2), 166–191. <https://doi.org/10.1093/jrs/fen016>
49. Alexander, J. C. (2012). *Trauma: A social theory*. Polity Press.

50. Bogic, M., Njoku, A., & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of resettled refugees: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 15, Article 152. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0526-6>
51. Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.
52. Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
53. Chudzicka-Czupala, A., Hapon, N., Chiang, S. K., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C. T., Binczycka-Anholcer, M., & McIntyre, R. S. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 13, Article 4104. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31144-8>
54. Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
55. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
56. Grinberg, L., & Grinberg, R. (1989). *Psychoanalytic perspectives on migration and exile*. Yale University Press.
57. Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—From domestic abuse to political terror*. Basic Books.
58. Kulyk, V. (2016). Language and identity in Ukraine after Euromaidan. *Thesis Eleven*, 136(1), 90–106. <https://doi.org/10.1177/0725513616668220>
59. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2023). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28(2), 167–174. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>
60. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

61. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
62. Norton, B. (2013). *Identity and language learning: Extending the conversation* (2nd ed.). Multilingual Matters.
63. Pavlenko, A. (2014). *The bilingual mind: And what it tells us about language and thought*. Cambridge University Press.
64. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
65. Sam, D. L., & Berry, J. W. (Eds.). (2016). *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (2nd ed.). Cambridge University Press.
66. Searle, W., & Ward, C. (1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 14(4), 449–464. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(90\)90030-Z](https://doi.org/10.1016/0147-1767(90)90030-Z)
67. Tashakkori, A., & Teddlie, C. (Eds.). (2010). *SAGE handbook of mixed methods in social & behavioral research* (2nd ed.). SAGE Publications.
68. van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
69. World Health Organization. (2022). *Mental health and psychosocial support for refugees, asylum seekers and migrants on the move in Europe*. WHO Regional Office for Europe.
70. Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health*, 15(2), 215–228. <https://doi.org/10.1080/08870440008400302>

## ДОДАТОК Е

## Зіставлення оригінальних пунктів шкал BPAS і BSAS, україномовної адаптації та зворотного перекладу

Таблиця Е1

## Зворотний переклад і зіставлення пунктів Короткої шкали психологічної адаптації BPAS

| Оригінальний пункт                                                       | Україномовна адаптована версія                                               | Зворотний переклад англійською                                                                   | Висновок зіставлення                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Excited about being in the host country                                  | Радість від перебування в країні, що вас приймає.                            | Joy about being in the country that receives/hosts you.                                          | Основний зміст пункту збережено частково. Оригінальне <i>excited</i> має відтінок піднесення/ентузіазму, тоді як «радість» звучить дещо спокійніше. Пункт придатний для використання, але можливим точнішим варіантом є «піднесення від перебування у країні перебування». |
| Out of place, like you don't belong in the host culture                  | Що Ви «не на своєму місці», ніби не належите до культури країни перебування. | That you are “out of place,” as if you do not belong to the culture of the country of residence. | Зміст оригіналу збережено. Українська версія передає ключове переживання неналежності до культури країни перебування.                                                                                                                                                      |
| Sad about being away from your home country                              | Сум через те, що Ви далеко від своєї рідної країни.                          | Sadness because you are far away from your home country.                                         | Зміст оригіналу збережено. Українська версія адекватно передає емоційне переживання суму через віддаленість від країни походження.                                                                                                                                         |
| Anxious about how to behave in certain situations in the new environment | Тривогу через те, як поводитися в певних ситуаціях у новому середовищі.      | Anxiety about how to behave in certain situations in the new environment.                        | Зміст оригіналу повністю збережено. Формулювання є змістово еквівалентним.                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                            |                                                                     |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lonely because you are away from family and friends from your home country | Самотність через віддаленість від родини та друзів з рідної країни. | Loneliness because of being away from family and friends from the home country. | Зміст оригіналу збережено. Пункт адекватно передає переживання самотності через розрив із близькими людьми з країни походження.                                                                                                            |
| Homesick when you think of your home country                               | Тугу за домом, коли думаєте про свою рідну країну.                  | Homesickness/longing for home when you think about your home country.           | Зміст оригіналу збережено. Українське формулювання добре передає зміст <i>homesick</i> .                                                                                                                                                   |
| Frustrated with the difficulties of adapting to the new country            | Розчарування через труднощі адаптації до країни перебування.        | Frustration because of difficulties adapting to the country of residence.       | Зміст оригіналу збережено. Українська версія передає переживання фрустрації/розчарування, пов'язане з труднощами адаптації.                                                                                                                |
| Happy with your day-to-day life in the host country                        | Задоволення своїм повсякденним життям у країні перебування.         | Satisfaction with your day-to-day life in the country of residence.             | Зміст оригіналу збережено частково. Українське «задоволення» ближче до <i>satisfaction</i> , тоді як <i>happy</i> має емоційніший відтінок. Водночас для академічного опитувальника український варіант є природним і змістово прийнятним. |

Зворотний переклад показує загальне збереження психологічного змісту пунктів BPAS. Незначні семантичні відмінності стосуються переважно емоційної інтенсивності окремих понять (*excited*, *happy*), однак вони не змінюють базового змісту пунктів і не перешкоджають використанню україномовної версії для первинної психометричної апробації.

Таблиця E2

**Зворотний переклад і зіставлення пунктів Короткої шкали соціокультурної адаптації BSAS**

| Оригінальний пункт                        | Україномовна адаптована версія                             | Зворотний переклад англійською                               | Висновок зіставлення                           |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Climate (temperature, rainfall, humidity) | Клімат (температура, кількість опадів, вологість повітря). | Climate: temperature, amount of precipitation, air humidity. | Зміст оригіналу збережено. Українська версія є |

|                                                                          |                                                                                                   |                                                                                             |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          |                                                                                                   |                                                                                             | змістово еквівалентною.                                                                                                                                                       |
| Natural environment (plants, animals, pollution, scenery)                | Природне середовище (рослинність, тваринний світ, забруднення навколишнього середовища, пейзажі). | Natural environment: vegetation, animal world, environmental pollution, landscapes/scenery. | Зміст оригіналу збережено. Українська версія передає всі основні компоненти пункту.                                                                                           |
| Social environment (size of community, pace of life, noise level)        | Соціальне середовище (розмір громади, ритм життя, рівень шуму).                                   | Social environment: size of the community, pace of life, noise level.                       | Зміст оригіналу повністю збережено.                                                                                                                                           |
| Living conditions (hygiene, sleeping habits, safety)                     | Умови проживання (гігієна, режим сну, відчуття безпеки).                                          | Living conditions: hygiene, sleep routine, sense of safety.                                 | Зміст оригіналу загалом збережено. «Відчуття безпеки» дещо суб'єктивізує <i>safety</i> , але в контексті адаптації це є прийнятним.                                           |
| Practicalities (getting around, using transport, shopping)               | Побутова зручність (пересування, користування транспортом, здійснення покупок).                   | Everyday convenience/practical ease: getting around, using transport, shopping.             | Основний зміст збережено. Водночас «побутова зручність» звучить менш природно, ніж «практичні аспекти повсякденного життя». За потреби пункт може бути уточнений стилістично. |
| Food and dining (typical foods, how and when food is eaten)              | Харчування та харчові звички (типові страви, спосіб приймання їжі, час прийому їжі).              | Food and eating habits: typical dishes, way of eating, time of meals.                       | Зміст оригіналу збережено. Українська версія є природною та зрозумілою.                                                                                                       |
| Family life (closeness of family members, amount of time spent together) | Сімейне життя (близькість між членами родини, кількість часу, проведеного разом).                 | Family life: closeness between family members, amount of time spent together.               | Зміст оригіналу повністю збережено.                                                                                                                                           |

|                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Social norms (public behavior, dress code, sense of humor)               | Соціальні норми (поведінка в публічних місцях, стиль одягу, почуття гумору).        | Social norms: behavior in public places, clothing style/dress code, sense of humor. | Зміст оригіналу збережено. Українська версія є змістово еквівалентною.                                                                                                                                       |
| Values and beliefs (religion, politics, views on right and wrong)        | Цінності та переконання (ставлення до релігії, політики, уявлення про добро і зло). | Values and beliefs: attitudes toward religion, politics, ideas about good and evil. | Зміст оригіналу збережено. «Уявлення про добро і зло» є природним українським відповідником <i>views on right and wrong</i> .                                                                                |
| People (friendliness, relaxed/tense, attitude towards foreigners)        | Люди (дружелюбність, напруженість чи розслабленість, ставлення до іноземців).       | People: friendliness, tension or relaxedness, attitude toward foreigners.           | Зміст оригіналу збережено. Українська версія передає як емоційний тон взаємодії, так і ставлення до іноземців.                                                                                               |
| Friends (making friends, social contact, leisure time)                   | Дружні стосунки (як заводити друзів, частота соціальних контактів, дозвілля).       | Friendships: how to make friends, frequency of social contacts, leisure time.       | Зміст оригіналу збережено частково. Формулювання «частота соціальних контактів» уточнює оригінальне <i>social contact</i> , додаючи кількісний відтінок. Можливий точніший варіант: «соціальне спілкування». |
| Language (learning the language, understanding others, being understood) | Мова (вивчення мови, розуміння інших, здатність бути зрозумілим).                   | Language: learning the language, understanding others, ability to be understood.    | Зміст оригіналу повністю збережено.                                                                                                                                                                          |

Зворотний переклад свідчить про загальне збереження змісту пунктів BSAS в україномовній адаптації. Основні семантичні відповідності між оригінальними формулюваннями та українською версією збережено. Незначні стилістичні уточнення можливі для пунктів, пов'язаних із практичними аспектами повсякденного життя та дружніми контактами, однак ці відмінності не змінюють базового змісту шкали.

## ДОДАТОК А

## Питання до напівструктурованого інтерв'ю

Блок 1. Досвід втрати дому та момент евакуації

1. Можеш згадати момент, коли ти вперше усвідомила, що доведеться залишити Україну? Що це був за день? Які були емоції, думки?
2. Яким був для тебе сам процес від'їзду? Що з цього запам'яталося найбільше?
3. Чи є щось, що ти відчуваєш "зависшим", незавершеним після від'їзду? (Щось з того, що залишилося в Україні не дає тобі спокою?)

Блок 2. Перші дні в новій країні

4. Якими були твої перші дні/тижні в новій країні? Що здавалося найбільш чужим? А що - найбільш підтримуючим?
5. Чи був момент, коли ти відчула, що всередині тебе з'явилося відчуття "я тут зайвий(а) / не прийнятий(а)"? Що стало триггером?
6. Чи є різниця між тим, як ти уявляв(ла) життя за кордоном і яким воно виявилось в реальності?

Блок 3. Ідентичність, мовний конфлікт та внутрішня амбівалентність

7. Як змінилося твоє відчуття себе як українця(ки) після виїзду? Чи щось у твоєму самосприйнятті стало іншим?
8. Чи вплинуло мовне питання (мова якою ти розмовляєш в повсякденному житті - українська/російська) на твої стосунки з місцевим населенням/українцями за кордоном?
9. Коли ти думаєш про "повернутися додому чи залишитися в цій країні, поїхати в іншу", що всередині тебе говорить за одне, а що за інше?

Блок 4. Взаємодія з приймаючим суспільством

10. Як ти відчуваєш ставлення місцевих людей до українців? Були моменти прийняття? Були моменти ворожості або дистанції?
11. Чи є у тебе контакт з місцевими жителями? Як ці контакти впливають на твоє самопочуття?
12. Чи були ситуації, коли ти відчула себе "іншим(ою)", несхожою на місцеве населення? Через що саме ти так себе відчув(ла)?

Блок 5. Психічний дім і відчуття безпеки

13. Чи є місце або ситуація в новій країні, де ти відчув(ла): "так, тут мені добре"? Що створює це відчуття?
14. Що найбільше вибиває тебе з відчуття спокою та внутрішньої опори тут, у цій країні?
15. Чи маєш відчуття, що дім - це місце, люди чи стан всередині тебе? Як би ти описала свій "психічний дім" зараз?

Блок 6. Соціальна підтримка

16. Хто або що було твоєю найбільшою підтримкою після переїзду? Як саме це допомогло?
17. Чи змінилися стосунки з рідними/партнером після виїзду? У який бік?
18. Чи є хтось або щось, що підсилює твої сили залишатися, або навпаки - повернутися?

Блок 7. Майбутнє

19. Коли ти думаєш про майбутнє, де ти себе бачиш через 3–5 років? Чому саме там?
20. Чи відчуваєш ти, що можливість "повернутися" або "поїхати далі" впливає на те, як ти влаштовуєш своє життя тут?
21. Чи є щось, що утримує тебе від того, щоб зробити це місце своїм домом повністю?

Блок 8. Підсумкова метафора досвіду

22. Якщо описати твій досвід одним образом або метафорою - що це було б? (Будь-що: місце, стан, колір, ситуація.)

## ДОДАТОК Б

## Інтерв'ю 1 (Респондентка 1)

**Інтерв'юер:**

*1. Можеш згадати момент, коли ти вперше усвідомила, що доведеться залишити Україну? Що це був за день? Які були емоції, думки?*

**Респондентка:**

Це був ранок 24 лютого 2022 року, мене розбудив дзвінок близької подруги.(пауза) Досі згадую той ранок...(глибокий видих) Подруга сказала мені – Київ бомблять, почалася війна, і я відчула шок.

Всі ці розмови про початок війни, так, вони були вже кілька місяців, але психіка була не готова це сприйняти, Київ не могли бомбити.(акцент на частці не) В мене почалася паніка.

Ще до війни я розмірковувала про те, що в разі початку бойових дій Київ стане в шалених пробках, а ми мали машину і, звісно, вибиратися планували тільки машиною. Я боялася, що Київ стане в пробках і нас почнуть бомбити... Кадр з фільму жажів.(пауза)

Тому паніка починала тільки наростати. Ми з чоловіком включили прямий ефір, там був виступ Путіна. Я дивилася на його перекошене від ненависті обличчя і не могла повірити, що це відбувається – наче сон, наче не зі мною, не з моєю країною.

Напевно, 10 хвилин або ще менше вистачило нам, щоб швидко кинути якісь речі – я схопила свої 2 картини і магнітики з холодильника. Зараз смішно це згадувати. Тобто – не одяг чи взуття, а саме магнітики.(довга пауза) До речі, я їх збрала, але ми так їх і забули в пакетуку на кухні.

Документи вже давно були зібрані напоготові. Мені здається, в ті місяці багато людей все ж зібрали на всякий випадок тривожну валізу.

**Інтерв'юер:**

*2. Яким був для тебе сам процес від'їзду? Що з цього запам'яталося найбільше?*

**Респондентка:**

Я вже трохи описала наші збори в минулому питанні. Ми швидко за кілька хвилин стрибнули у машину.

Було дуже рано, але всюди вже стояли корки на дорогах. Я не випускала телефон з рук, читала новини, потік яких був нескінченний, паралельно розмовляла з друзями, рідними і колегами. Всі були у паніці.

Я була шалено збуджена і розфокусована, від адреналіну я швидко прокинулася, хоча вночі поспала тільки три години. Чоловік був також дуже стривожений.

Ми поцарапали машину і пробили колесо, ще не виїхавши з Києва(пауза) – от і уяви, який був наш стан.

**Інтерв'юер:**

*3. Чи є щось, що ти відчуваєш "зависшим", незавершеним після від'їзду? Щось з того, що залишилося в Україні, не дає тобі спокою?*

**Респондентка:**

Я постійно згадую своє життя в 2021 році і думаю – які ж щасливі ми були.(сміх) Безтурботні відносно. Поруч були друзі.

Все було добре, я тільки відгуляла весілля і планувала малюка. Напевно, я не можу попрощатися з тою картинкою, яка залишилася всередині, спогадами...(видихає)

еее...Звісно, що життя змінилося і ніколи не повернеш те, що було тоді.

**Інтерв'юер:**

*4. Якими були твої перші дні/тижні в новій країні? Що здавалося найбільш чужим? А що – найбільш підтримуючим?*

**Респондентка:**

ну... не знаю.. Перші дні я погано пам'ятаю. Був дощ і вітер, погода була сіра. Ми шукали житло, бо номер в готелі на одну добу дуже дорого коштував – і так як багато біженців поринуло в Європу, був шалений ажіотаж на квартири.

Нам вдалося зняти квартиру за кілька днів. Але це було непросто. Можна сказати, що нам пощастило.

Я не збиралася їхати в цю країну, ніколи не розглядала її для еміграції, фактично я опинилася тут випадково. Моєю ціллю були – закрити свої медичні питання і поїхати в іншу країну, ближче до моря.

Тобто я одразу розглядала Чехію як щось тимчасове. (сміх) І ось вже тимчасово майже 4 роки я тут... Ніщо не буває таким постійним, як щось тимчасове.

Що було чужим – мова, їжа, люди. (пауза) Найбільш підтримуючим – можна знайти українські продукти і багато наших людей.

**Інтерв'юер:**

5. *Чи був момент, коли ти відчула, що всередині тебе з'явилося відчуття "я тут зайва / не прийнята"? Що стало триггером?*

**Респондентка:**

Та майже одразу. Ха-ха. (довго сміється)

Я була на касі в супермаркеті і хотіла попросити пакет – жінка-касирша не розуміла англійську і дуже некрасиво зверталася до нас по типу – говоріть чеською.

Коли я намагалася перекласти через телефон чи попросити допомоги у людини за мною – вона також була грубою.

Я зразу відчула, що мені тут не раді. (пауза) Потім я стала звертати увагу на такі речі. І це був ще 2022 рік, коли багато чехів співчували українцям, не те що зараз... (сміх)

**Інтерв'юер:**

6. *Чи відчувалася різниця між тим, як ти уявляла життя за кордоном, і яким воно виявилось в реальності?*

**Респондентка:**

Так, ми хотіли завжди спробувати пожити закордоном. Мені малювалася інша картинка – нова країна, все цікаве, я думала, що вивчу мову, побачу багато нового... Можливо, і залишуся жити.

Моя мама, яка сама має величезний досвід емігрантства у 2 десятиліття, попереджала мене, що це нелегко, і чим молодшою я буду, коли поїду – тим краще.

В результаті я їй не вірила, бо я ж багато подорожувала, і мені завжди було комфортно закордоном з англ мовою. Але мама виявилася права.

**Інтерв'юер:**

7. *Як змінилося твоє відчуття себе як українки після виїзду? Чи щось у твоїй ідентичності стало іншим?*

**Респондентка:**

(відповідь на це питання вбудована в наступну, у відповіді про мову, ідентичність і внутрішній конфлікт)

**Інтерв'юер:**

8. *Чи вплинуло мовне питання (мова якою ти розмовляєш в повсякденному житті - українська/російська) на твої стосунки з місцевим населенням/українцями закордоном?*

**Респондентка:**

Здається... еее, я трошки відповіла вже на це питання в минулому питанні.

Стовідсотково вплинуло мовне питання, тому що я досі відчуваю себе погано, коли розмовляю українською мовою, і погано, коли розмовляю російською.

Ну, не те, що погано, але не дуже впевнено. Коли я розмовляю російською мовою, мені здається, що україномовні українці можуть ставитися до мене погано, що мене можуть переплутати з росіянкою, і також всередині себе я відчуваю себе погано, тому що бути російськомовною українкою зараз – це дуже важко, сприйняти себе такою.

Я не хочу, щоб мої діти спілкувалися в майбутньому російською мовою (пауза довга), але я ніяк не можу себе побороти, бо це мова, якою я з дитинства розмовляла, і мені легше нею розмовляти.

Я вдома розмовляю 99% часу російською мовою. Тобто в мене такий внутрішній конфлікт.

А українська мова, коли я нею розмовляю, то я дуже часто зіскакую на російську, тому що чоловік в мене не знає українську мову.

Але коли я нею розмовляю, я також якось себе асоціюю із західною Україною, а я не дуже люблю західних українців, вони мені здаються якимись такими націоналістичними, наглими. (пауза) Це такий внутрішній конфлікт.

**Інтерв'юер:**

9. *Коли ти думаєш про "повернутися додому чи залишитися в цій країні, поїхати в іншу", що всередині тебе говорять за одне, а що за інше?*

**Респондентка:**

хм.... ну ...Я не можу сказати, що я дуже часто про це розмірковую. Я, скоріше, думаю не про повернутися.

З перші роки я думала про повернутися. Тому що тут мені дуже не подобалося. Я згадувала старе своє життя, згадувала Україну, і мені дуже хотілося повернутися.

Зараз я думаю більше про те, щоб поїхати в іншу країну. Чи залишитися тут? Тобто вже інший трохи внутрішній конфлікт.

Що говорить за одне рішення, що за інше? Чисто якісь такі матеріалістичні питання. Де які податки, де які умови життя, де нам було би краще.

Також дуже впливає, що саме тут не подобається. Це люди, їх відношення до нас. Ну і вартість житла дуже дорога.

**Інтерв'юер:**

10. *Як ти відчуваш ставлення місцевих людей до українців? Були моменти прийняття? Були моменти ворожості або дистанції?*

**Респондентка:**

Я ж вже казала, що зараз місцеві люди ставляться не дуже до українців. Це багато українців помічають.

Коли розмовляєш з українцями, то перше, про що вони говорять, що їм тут не подобаються люди, самі чехи, місцеві.

Моменти прийняття якісь... Ну, я не знаю, чи можна назвати моментами прийняття, коли ніхто не коментує твоє походження, просто з тобою спілкуються і все.

Якихось там розмов з чехами, що вони раді, що ми тут, у мене ніколи не було.

А моменти неприйняття були, звісно. Не можу сказати, що багато, але я і не так багато з ними спілкуюся, точніше зовсім небагато.

Моменти дистанції. Було таке, що лікар казав, що він знає англійську мову, але він не зобов'язаний нею розмовляти. І що він не буде розмовляти англійською мовою.

Що, якщо нам щось не подобається, щоб обрали собі перекладача.

Були якісь моменти, коли щось питаєш людей, вони на тебе дивно дивляться. Ну, таке!

**Інтерв'юер:**

11. *Чи є у тебе контакт з місцевими жителями? Як ці контакти впливають на твоє самопочуття?*

**Респондентка:**

Щодо контактів з місцевими жителями, то в мене їх дуже мало.

Можна сказати, що в мене є психолог, він чех. Але мені так здається, що в мене і не виходить дуже терапія з ним, тому що він чех.(пауза довга)

Я постійно це тримаю в голові. А хоча він дуже добре ставиться до українців і він дуже хороша людина.

А так, я лежала в лікарнях кілька разів. Начебто 80% персоналу до мене нормально ставилося. Але були люди, які явно проявляли такий негатив в мою сторону.

Але більше контактів в мене немає. І так, я дуже погано переносю таку ксенофобію щодо мене. І мені емоційно важко.(видихає)

**Інтерв'юер:**

12. *Чи були ситуації, коли ти відчула себе "іношю", не схожою на місцеве населення? Через що саме ти так себе відчула?*

**Респондентка:**

Не схоже на місцеве населення... еммм.. Я навіть не знаю, що тобі відповісти, що були такі ситуації.

Не схоже тим, що не було чеської мови. Це нормально.

Зовні мене, напевно, важко відрізнити. Мені здається, що схожа на місцеве населення зовні.

В нас різні культури трохи. Але вони слов'яни, і ми слов'яни. В чомусь схожі, в чомусь різні.

**Інтерв'юер:**

13. *Чи є місце або ситуація в новій країні, де ти відчула: "так, тут мені добре"? Що створює це відчуття?*

**Респондентка:**

Яке місце? Мені подобається в центрі Праги гуляти. Чому? ну... Тому що там багато іноземців. Виногради і центр там.

Тобто там багато експатів, там багато open-minded people, тобто таких відкритих людей, молодь.

І це набагато...(підбір слів) Ти відчуваєш себе там спокійніше, ти спокійніше розмовляєш будь-якою мовою.

І ти якби в інтернаціональній спільноті знаходишся. Це перше. Напевно, там мені комфортно.

Де ще? В кабінеті мого психолога. Тут, в Чехії, також мені комфортно. От. Ну і так, більше не можу сказати про якісь комфортні місця.

**Інтерв'юер:**

14. *Що найбільше вибиває тебе з відчуття спокою та внутрішньої опори тут, у цій країні?*

**Респондентка:**

О, тут тема, звісно, цікава.

Ну, по-перше, коли я читаю якісь новини про те, що політики спекулюють про те, що через українців ми всі погано живемо, бідні чехи голодають, це прямо мене дуже тригерить.

Я прямо відчуваю себе дискомфортно, ну, наче мене маргіналізують, наче мене якось, не знаю, як євреї в тридцятих–сорокових роках з цими зірками ходили.

Ну, я ж шуткую, звісно, але все рівно.

Ну, також, з чим це ще пов'язано – коли треба щось робити, бюрократичне, чи звернутися до лікаря, завжди оці мовні питання.

Тобто, коли треба з машиною державною якось стикнутися, завжди себе дискомфортно дуже відчуваєш, тому що не знаєш мови і не можеш себе там якось захистити чи нормально сказати.

Тобто, це мовне питання. Ну, це от таке, політичні настрої.

Ну, ще коли читаю якісь новини, що чи то українці щось зробили погане, тут якийсь один українець когось вбив чи побив, одразу відчуваю себе, що от зараз про всіх українців будуть казати, що ось вони погані.

Потім, коли якийсь срач, якісь коментарі читаю в інтернеті, що чехи на нас гонять, - те саме.

Бо вони постійно там в інтернеті, вони такі розв'язані в них. як то кажуть, їх ніхто не бачить, побити не може, то вони там можуть спускати свій пар, казати, валить додому, це вам не дім, вас тут ніхто не чекає і таке інше.(пауза)

Отже, коли я щось таке читаю, мені одразу стає погано.

**Інтерв'юер:**

15. *Чи маєш відчуття, що дім – це місце, люди чи стан всередині тебе? Як би ти описала свій "психічний дім" зараз?*

**Респондентка:**

Для мене дім – це там, де мені спокійно і безпечно. Це якийсь такий стан, в який я переживаю спокою і безпеки.

Наразі я такий стан переживаю в квартирі, зі своїми рідними людьми, за стіною. Тут я відчуваю себе в безпеці відносно.(пауза)

На вулиці – ні. Одразу є таке відчуття, що ти не вдома, бо ти не знаєш мову, бо це інша країна.

Коли їздили в Київ минулого року, провідували, то було відчуття, що: о, я вдома.

Тобто я повернулася додому, бо рідна мова, навколо все знайоме. Так, щось змінилося, і це було відчутно.(видихає)

Тобто я не можу сказати, що я зараз можу точно сказати, де мій фізичний дім.

Тобто відчуття оце безпеки. Ну, напевно, дім – це люди поруч, мої люди.

Коли я зі своїми людьми, з чоловіком, дітьми, мамою, то так, напевно. От, тому мій психічний дім поруч з цими людьми, напевно, так, і в безпеці, в ізолюванні, коли ми від когось...

Я не знаю, який він, не можу його описати. Якщо казати про це відчуття безпеки, то тут воно в цій країні ще не сформоване так, щоби постійно себе відчувати в своїй тарілці, хоча ми тут вже четвертий рік. Три з половиною року, точніше.

**Інтерв'юер:**

16. *Хто або що було твоєю найбільшою підтримкою після переїзду? Як саме це допомогло?*

**Респондентка:**

Не було ніякої підтримки тут у нас. Взагалі нікого не було, ми нікого не знали.

Ми один одного з чоловіком підтримували. Ми були вдвох, і ще не було наших дітей.

Я покладалася на свого чоловіка. Йому було не так страшно і напругно спілкуватися з місцевим населенням, там, вирішувати якісь питання.

Тобто, ну, і ще, напевно, я зверталася до своїх друзів, розмовляла з ними, жалілася, ну, як би, виговорювалася, виговорювалася... чи мамі.

От, конкретно тут в мене не було підтримки. Потім, ще рік тому тільки, це вже два з половиною роки ми тут були, я звернулася до психолога чеха.

Так, він мене емоційно підтримує з тих пір. От, ну, і все.

**Інтерв'юер:**

17. *Чи змінилися стосунки з рідними/партнером після виїзду? У який бік?*

**Респондентка:**

Як змінилися стосунки після виїзду?

Ну, з партнером я не можу сказати, що якось змінилося. Скоріше, я змінилася.

Якщо в Україні я була така цілеспрямована, успішна відносно, вирішувала сама всі свої питання, то тут в мене якийсь такий емоційний регрес відбувся, і партнер став більше...

Я стала просити його там взаємодіяти з суспільством цим, і це йому не зручно і важко, і це якісь, може, конфлікти чи непорозуміння викликають на цьому ґрунті.

От, тому не можу так сказати, що щось особливо змінилося.

Ми стали матеріально гірше жити, тому що все подорожчало, наш дохід став зменшеним, а все подорожчало.

Ми народили тут дітей, ми ці три роки займалися тим, що планували вагітності, розвивали нашу сім'ю. Приїхали ми сюди вдвох, а зараз нас вже четверо.

**Інтерв'юер:**

18. *Чи є хтось або щось, що підсилює твої сили залишатися, або навпаки – повернутися?*

**Респондентка:**

Що підсилює бажання залишитися в цій країні?

По-перше, ми тут вже звикли, хоч ми не адаптовані, не знаємо мови, але якась вже є звичка до цього, розуміння того, як живе ця країна, хоча б поверхневого.

З маленькими дітьми важко переїжджати.

Друге, тут вже розумієш, як планувати, як щось купувати, якусь квартиру чи будинок, деś щось, де вчитися.

Найбільше тут мене стримує можливість для мене професійного розвитку в майбутньому. Якщо я дуже сильно постараюся, я зможу тут працювати по спеціальності.

Тут є велика наша діаспора. Тут швидко підтверджують дипломи з України.

Що ще? Тут є психолог, яким я можу дати свої неправильні навички. Тут велика діаспора, як я вже зазначала. Чехія розташована в непоганому місці в центрі Європи. Можна подорожувати.

Податки не такі великі, як в країнах Західної Європи чи Південної. Ну, є свої плюси, як в кожній країні, свої плюси і мінуси.

Що я кажу про переїзд? Ну, це, напевно, люди – чехи саме. Це перша причина. Вони реально до нас не дуже ставляться. Не дуже вони приємні такі.

І також це величезні ціни на житло своє. Ці дві речі дуже сильно напругають і зупиняють.

Ми думаємо про повернення в Україну. Зараз я не хочу туди переїжджати, тому що війна стає все гіршою. Не зрозуміло, коли кінець.

Вже три з половиною роки, вже чотири майже роки, і ні кінця, ні краю.

Я розглядаю тільки повернення в Київ, але там вже нема друзів. Тільки один друг залишається там. І якби всі вже звідти поїхали.

Київ бомбиться постійно. Прилітає кудись то ракета, то дрон. Люди гинуть, виключають світло, часто нема води.

З маленькими дітьми мені було б там, напевно, лячно, по ночах особливо. Так що не можу нічого такого сказати.

І також в Європі є можливість краще дати життя для дітей. Для їх майбутнього отримати хороші документи і жити більш безпечною життя і щасливою.

**Інтерв'юер:**

19. *Коли ти думаєш про майбутнє, де ти себе бачиш через 3–5 років? Чому саме там?*

**Респондентка:**

Де я себе бачу через 3–5 років? Це дуже важке питання.

Вже минуло 3,5 роки, майже 4 роки від початку війни, і я не можу повірити.

Де я себе бачу? По-перше, я не сподіваюся дуже сильно, що в своєму власному житлі, в іпотеку чи як, зі своїми дітьми.

А в якій країні? Я не знаю, яка це буде країна.

Мені хочеться мати своє власне житло. Це моя така мрія, яку я сподіваюся втілити в життя через 3–5 років. Дуже сподіваюся.

Як я казала, квартира – це для мене безпечне місце, а своя квартира – це, напевно, супербезпечне місце чи будинок.

**Інтерв'юер:**

20. *Як ти сьогодні бачиш своє життя в цій країні: як тимчасове чи як постійне? У яких моментах ти це найбільше відчуваєш? Чи ти коли-небудь думала про повернення або переїзд в іншу країну? Що запускає ці думки? Чи відчуваєш ти, що можливість 'повернутися' або 'поїхати далі' впливає на те, як ти влаштовуєш своє життя тут?*

**Респондентка:**

Це питання, яке я собі задаю постійно, як тимчасове чи постійне.

Спочатку це було тимчасове, але іноді тимчасове стає постійним, а інколи постійне стає тимчасовим.

Тобто, я не знаю. У нас статус тимчасового захисту. Ми ще не знаємо, чи дадуть нам шанс тут залишитися і оформити якісь інші документи.

Ми чекаємо, бо ми не можемо не взяти іпотеку.

Фактично, ми тут люди без визначеного майбутнього, механізмів, політичних, бюрократичних механізмів, як ми можемо себе легалізувати.

Тобто, я не можу щось точно планувати тут.

Плюс, я ж кажу, що постійно крутиться в голові: а, можливо, є країна, де тобі було би краще.

Коли щось тут трапляється погано, то одразу думаєш, що треба їхати далі.

Все запускаю ці думки. Думала про переїзд в Іспанію. Бо найбільше, що подобається, що там люди набагато приємніші, толерантніші до українців, до іноземців.

По розповідям, знову ж таки, що там клімат, хоча кажуть, влітку дуже спекотно, але там є море. Такий клімат. Більш розслаблений стиль життя.

Можливо, це мене приваблює, я ще точно не знаю. Іпотека там також не така дорога, але податки більше. Нюансів купа, в кожній країні є свої нюанси. От і все, що тут сказати.

Так, я думаю, що це якось впливає. Можливо, не прямо, але, ну, тобто, коли в тебе є опції якісь, то ти починаєш порівнювати, де б тобі було краще.

Можливо, якби там не було таких опцій, що в тебе є шанс поїхати кудись, ну, наприклад, ти там не залежиш від роботи, ти працюєш в інтернеті, то, ну, можеш обирати свої опції, знаєш, зважувати рацію.

Ну, тобто, це реально впливає.

**Інтерв'юер:**

21. *Чи є щось, що утримує тебе від того, щоб зробити це місце своїм домом повністю?*

**Респондентка:**

Перше – це бюрократичні причини. Я не знаю, чи дозволять нам тут залишитися.

Друге – треба купити житло своє. Це також дуже залежить від фінансів.

Чи потягнемо ми Прагу фінансово, чи зможемо ми заробляти стільки, скільки потрібно для комфортного життя тут, щоб купити тут житло.

Це все також, від цього багато чого залежить.

**Інтерв'юер:**

22. *Якщо описати твій досвід одним образом або метафорою - що це було б? (Будь-що: місце, стан, колір, ситуація.)*

**Респондентка:**

Це питання дуже важке. Образом, символом чи метафорою?

Напевно, щось таке, як... (пауза) Це на початку війни малювали такі малюнки про біженців, як наче пакують весь свій дім в рюкзак.

І були такі люди, а за спиною в них, як рюкзак, будинок, такий будиночок.

Тобто, коли ти спаковуєш все в рюкзак і кудись йдеш. Оце твій дім. Рюкзак.

Фактично, цей образ дуже чогось зараз прийшов в голову, тому що ми досі не знаємо, де ми встановимо цей рюкзак і палатку собі розіб'ємо.

## Інтерв'ю 2 (Респондентка 2)

### Інтерв'юер:

*Можеш згадати момент, коли ти вперше усвідомила, що доведеться залишити Україну?*

*Що це був за день? Які були емоції, думки?*

### Респондентка:

Ем... ну... (пауза) чесно, я... я з перших днів війни хотіла виїхати з країни на тиждень—два. Прямо от так. Але мене ніхто не підтримав... (пауза) ми вже тоді були на Західній Україні.

Ми місяць жили в одній квартирі з родичами, і... (довга пауза) ну, коли стало реально важко знаходитись на одній території - три сім'ї... тоді вже довелося вибирати: чи виїзд закордон, чи шукати інше житло, чи (пошук слів) повертатися в Київ, а там же... бої були біля Києва.

Тому... (пауза) найоптимальнішим був виїзд закордон. Тим паче тоді чоловіків з трьома дітьми ще випускали.

### Інтерв'юер:

*Яким був для тебе сам процес від'їзду? Що з цього запам'яталося найбільше?*

### Респондентка:

Ми виїжджали... ну реально поспіхом. (пауза) Навіть не з тієї квартири, де жили всі разом, а з готелю - ми на тиждень туди переїхали, бо треба було, ну... відпочити одне від одного. І вони від нас, і ми від них.

Речей було небагато, бо... (тихо сміється) ну а навіщо? Ми ж думали повернемося за тиждень—два.

Їхали двома машинами. Чоловік з сестрою і чотирма дітьми - в одній. Я - з колишньою чоловіка, її батьками і котями - в іншій.

Перше авто пропустили десь за хвилин сорок, а наше... (пауза) наше мурижили годин чотири. Бо... (зітхає) не було власника авто.

Хоча мене тоді це вже не хвилювало. (пошук слів) Я думала: ну, якщо чоловіка випустили, то й мене саму впустять.

Найбільше запам'ятався... суп. [сміється тихо]

І резень з картоплею. Тут, у Словаччині, у волонтерському шатері. Вони були... теплі і смачні. І це так... (пауза) це так заспокоїло.

### Інтерв'юер:

*Чи є щось, що ти відчуваєш "зависшим", незавершеним після від'їзду? (Щось з того, що залишилося в Україні не дає тобі спокою?)*

### Респондентка:

Так... (пауза) всі родичі в Україні.

І квартира... та сама, де ми робили ремонт рік, а пожили ну... пів року.

І садочки... (довша пауза) я тоді ще думала про садочки, попереджала виховательок, що дітей поки не буде... щоб місця збереглися. Тобто я... я тоді ще думала, що ми повернемося.

### Інтерв'юер:

*Якими були твої перші дні/тижні в новій країні? Що здавалося найбільш чужим? А що - найбільш підтримуючим?*

### Респондентка:

Перші тижні ми всі хворіли. То малі з температурою, потім через тиждень щось типу ротавірусу - і всі дружно... (пауза) ригали.

Взагалі не було часу думати ні про чуже, ні про підтримку.

Жили у студії 20 квадратів. Діти спали на одному матраці на підлозі. (пауза) Місця майже не було пройти, щоб щось приготувати.

Але я думала: добре, що хоч заселили. Бо оці "без дітей, без тварин" - ну ти знаєш... як то буває.

**Інтерв'юер:**

*Чи був момент, коли ти відчула, що всередині тебе з'явилося відчуття "я тут зайва / не прийнята"? Що стало тригером?*

**Респондентка:**

Після... (пошук слів) трьох років життя тут.

Коли молодшу дитину не прийняли в школу біля дому. Через документи тимчасового захисту. Хоча ми по прописці відносимось. І старша ходить у цю школу.

Тепер доводиться возити кожен день.

Ну і так... з тимчасовим захистом права реально обрізані.

**Інтерв'юер:**

*Чи відчувалася різниця між тим, як ти уявляла життя за кордоном і яким воно виявилось в реальності?*

**Респондентка:**

Я... (пауза) я не уявляла його. Я ніколи не планувала жити за кордоном. Подорожувати - так. А жити... ні.

В реальності - не все погано. Але тут тебе змушують жити в кредит. Зарплати маленькі, квартири дуже дорогі.

Страхівка... (пауза) ну вона працює якось дивно. Все одно платиш. За спеціаліста - річний внесок. За ургентну допомогу - 10 євро.

І думаєш: а нащо тоді та страхівка?

**Інтерв'юер:**

*Як змінилося твоє відчуття себе як українця(ки) після виїзду? Чи щось у твоєму самосприйнятті стало іншим?*

**Респондентка:**

(пауза) Мабуть... ніяк.

**Інтерв'юер:**

*Чи вплинуло мовне питання (мова якою ти розмовляєш в повсякденному житті - українська/російська) на твої стосунки з іншими українцями за кордоном?*

**Респондентка:**

Ні.

Мене оточували адекватні люди, які не зосереджені на цьому. Тут є інші питання, важливіші.

**Інтерв'юер:**

*Коли ти думаєш про "повернутися додому чи залишитися в цій країні, поїхати в іншу", що всередині тебе говорить за одне, а що за інше?*

**Респондентка:**

Дома - дім, рідні, підтримка.

Можна дітей залишити з бабусями-дідусями.

Доступна медицина. Рідна мова.

Залишитися - бо в Україні всі дуже травмовані, втомлені, війна... злочинність.

Повернутися поки літають шахеди - ну... (пауза) для чого?

Тут діти живуть дитинство, а там... сидять у підвалі.

**Інтерв'юер:**

*Як ти відчуваєш ставлення місцевих людей до українців? Були моменти прийняття? Були моменти ворожості або дистанції?*

**Респондентка:**

По-різному. Є ті, хто приймає. Є ворожі. Є ті, хто думає, що ми забираємо роботу.

Хоча колись виплати були від ЄС, а не від Словаччини. Зараз їх нема.

Але чесно... (пауза) краще питати, як українці приймають українців. Бо тут... багато питань.

Особливо це було видно в лірні для українців. Шахрайські схеми, "помагатори", які набігають одразу.

**Інтерв'юер:**

*Чи є у тебе контакт з місцевими жителями? Як ці контакти впливають на твоє самопочуття?*

**Респондентка:**

На роботі.

Є привітні. Є нейтральні. Є такі, ніби тебе не існує. Але це характер людей.

Поза роботою... ну, нормально. Не друзі, але й не вороги.

**Інтерв'юер:**

*Чи були ситуації, коли ти відчула себе "іншим(ою)", несхожою на місцеве населення?*

*Через що саме ти так себе відчув(ла)?*

**Респондентка:**

Так... та сама ситуація зі школою.

**Інтерв'юер:**

*Чи є місце або ситуація в новій країні, де ти відчув(ла): "так, тут мені добре"?*

*Що створює це відчуття?*

**Респондентка:**

На танцях. Там мені добре.

**Інтерв'юер:**

*Що найбільше вибиває тебе з відчуття спокою та внутрішньої опори тут, у цій країні?*

**Респондентка:**

Проблеми зі здоров'ям.

Бо інше можна якось вирішити. А це - ні.

Мова - важко. Додзвонитись, запитати, пояснити...

Дітям стоматолога нормального не можу знайти. Щоб недалеко і щоб якісно. Бо пломба випадає третій раз.

А ургентні ситуації... ну ти не знаєш, це можна почекати чи ні.

І потім у приймальному - "все ок, чого прийшли".

**Інтерв'юер:**

*Чи маєш відчуття, що дім - це місце, люди чи стан всередині тебе? Як би ти описала свій "психічний дім" зараз?*

**Респондентка:**

Дім - це сім'я. Чоловік, діти.

Коли тікаєш - береш лише людей і документи.

Зараз психічний дім... розмитий. Бо вагітність, багато думок: документи, страховка, де народжувати...

**Інтерв'юер:**

*Хто або що було твоєю найбільшою підтримкою після переїзду? Як саме це допомогло?*

**Респондентка:**

Я сама собі.

Знайшла танці - і це тримало мою кукуху. Спортивна активність.

**Інтерв'юер:**

*Чи змінилися стосунки з рідними/партнером після виїзду? У який бік?*

**Респондентка:**

Ні.

З родичами... іноді можуть звинувачувати після своїх стресів, тривог, відключень світла.

**Інтерв'юер:**

*Чи є хтось або щось, що підсилює твої сили залишатися, або навпаки - повернутися?*

**Респондентка:**

Діти.

Тут є дитинство: школа, кіно, свята, парки.

В Україні - підвал.

І ще... (пауза) ну, цей "срач" у соцмережах про мову, материнство, виїзд...

Іноді здається, що нас знищує зовнішній ворог і внутрішній теж.

Кількість тупих людей зашкалює [саркастично сміється].

**Інтерв'юер:**

*Коли ти думаєш про майбутнє, де ти себе бачиш через 3-5 років? Чому саме там?*

**Респондентка:**

Не думаю так далеко. :)

До війни думала. Зараз - живу.  
 Хочеться свою квартиру, не залежати від когось.  
 Можливо, залишимося у Словаччині.  
 Інші країни - скрізь щось не те. Клімат, податки, мова.

**Інтерв'юер:**

*Чи відчуваєш ти, що можливість "повернутися" або "поїхати далі" впливає на те, як ти влаштовуєш своє життя тут?*

**Респондентка:**

Іноді тимчасове стає постійним.

Зараз мені потрібні документи не тимчасові - для допомоги при народженні.

Може залишитися тут на 5 років, щоб отримати ПМП.

Думали про інші країни: щоб діти вчили інтернаціональну мову, або країна багатша, або дешевше житло, або море.

І думки про повернення дуже впливають, бо ми не запускаємо легалізацію.

Якби не планували - вже б давно оформили.

**Інтерв'юер:**

*Чи є щось, що утримує тебе від того, щоб зробити це місце своїм домом повністю?*

**Респондентка:**

Заробіток.

Щоб зробити домом - треба купити дім. А тут це дуже дорого.

**Інтерв'юер:**

*Якщо описати твій досвід одним образом або метафорою - що це було б?*

*(Будь-що: місце, стан, колір, ситуація.)*

**Респондентка:**

Колір - сірий.

Не добре, не погано.

Мова близька, клімат схожий, місто добре розташоване.

Але ЗП низькі, житло дороге.

І досвід залежить від того, з ким ти його проживаєш. Якщо виїжджаєш разом і ви - адекватні, то досвід позитивний. А якщо сама з трьома дітьми і без грошей - ну, тоді зовсім інше.

## ДОДАТОК В

## Текст авторської анкети та психодіагностичного інструментарію дослідження

Дослідження адаптації українців за кордоном

Вітаю! Мене звати Катерина Шостак, я — магістрантка програми з клінічної психології. Зараз я працюю над дослідженням, мета якого — адаптувати міжнародні інструменти оцінки психологічного стану для українців, які вимушено перебувають за кордоном.

Ваш досвід є унікальним і надзвичайно цінним для науки. Допоможіть нам зрозуміти, як саме відбувається процес звикання до нових умов життя, з якими труднощами стикаються наші співвітчизники та що допомагає почуватися краще.

Чому ваша участь важлива?

- Науковий внесок: Ви допомагаєте створити якісні україномовні інструменти, які згодом зможуть використовувати психологи для допомоги мігрантам.
- Це швидко: Опитування триває лише 5–7 хвилин.
- Конфіденційність: Дослідження є повністю анонімним. Усі дані будуть використані лише в узагальненому статистичному вигляді.
- Про процедуру: Опитування складається з трьох коротких блоків запитань щодо вашого емоційного стану, побутової адаптації та загального задоволення життям.

Дякую за вашу щирість, час та внесок у розвиток української психологічної науки!

1. Чи даєте ви згоду на участь у дослідженні? Я підтверджую, що мені виповнилося 18 років, я перебуваю за кордоном, ознайомлений(а) з метою дослідження та розумію, що мої відповіді будуть використані в узагальненому вигляді виключно для наукових цілей. ☐ Так, даю згоду ☐ Ні, не даю згоду (*опитування завершується*)

## БЛОК 1. Соціально-демографічна інформація

2. Ваша стать, гендерна ідентичність: ☐ Жіноча ☐ Чоловіча ☐ Інше

3. Ваш вік (повних років): \_\_\_\_\_

4. В якій країні ви наразі проживаєте? \_\_\_\_\_

5. Скільки часу ви перебуваєте за кордоном? ☐ Менше 6 місяців ☐ Від 6 місяців до 1 року ☐ Від 1 до 2 років ☐ Більше 2 років

6. Ваш поточний правовий статус у країні перебування: ☐ Тимчасовий захист ☐ Посвідка на проживання (ВНЖ/ПМП) / Робоча віза ☐ Інше

7. Оцініть ваш рівень володіння мовою приймаючої країни: ☐ Не володію ☐ Початковий рівень (можу вирішити базові побутові питання) ☐ Середній рівень (можу вільно спілкуватися на більшість тем) ☐ Високий рівень / Вільне володіння

## БЛОК 2. Оцінка специфічних маркерів міграційного досвіду

*Інструкція: Оцініть, будь ласка, наскільки кожне з наведених нижче тверджень відповідає Вашому поточному стану за 7-бальною шкалою (від 1 — «цілком не погоджуюсь» до 7 — «цілком погоджуюсь»).*

**8.** Я намагаюся зайняти себе справами, щоб відволіктися від думок про майбутнє. *(Маркер функціонального уникнення)* **(1) Цілком не погоджуюсь ... (7) Цілком погоджуюсь**

**9.** Мені важко прийняти остаточне рішення щодо того, де саме будувати своє подальше життя, і я часто відчуваю невизначеність між різними можливими варіантами (залишатися в цій країні, повертатися в Україну чи переїжджати кудись ще). *(Маркер внутрішньої амбівалентності)* **(1) Цілком не погоджуюсь ... (7) Цілком погоджуюсь**

**10.** Періодично я відчуваю себе небажаним гостем в нинішній країні перебування. *(Маркер сприйнятої дискримінації)* **(1) Цілком не погоджуюсь ... (7) Цілком погоджуюсь**

**11.** Я відчуваю напруження або дискомфорт, коли розмовляю своєю рідною мовою в громадських місцях країни, де зараз живу. *(Маркер мовної напруги)* **(1) Цілком не погоджуюсь ... (7) Цілком погоджуюсь**

**БЛОК 3. Коротка шкала психологічної адаптації (BPAS – K. Demes, C. Ward; українськомовна версія)** *Інструкція: Оцініть, як часто за останні 2 тижні Ви відчували наступне. Використовуйте шкалу від 1 (Ніколи) до 7 (Постійно / Увесь час).*

12. Ентузіазм щодо перебування в країні, яка Вас приймає.
13. Що Ви «не на своєму місці», ніби не належите до культури країни, яка Вас приймає.
14. Смуток через те, що Ви далеко від своєї батьківщини.
15. Тривогу щодо того, як поводитися в певних ситуаціях у новому середовищі.
16. Самотність через віддаленість від родини та друзів з рідної країни.
17. Тугу за домом, коли думали про свою рідну країну.
18. Розчарування через труднощі адаптації до нової країни.
19. Задоволення своїм повсякденним життям у країні, яка Вас приймає.

**БЛОК 4. Коротка шкала соціокультурної адаптації (BSAS – K. Demes, C. Ward; українськомовна версія)** *Інструкція: Оцініть, наскільки Вам було легко або важко звикнути до кожного з наведених аспектів у країні, де Ви зараз перебуваєте. Використовуйте шкалу від 1 (Дуже важко) до 7 (Дуже легко).*

20. Клімат (температура, кількість опадів, вологість повітря).
21. Природне середовище (рослинність, тваринний світ, забруднення довкілля, пейзажі).
22. Соціальне середовище (розмір громади, ритм життя, рівень шуму).
23. Спосіб життя (гігієна, режим сну, відчуття безпеки).
24. Побутова зручність (пересування, користування транспортом, здійснення покупок).
25. Харчування та харчові звички (типові страви, спосіб приймання їжі, час прийому їжі).
26. Сімейне життя (близькість між членами родини, кількість часу, проведеного разом).
27. Соціальні норми (поведінка в публічних місцях, стиль одягу, почуття гумору).
28. Цінності та переконання (ставлення до релігії, політики, уявлення про добро і зло).
29. Люди (дружелюбність, напруженість чи розслабленість, ставлення до іноземців).
30. Дружні стосунки (як заводити друзів, частота соціальних контактів, дозвілля).
31. Мова (вивчення мови, розуміння інших, здатність бути зрозумілим).

---

**БЛОК 5. Шкала задоволеності життям (SWLS – E. Diener)** Інструкція: Нижче наведено п'ять тверджень. Використовуючи шкалу від 1 до 7, де 1 – "Абсолютно не згоден(на)", а 7 – "Повністю згоден(на)", вкажіть ступінь вашої згоди з кожним із них.

32. Здебільшого моє життя близьке до ідеального.
33. Умови мого життя відмінні.
34. Я задоволений(а) своїм життям.
35. Поки що я маю ті важливі речі, які хочу отримати від життя.
36. Якби я міг(ла) прожити життя ще раз, я б майже нічого не змінив(ла).

## ДОДАТОК Г

## Статистичний аналіз в jamovi

## Results

## Descriptives

Descriptives

|                           | BPAS MEAN | BSAS MEAN | SUMM SWLS |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>N</b>                  | 101       | 101       | 101       |
| <b>Missing</b>            | 0         | 0         | 0         |
| <b>Mean</b>               | 4.14      | 4.71      | 20.5      |
| <b>Standard deviation</b> | 1.14      | 1.04      | 5.72      |
| <b>Minimum</b>            | 1.75      | 2.58      | 5         |
| <b>Maximum</b>            | 6.63      | 7.00      | 35        |

## Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

| Cronbach's $\alpha$ |       |
|---------------------|-------|
| <b>scale</b>        | 0.857 |

[3]

Item Reliability Statistics

|               | Item-rest correlation | If item dropped     |
|---------------|-----------------------|---------------------|
|               |                       | Cronbach's $\alpha$ |
| <b>SWLS 1</b> | 0.697                 | 0.822               |
| <b>SWLS 2</b> | 0.759                 | 0.806               |
| <b>SWLS 3</b> | 0.796                 | 0.796               |
| <b>SWLS 4</b> | 0.640                 | 0.836               |
| <b>SWLS 5</b> | 0.516                 | 0.876               |

## Exploratory Factor Analysis

Factor Loadings

|        | Factor |       | Uniqueness |
|--------|--------|-------|------------|
|        | 1      | 2     |            |
| BPAS 3 | 0.833  |       | 0.282      |
| BPAS 1 |        | 0.793 | 0.415      |
| BPAS 2 | 0.395  | 0.418 | 0.521      |
| BPAS 4 | 0.486  | 0.368 | 0.468      |
| BPAS 5 | 0.775  |       | 0.373      |
| BPAS 6 | 0.958  |       | 0.143      |
| BPAS 7 |        | 0.584 | 0.419      |
| BPAS 8 |        | 0.667 | 0.607      |

Note. 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation [3]

### Assumption Checks

Bartlett's Test of Sphericity

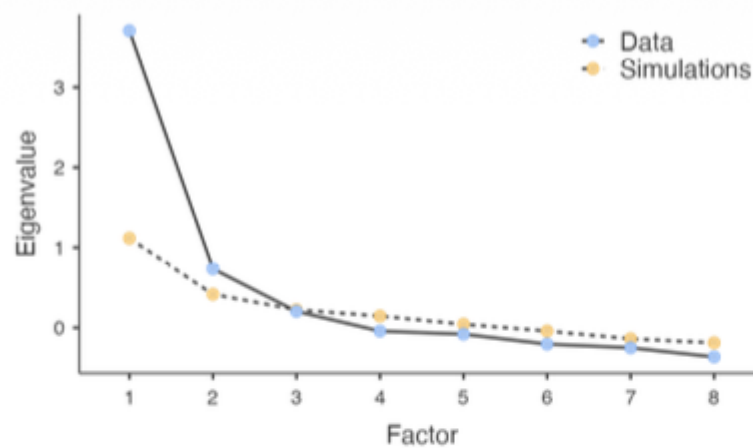
| $\chi^2$ | df | p     |
|----------|----|-------|
| 420      | 28 | <.001 |

KMO Measure of Sampling Adequacy

|         | MSA   |
|---------|-------|
| Overall | 0.820 |
| BPAS 3  | 0.797 |
| BPAS 1  | 0.787 |
| BPAS 2  | 0.920 |
| BPAS 4  | 0.825 |
| BPAS 5  | 0.898 |
| BPAS 6  | 0.766 |
| BPAS 7  | 0.806 |
| BPAS 8  | 0.755 |

### Eigenvalues

Scree Plot



## Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

**Cronbach's  $\alpha$**

scale

[3]

## Exploratory Factor Analysis

Factor Loadings

|         | Factor |       | Uniqueness |
|---------|--------|-------|------------|
|         | 1      | 2     |            |
| BSAS 1  | 0.712  |       | 0.548      |
| BSAS 2  | 0.771  |       | 0.473      |
| BSAS 3  | 0.729  |       | 0.306      |
| BSAS 4  | 0.531  |       | 0.581      |
| BSAS 5  | 0.817  |       | 0.369      |
| BSAS 6  | 0.640  | 0.326 | 0.326      |
| BSAS 7  | 0.533  |       | 0.681      |
| BSAS 8  |        | 0.659 | 0.362      |
| BSAS 9  |        | 0.681 | 0.335      |
| BSAS 10 |        | 0.909 | 0.254      |
| BSAS 11 |        | 0.755 | 0.438      |
| BSAS 12 |        | 0.521 | 0.719      |

Note. 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation  
[3]

## Assumption Checks

Bartlett's Test of Sphericity

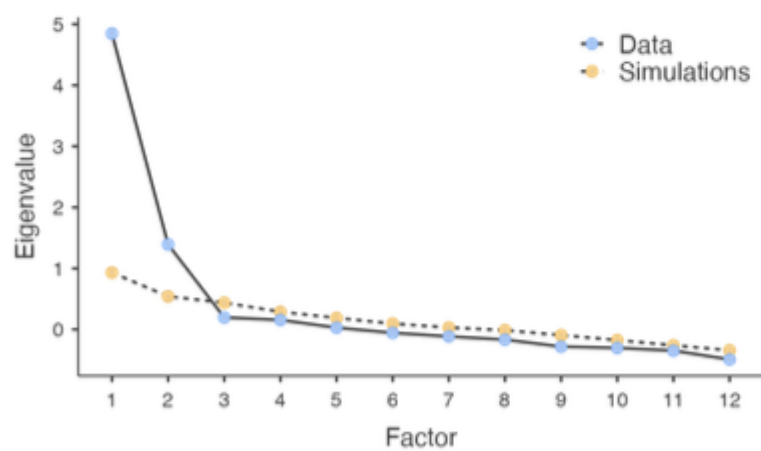
| $\chi^2$ | df | p     |
|----------|----|-------|
| 647      | 66 | <.001 |

KMO Measure of Sampling Adequacy

|         | MSA   |
|---------|-------|
| Overall | 0.834 |
| BSAS 1  | 0.770 |
| BSAS 2  | 0.777 |
| BSAS 3  | 0.865 |
| BSAS 4  | 0.873 |
| BSAS 5  | 0.866 |
| BSAS 6  | 0.913 |
| BSAS 7  | 0.855 |
| BSAS 8  | 0.806 |
| BSAS 9  | 0.846 |
| BSAS 10 | 0.756 |
| BSAS 11 | 0.751 |
| BSAS 12 | 0.940 |

## Eigenvalues

Scree Plot



## Correlation Matrix

Correlation Matrix

|              |                | SUMM<br>SWLS | BSAS<br>MEAN | BPAS<br>MEAN |
|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| SUMM<br>SWLS | Pearson's r    | —            |              |              |
|              | df             | —            |              |              |
|              | p-value        | —            |              |              |
|              | 95% CI Upper   | —            |              |              |
|              | 95% CI Lower   | —            |              |              |
|              | Spearman's rho | —            |              |              |
|              | df             | —            |              |              |
|              | p-value        | —            |              |              |
| BSAS<br>MEAN | Pearson's r    | 0.481***     | —            |              |
|              | df             | 99           | —            |              |
|              | p-value        | <.001        | —            |              |
|              | 95% CI Upper   | 0.618        | —            |              |
|              | 95% CI Lower   | 0.315        | —            |              |
|              | Spearman's rho | 0.461***     | —            |              |
|              | df             | 99           | —            |              |
|              | p-value        | <.001        | —            |              |
| BPAS<br>MEAN | Pearson's r    | 0.517***     | 0.494***     | —            |
|              | df             | 99           | 99           | —            |
|              | p-value        | <.001        | <.001        | —            |
|              | 95% CI Upper   | 0.647        | 0.629        | —            |
|              | 95% CI Lower   | 0.358        | 0.331        | —            |
|              | Spearman's rho | 0.533***     | 0.481***     | —            |
|              | df             | 99           | 99           | —            |
|              | p-value        | <.001        | <.001        | —            |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

|           |             | Statistic | df   | p     | Mean difference | SE difference |           | Effect Size |
|-----------|-------------|-----------|------|-------|-----------------|---------------|-----------|-------------|
| SUMM SWLS | Student's t | -0.6583   | 99.0 | 0.512 | -0.91082        | 1.384         | Cohen's d | -0.15870    |
| BSAS MEAN | Student's t | 0.0129    | 99.0 | 0.990 | 0.00326         | 0.253         | Cohen's d | 0.00311     |
| BPAS MEAN | Student's t | -2.3856   | 99.0 | 0.019 | -0.64298        | 0.270         | Cohen's d | -0.57509    |

Note.  $H_0: \mu_1 = \mu_2$

## Assumptions

Normality Test (Shapiro-Wilk)

|                  | <b>W</b> | <b>p</b> |
|------------------|----------|----------|
| <b>SUMM SWLS</b> | 0.979    | 0.100    |
| <b>BSAS MEAN</b> | 0.984    | 0.246    |
| <b>BPAS MEAN</b> | 0.982    | 0.176    |

*Note.* A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

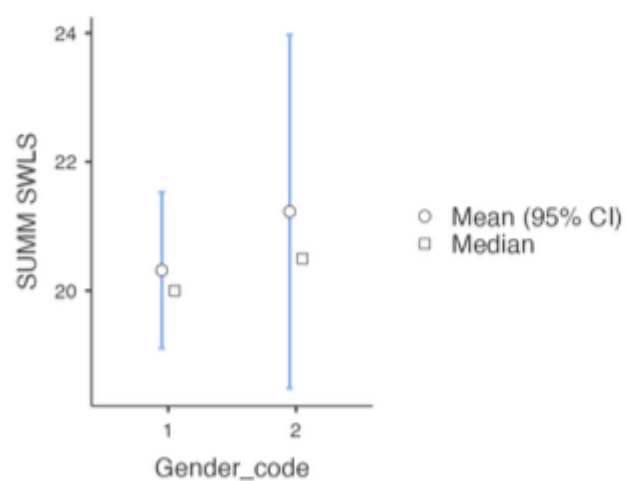
Homogeneity of Variances Test (Levene's)

|                  | <b>F</b> | <b>df</b> | <b>df2</b> | <b>p</b> |
|------------------|----------|-----------|------------|----------|
| <b>SUMM SWLS</b> | 0.60490  | 1         | 99         | 0.439    |
| <b>BSAS MEAN</b> | 1.69435  | 1         | 99         | 0.196    |
| <b>BPAS MEAN</b> | 0.00296  | 1         | 99         | 0.957    |

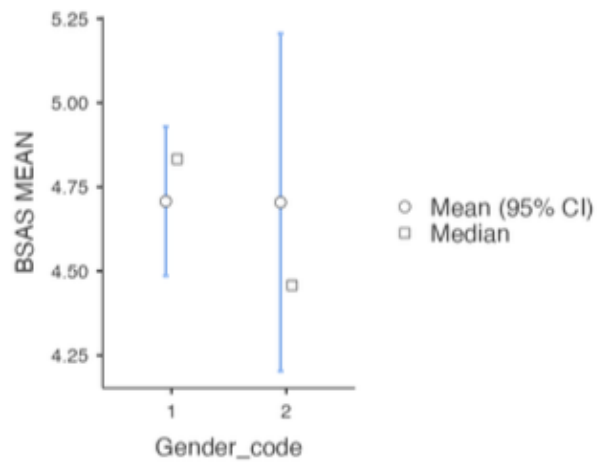
*Note.* A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances  
[4]

## Plots

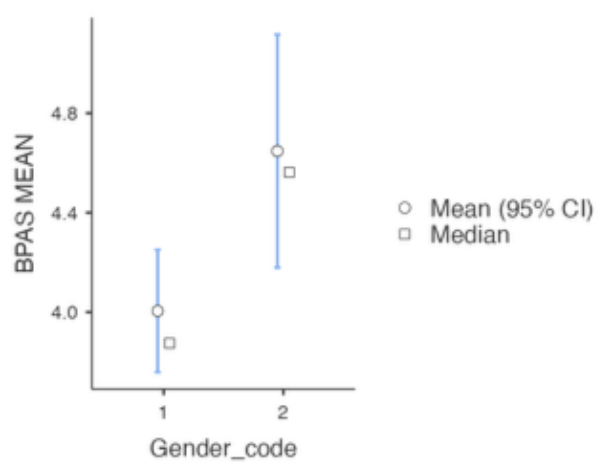
### SUMM SWLS



### BSAS MEAN



BPAS MEAN



## Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

|                  |             | Statistic | df   | p     | Mean difference | SE difference |           | Effect Size |
|------------------|-------------|-----------|------|-------|-----------------|---------------|-----------|-------------|
| <b>BPAS MEAN</b> | Student's t | -2.208    | 98.0 | 0.030 | -0.5822         | 0.264         | Cohen's d | -0.5171     |
| <b>BSAS MEAN</b> | Student's t | 0.347     | 98.0 | 0.730 | 0.0853          | 0.246         | Cohen's d | 0.0812      |
| <b>SUMM SWLS</b> | Student's t | -1.030    | 98.0 | 0.306 | -1.3860         | 1.346         | Cohen's d | -0.2411     |

Note.  $H_a: \mu_0 \neq \mu_1$

## Assumptions

Normality Test (Shapiro-Wilk)

|                  | W     | p     |
|------------------|-------|-------|
| <b>BPAS MEAN</b> | 0.983 | 0.208 |
| <b>BSAS MEAN</b> | 0.984 | 0.260 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 0.982 | 0.184 |

*Note.* A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

|                  | F      | df | df2 | p     |
|------------------|--------|----|-----|-------|
| <b>BPAS MEAN</b> | 0.0182 | 1  | 98  | 0.893 |
| <b>BSAS MEAN</b> | 0.3255 | 1  | 98  | 0.570 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 0.0659 | 1  | 98  | 0.798 |

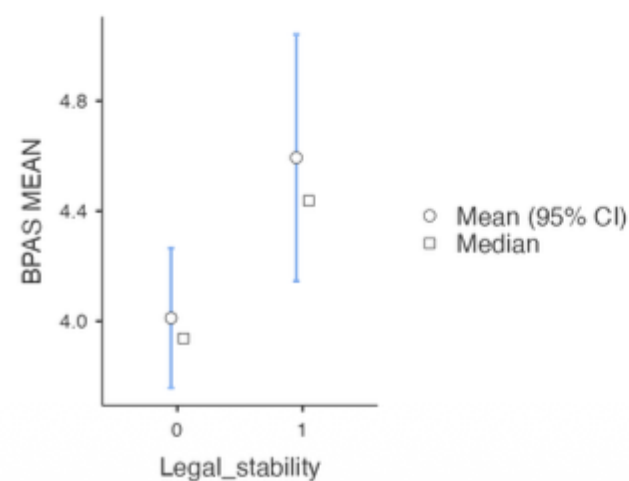
*Note.* A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances [4]

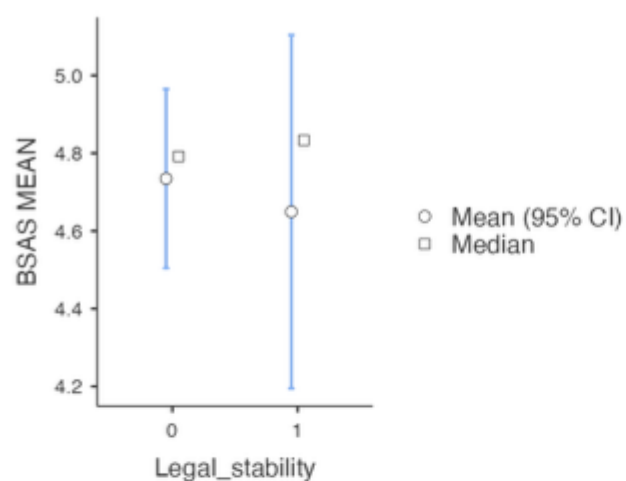
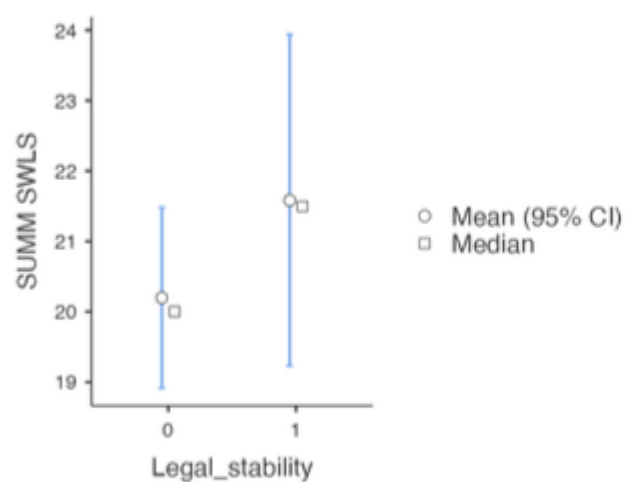
Group Descriptives

|                  | Group | N  | Mean  | Median | SD   | SE    |
|------------------|-------|----|-------|--------|------|-------|
| <b>BPAS MEAN</b> | 0     | 76 | 4.01  | 3.94   | 1.13 | 0.129 |
|                  | 1     | 24 | 4.59  | 4.44   | 1.12 | 0.228 |
| <b>BSAS MEAN</b> | 0     | 76 | 4.73  | 4.79   | 1.02 | 0.117 |
|                  | 1     | 24 | 4.65  | 4.83   | 1.14 | 0.232 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 0     | 76 | 20.20 | 20.00  | 5.71 | 0.655 |
|                  | 1     | 24 | 21.58 | 21.50  | 5.88 | 1.201 |

## Plots

BPAS MEAN



**BSAS MEAN****SUMM SWLS**

## One-Way ANOVA

One-Way ANOVA (Welch's)

|                  | F     | df1 | df2  | p     |
|------------------|-------|-----|------|-------|
| <b>BPAS MEAN</b> | 0.372 | 4   | 7.73 | 0.822 |
| <b>BSAS MEAN</b> | 1.938 | 4   | 8.19 | 0.196 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 0.180 | 4   | 8.71 | 0.943 |

## Group Descriptives

|                  | Term_code | N  | Mean  | SD    | SE    |
|------------------|-----------|----|-------|-------|-------|
| <b>BPAS MEAN</b> | 4         | 79 | 4.15  | 1.156 | 0.130 |
|                  | 3         | 10 | 4.30  | 0.915 | 0.289 |
|                  | 2         | 5  | 3.90  | 1.418 | 0.634 |
|                  | 1         | 4  | 3.84  | 0.483 | 0.241 |
|                  | 0         | 3  | 4.29  | 2.155 | 1.244 |
| <b>BSAS MEAN</b> | 4         | 79 | 4.75  | 1.102 | 0.124 |
|                  | 3         | 10 | 4.38  | 0.513 | 0.162 |
|                  | 2         | 5  | 4.90  | 1.228 | 0.549 |
|                  | 1         | 4  | 5.04  | 0.344 | 0.172 |
|                  | 0         | 3  | 4.00  | 1.024 | 0.591 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 4         | 79 | 20.29 | 5.807 | 0.653 |
|                  | 3         | 10 | 21.30 | 7.646 | 2.418 |
|                  | 2         | 5  | 21.60 | 3.847 | 1.720 |
|                  | 1         | 4  | 20.75 | 1.500 | 0.750 |
|                  | 0         | 3  | 21.67 | 4.041 | 2.333 |

## Assumption Checks

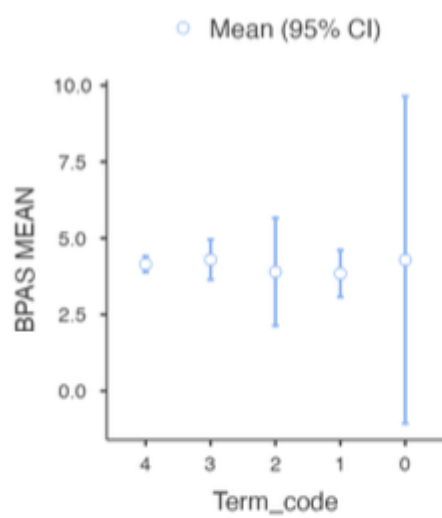
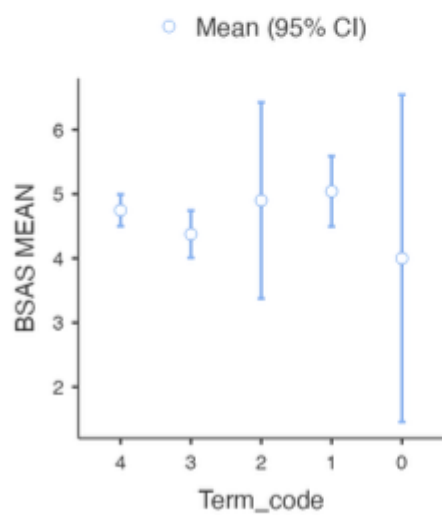
## Homogeneity of Variances Test (Levene's)

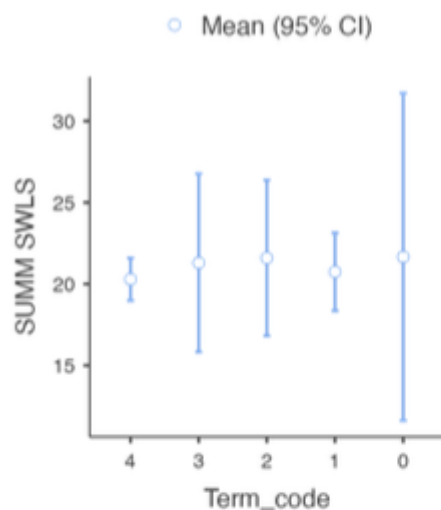
|                  | F    | df1 | df2 | p     |
|------------------|------|-----|-----|-------|
| <b>BPAS MEAN</b> | 1.84 | 4   | 96  | 0.128 |
| <b>BSAS MEAN</b> | 2.30 | 4   | 96  | 0.064 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 1.88 | 4   | 96  | 0.121 |

[4]

## Plots

BPAS MEAN

**BSAS MEAN****SUMM SWLS**



### Post Hoc Tests

Games-Howell Post-Hoc Test – BPAS MEAN

|   |                 | 4 | 3      | 2     | 1      | 0        |
|---|-----------------|---|--------|-------|--------|----------|
| 4 | Mean difference | — | -0.150 | 0.250 | 0.3066 | -0.14135 |
|   | p-value         | — | 0.989  | 0.994 | 0.793  | 1.000    |
| 3 | Mean difference |   | —      | 0.400 | 0.4562 | 0.00833  |
|   | p-value         |   | —      | 0.974 | 0.746  | 1.000    |
| 2 | Mean difference |   |        | —     | 0.0562 | -0.39167 |
|   | p-value         |   |        | —     | 1.000  | 0.998    |
| 1 | Mean difference |   |        |       | —      | -0.44792 |
|   | p-value         |   |        |       | —      | 0.994    |
| 0 | Mean difference |   |        |       |        | —        |
|   | p-value         |   |        |       |        | —        |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – BSAS MEAN

|   |                 | 4 | 3     | 2      | 1      | 0     |
|---|-----------------|---|-------|--------|--------|-------|
| 4 | Mean difference | — | 0.372 | -0.153 | -0.295 | 0.747 |
|   | p-value         | — | 0.387 | 0.998  | 0.651  | 0.746 |
| 3 | Mean difference |   | —     | -0.525 | -0.667 | 0.375 |
|   | p-value         |   | —     | 0.879  | 0.114  | 0.961 |
| 2 | Mean difference |   |       | —      | -0.142 | 0.900 |
|   | p-value         |   |       | —      | 0.999  | 0.794 |
| 1 | Mean difference |   |       |        | —      | 1.042 |
|   | p-value         |   |       |        | —      | 0.561 |
| 0 | Mean difference |   |       |        |        | —     |
|   | p-value         |   |       |        |        | —     |

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Games-Howell Post-Hoc Test – SUMM SWLS

|   |                 | 4 | 3     | 2      | 1      | 0       |
|---|-----------------|---|-------|--------|--------|---------|
| 4 | Mean difference | — | -1.01 | -1.309 | -0.459 | -1.3755 |
|   | p-value         | — | 0.994 | 0.945  | 0.989  | 0.970   |
| 3 | Mean difference |   | —     | -0.300 | 0.550  | -0.3667 |
|   | p-value         |   | —     | 1.000  | 0.999  | 1.000   |
| 2 | Mean difference |   |       | —      | 0.850  | -0.0667 |
|   | p-value         |   |       | —      | 0.989  | 1.000   |
| 1 | Mean difference |   |       |        | —      | -0.9167 |
|   | p-value         |   |       |        | —      | 0.993   |
| 0 | Mean difference |   |       |        |        | —       |
|   | p-value         |   |       |        |        | —       |

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

## One-Way ANOVA

One-Way ANOVA (Welch's)

|           | F    | df1 | df2  | p     |
|-----------|------|-----|------|-------|
| BSAS MEAN | 1.65 | 4   | 18.2 | 0.204 |
| BPAS MEAN | 3.39 | 4   | 19.1 | 0.030 |
| SUMM SWLS | 3.62 | 4   | 21.4 | 0.021 |

Group Descriptives

|                  | Language_code | N  | Mean  | SD    | SE    |
|------------------|---------------|----|-------|-------|-------|
| <b>BSAS MEAN</b> | 1             | 6  | 4.33  | 0.937 | 0.382 |
|                  | 2             | 36 | 4.68  | 1.205 | 0.201 |
|                  | 3             | 41 | 4.81  | 0.906 | 0.141 |
|                  | 4             | 12 | 4.28  | 0.973 | 0.281 |
|                  | 5             | 6  | 5.40  | 0.910 | 0.372 |
| <b>BPAS MEAN</b> | 1             | 6  | 3.27  | 0.682 | 0.278 |
|                  | 2             | 36 | 4.09  | 1.070 | 0.178 |
|                  | 3             | 41 | 4.08  | 1.195 | 0.187 |
|                  | 4             | 12 | 4.48  | 1.124 | 0.325 |
|                  | 5             | 6  | 5.08  | 1.097 | 0.448 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 1             | 6  | 17.33 | 1.862 | 0.760 |
|                  | 2             | 36 | 19.47 | 6.236 | 1.039 |
|                  | 3             | 41 | 21.10 | 5.214 | 0.814 |
|                  | 4             | 12 | 22.00 | 6.396 | 1.846 |
|                  | 5             | 6  | 23.00 | 6.033 | 2.463 |

### Assumption Checks

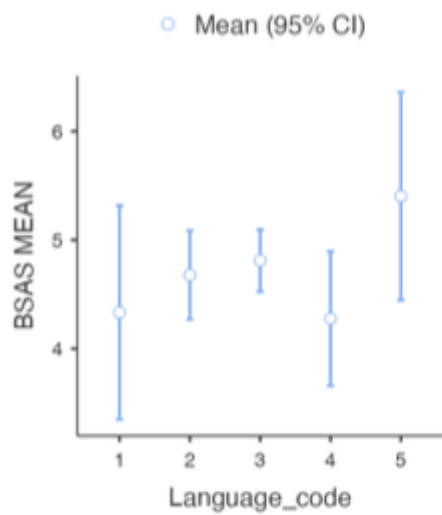
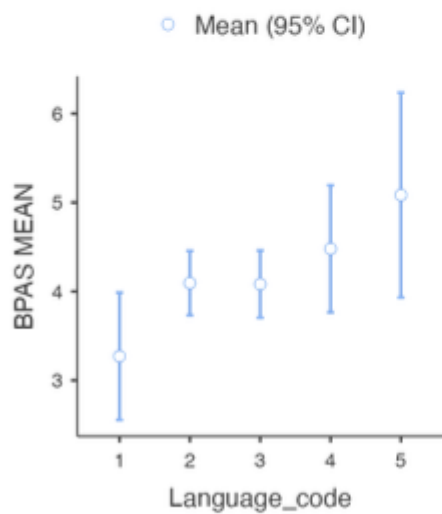
Homogeneity of Variances Test (Levene's)

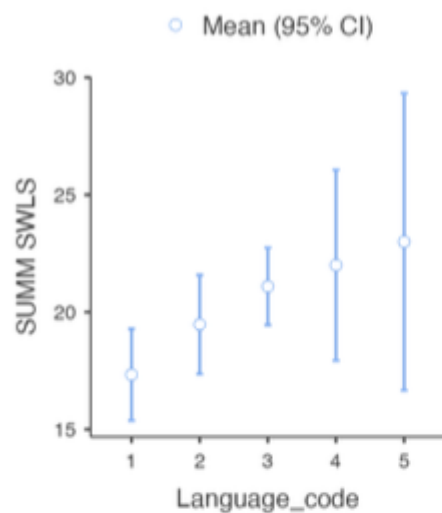
|                  | F     | df1 | df2 | p     |
|------------------|-------|-----|-----|-------|
| <b>BSAS MEAN</b> | 1.094 | 4   | 96  | 0.364 |
| <b>BPAS MEAN</b> | 0.501 | 4   | 96  | 0.735 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 1.109 | 4   | 96  | 0.357 |

[4]

### Plots

BSAS MEAN

**BPAS MEAN****SUMM SWLS**



### Post Hoc Tests

Games-Howell Post-Hoc Test – BSAS MEAN

|   |                 | 1 | 2      | 3      | 4      | 5      |
|---|-----------------|---|--------|--------|--------|--------|
| 1 | Mean difference | — | -0.345 | -0.478 | 0.0556 | -1.069 |
|   | p-value         | — | 0.924  | 0.767  | 1.000  | 0.329  |
| 2 | Mean difference |   | —      | -0.133 | 0.4005 | -0.725 |
|   | p-value         |   | —      | 0.983  | 0.773  | 0.475  |
| 3 | Mean difference |   |        | —      | 0.5332 | -0.592 |
|   | p-value         |   |        | —      | 0.462  | 0.601  |
| 4 | Mean difference |   |        |        | —      | -1.125 |
|   | p-value         |   |        |        | —      | 0.183  |
| 5 | Mean difference |   |        |        |        | —      |
|   | p-value         |   |        |        |        | —      |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – BPAS MEAN

|   |                 | 1 | 2      | 3       | 4      | 5       |
|---|-----------------|---|--------|---------|--------|---------|
| 1 | Mean difference | — | -0.823 | -0.8115 | -1.208 | -1.812* |
|   | p-value         | — | 0.171  | 0.185   | 0.080  | 0.049   |
| 2 | Mean difference |   | —      | 0.0114  | -0.385 | -0.990  |
|   | p-value         |   | —      | 1.000   | 0.833  | 0.337   |
| 3 | Mean difference |   |        | —       | -0.397 | -1.001  |
|   | p-value         |   |        | —       | 0.824  | 0.331   |
| 4 | Mean difference |   |        |         | —      | -0.604  |
|   | p-value         |   |        |         | —      | 0.807   |
| 5 | Mean difference |   |        |         |        | —       |
|   | p-value         |   |        |         |        | —       |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – SUMM SWLS

|   |                 | 1 | 2     | 3      | 4      | 5     |
|---|-----------------|---|-------|--------|--------|-------|
| 1 | Mean difference | — | -2.14 | -3.76* | -4.667 | -5.67 |
|   | p-value         | — | 0.473 | 0.022  | 0.190  | 0.295 |
| 2 | Mean difference |   | —     | -1.63  | -2.528 | -3.53 |
|   | p-value         |   | —     | 0.733  | 0.755  | 0.690 |
| 3 | Mean difference |   |       | —      | -0.902 | -1.90 |
|   | p-value         |   |       | —      | 0.991  | 0.941 |
| 4 | Mean difference |   |       |        | —      | -1.00 |
|   | p-value         |   |       |        | —      | 0.997 |
| 5 | Mean difference |   |       |        |        | —     |
|   | p-value         |   |       |        |        | —     |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## One-Way ANOVA

One-Way ANOVA (Welch's)

|           | F      | df1 | df2  | p     |
|-----------|--------|-----|------|-------|
| BPAS MEAN | 0.1639 | 3   | 11.7 | 0.919 |
| BSAS MEAN | 0.0981 | 3   | 12.0 | 0.960 |
| SUMM SWLS | 0.9009 | 3   | 11.8 | 0.470 |

Group Descriptives

|                  | Age_ord | N  | Mean  | SD     | SE    |
|------------------|---------|----|-------|--------|-------|
| <b>BPAS MEAN</b> | 4       | 4  | 4.16  | 1.192  | 0.596 |
|                  | 3       | 26 | 4.10  | 1.394  | 0.273 |
|                  | 2       | 60 | 4.11  | 1.002  | 0.129 |
|                  | 1       | 11 | 4.42  | 1.337  | 0.403 |
| <b>BSAS MEAN</b> | 4       | 4  | 4.92  | 1.641  | 0.821 |
|                  | 3       | 26 | 4.61  | 1.129  | 0.221 |
|                  | 2       | 60 | 4.73  | 1.028  | 0.133 |
|                  | 1       | 11 | 4.76  | 0.788  | 0.238 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 4       | 4  | 17.50 | 10.149 | 5.074 |
|                  | 3       | 26 | 19.77 | 6.320  | 1.239 |
|                  | 2       | 60 | 20.65 | 5.313  | 0.686 |
|                  | 1       | 11 | 22.64 | 4.478  | 1.350 |

### Assumption Checks

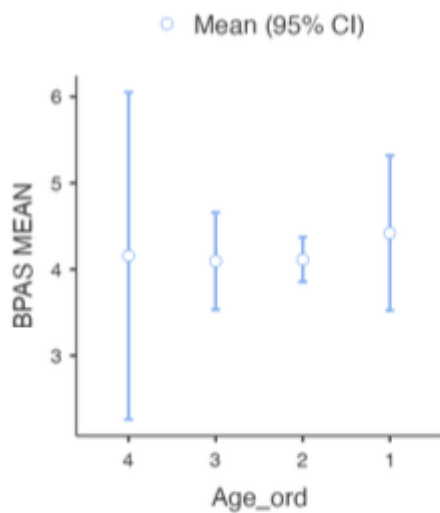
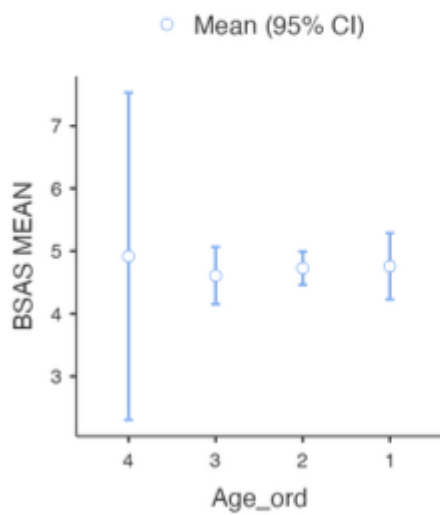
Homogeneity of Variances Test (Levene's)

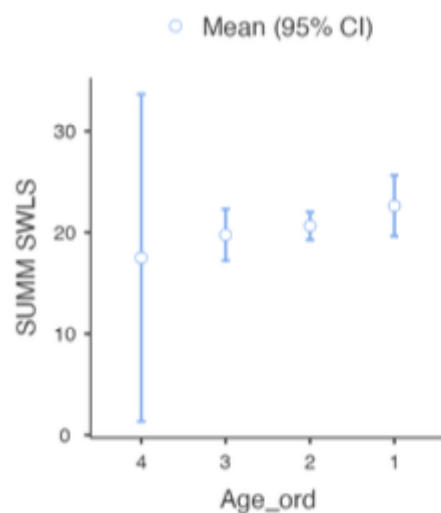
|                  | F     | df1 | df2 | p     |
|------------------|-------|-----|-----|-------|
| <b>BPAS MEAN</b> | 2.276 | 3   | 97  | 0.085 |
| <b>BSAS MEAN</b> | 0.920 | 3   | 97  | 0.434 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 2.246 | 3   | 97  | 0.088 |

[4]

### Plots

BPAS MEAN

**BSAS MEAN****SUMM SWLS**



### Post Hoc Tests

Games-Howell Post-Hoc Test – BPAS MEAN

|   |                 | 4 | 3      | 2       | 1      |
|---|-----------------|---|--------|---------|--------|
| 4 | Mean difference | — | 0.0601 | 0.0417  | -0.264 |
|   | p-value         | — | 1.000  | 1.000   | 0.982  |
| 3 | Mean difference |   | —      | -0.0184 | -0.324 |
|   | p-value         |   | —      | 1.000   | 0.909  |
| 2 | Mean difference |   |        | —       | -0.306 |
|   | p-value         |   |        | —       | 0.886  |
| 1 | Mean difference |   |        |         | —      |
|   | p-value         |   |        |         | —      |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – BSAS MEAN

|   |                 | 4 | 3     | 2      | 1       |
|---|-----------------|---|-------|--------|---------|
| 4 | Mean difference | — | 0.308 | 0.190  | 0.1591  |
|   | p-value         | — | 0.981 | 0.995  | 0.997   |
| 3 | Mean difference |   | —     | -0.117 | -0.1486 |
|   | p-value         |   | —     | 0.968  | 0.968   |
| 2 | Mean difference |   |       | —      | -0.0312 |
|   | p-value         |   |       | —      | 0.999   |
| 1 | Mean difference |   |       |        | —       |
|   | p-value         |   |       |        | —       |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – SUMM SWLS

|   |                 | 4 | 3     | 2      | 1     |
|---|-----------------|---|-------|--------|-------|
| 4 | Mean difference | — | -2.27 | -3.150 | -5.14 |
|   | p-value         | — | 0.969 | 0.921  | 0.771 |
| 3 | Mean difference |   | —     | -0.881 | -2.87 |
|   | p-value         |   | —     | 0.925  | 0.415 |
| 2 | Mean difference |   |       | —      | -1.99 |
|   | p-value         |   |       | —      | 0.569 |
| 1 | Mean difference |   |       |        | —     |
|   | p-value         |   |       |        | —     |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## One-Way ANOVA

One-Way ANOVA (Welch's)

|           | F     | df1 | df2  | p     |
|-----------|-------|-----|------|-------|
| BSAS MEAN | 1.780 | 2   | 18.4 | 0.196 |
| SUMM SWLS | 0.172 | 2   | 17.8 | 0.843 |
| BPAS MEAN | 0.830 | 2   | 19.5 | 0.451 |

Group Descriptives

|           | Region_code | N  | Mean  | SD    | SE    |
|-----------|-------------|----|-------|-------|-------|
| BSAS MEAN | 1           | 72 | 4.84  | 0.994 | 0.117 |
|           | 2           | 20 | 4.41  | 1.124 | 0.251 |
|           | 3           | 9  | 4.31  | 1.145 | 0.382 |
| SUMM SWLS | 1           | 72 | 20.74 | 5.410 | 0.638 |
|           | 2           | 20 | 19.85 | 6.192 | 1.385 |
|           | 3           | 9  | 20.22 | 7.546 | 2.515 |
| BPAS MEAN | 1           | 72 | 4.11  | 1.181 | 0.139 |
|           | 2           | 20 | 4.04  | 0.925 | 0.207 |
|           | 3           | 9  | 4.65  | 1.271 | 0.424 |

## Assumption Checks

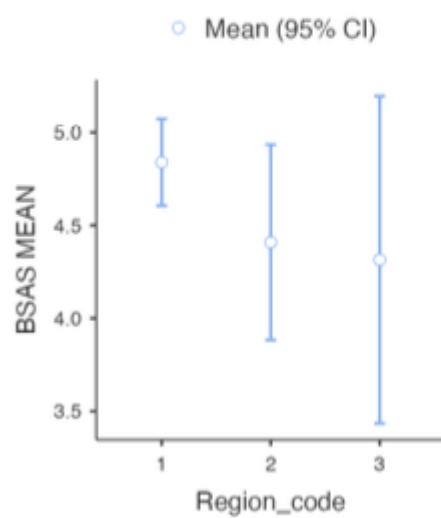
Homogeneity of Variances Test (Levene's)

|                  | F     | df1 | df2 | p     |
|------------------|-------|-----|-----|-------|
| <b>BSAS MEAN</b> | 0.289 | 2   | 98  | 0.749 |
| <b>SUMM SWLS</b> | 0.388 | 2   | 98  | 0.680 |
| <b>BPAS MEAN</b> | 0.668 | 2   | 98  | 0.515 |

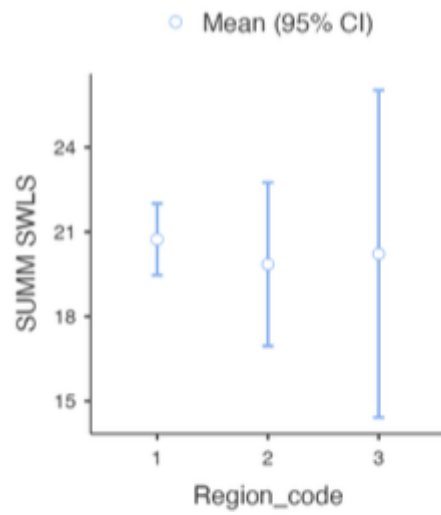
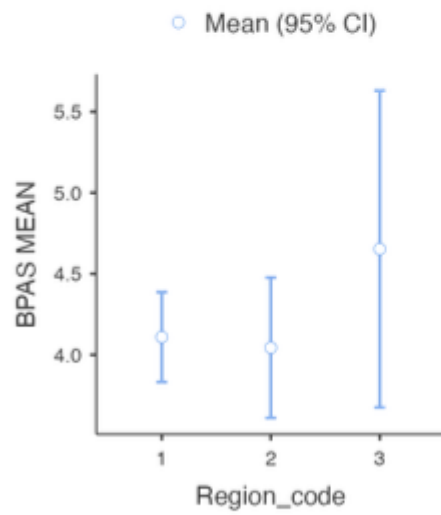
[4]

## Plots

### BSAS MEAN



### SUMM SWLS

**BPAS MEAN****Post Hoc Tests**

Games-Howell Post-Hoc Test – BSAS MEAN

|   |                 | 1 | 2     | 3      |
|---|-----------------|---|-------|--------|
| 1 | Mean difference | — | 0.431 | 0.5243 |
|   | p-value         | — | 0.282 | 0.422  |
| 2 | Mean difference |   | —     | 0.0935 |
|   | p-value         |   | —     | 0.977  |
| 3 | Mean difference |   |       | —      |
|   | p-value         |   |       | —      |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – SUMM SWLS

|   |                 | 1 | 2     | 3      |
|---|-----------------|---|-------|--------|
| 1 | Mean difference | — | 0.886 | 0.514  |
|   | p-value         | — | 0.831 | 0.979  |
| 2 | Mean difference |   | —     | -0.372 |
|   | p-value         |   | —     | 0.991  |
| 3 | Mean difference |   |       | —      |
|   | p-value         |   |       | —      |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – BPAS MEAN

|   |                 | 1 | 2      | 3      |
|---|-----------------|---|--------|--------|
| 1 | Mean difference | — | 0.0656 | -0.543 |
|   | p-value         | — | 0.963  | 0.470  |
| 2 | Mean difference |   | —      | -0.609 |
|   | p-value         |   | —      | 0.426  |
| 3 | Mean difference |   |        | —      |
|   | p-value         |   |        | —      |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$