

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*Зв'язок між типом прив'язаності та
адаптацією вимушених емігрантів»*

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-23-2вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Міщенко О.В.
Керівник: Лебідь О.В.
д-р пед. наук, проф.

м. Дніпро

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Міщенко Олександр Валерійович
на тему:

«Зв'язок між типом прив'язаності та адаптацією вимушених емігрантів»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження зв'язку типу прив'язаності та адаптацією вимушених емігрантів.

Визначено, що вимушена еміграція — це особливий феномен, який відрізняється від інших типів переміщення. В дослідженні робиться акцент на тому, що мігранти покинули рідну країну (емігрували), а не просто були мігрантами, тобто особами, що переміщуються. Це досвід відокремлення від батьківщини, певної сепарації від неї. Підкреслено, що вимушеність не є сутнісним компонентом еміграції. Людина може мати бажання поїхати та бути н вимушеним емігрантом, а просто емігрантом. В дослідженні робиться акцент на вимушеній еміграції, тобто на феномені, в межах якого люди повинні приймати рішення про від'їзд через поєднання зовнішніх обставин (війна) та внутрішніх (втрата відчуття безпечної домівки). Показано, що в межах цього феномену враховується суб'єктність людей, на відміну від феномену біженства чи депортації.

Доведено, що існує можливість дивитися на проблему адаптації вимушених емігрантів крізь оптику теорії прив'язаності Дж. Боулбі. Продемонстровано, що зв'язок прив'язаності та адаптації може бути розглянутий в двох аспектах: як зв'язок адаптації з прив'язаністю до важливих людей, що залишаються в рідній країні, та як зв'язок адаптації з прив'язаністю до місця. Останній розгортається через два концепти: прив'язаності до місця (place attachment) та сенсу місця (sense of place). Наголошено, що прив'язаність до місця формується як і міжособистісна прив'язаність, а місце може розглядатися як фігура прихильності чи символічна батьківська фігура. Тож в процесі вимушеної еміграції людина може стикатися з подвійним стресом: від вимушеної еміграції як такої та від відтворення травматичного досвіду раннього контакту з батьківською фігурою чи фігурою, яка її замішувала.

Зазначено, в соціально-психологічній адаптації емігрантів варто розрізняти внутрішні наслідки (аспект психічного здоров'я, відсутність тривожності та подолання стресу акультурації) та зовнішні наслідки (соціокультурна вписаність в нову країну). Показано, що існують різноманітні теорій адаптації емігрантів: теорія «культурного шоку» К. Обергу зі створення U-образної кривої адаптації, W-образна крива адаптації Гуллахорнів, теорія крос-культурної адаптації Дж. Блека та М. Мендельхалла, теорія акультурації Дж. Беррі, теорія зв'язуючого феномену та ролі ностальгії в процесі адаптації в новій країні В. Волкана, теорія екстремального стресу та неможливості адаптуватися (синдром Улісса) Дж. Ачотегі, психоаналітична теорія адаптації Р. Грінберг та Л. Грінберг, згідно з якої мігранти відчувають сепараційну тривогу та

безпорадність від втрати значущого об'єкта (батьківщини, рідної культури). Зазначено, що для дослідження особливе значення має визначення рівня стресу акультурації та наявність або відсутність ускладненого горювання.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що з шести емпіричних гіпотез була підтверджена одна, згідно з якою вимушені мігранти з надійним типом прив'язаності мають вищий рівень соціокультурної адаптації, ніж вимушені емігранти з ненадійними типами прив'язаності (уникаючим, тривожно-амбівалентним, дезорганізованим).

Продемонстровано, що на складний процес адаптації вимушених емігрантів, впливає велика кількість індивідуальних факторів. Одним з таких факторів є тип прив'язаності.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що на його основі можна розробити рекомендації щодо консультативної та психотерапевтичної роботи як з українськими вимушеними емігрантами, так із вимушеними емігрантами з будь-якої іншої країни. Особливе значення набуває те, що повернення до країни ісходу знову актуалізує процес адаптації. Тож дослідження актуальне не лише для сьогодення, а й для майбутнього українського суспільства.

Перелік ключових слів: *вимушена еміграція, тип прив'язаності, стрес акультурації, прив'язаність до місця, адаптація.*

SUMMARY
of the qualification thesis
by Oleksandra Mishchenko
on the topic:

“The connection between the attachment style and the adaptation process of forced emigrants”

The qualification thesis of a second-year Master's student in the "Psychology" program (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is dedicated to the theoretical substantiation and empirical study of the relationship between attachment type and the adaptation of forced emigrants.

It has been established that forced emigration is a unique phenomenon distinct from other types of migration. The study emphasizes that emigrants leave their homeland (emigrate) rather than simply migrate, implying a specific experience of separation from their native land. It highlights that compulsion is not an inherent component of emigration. A person may wish to leave and not be a forced emigrant but rather a voluntary emigrant. The study focuses on forced emigration, a phenomenon where individuals are compelled to leave due to a combination of external (e.g., war) and internal (e.g., loss of the sense of a safe home) circumstances. It is noted that, unlike the phenomena of refuge or deportation, forced emigration acknowledges the subjectivity of the individuals involved.

The possibility of viewing the problem of forced emigrants' adaptation through the lens of John Bowlby's attachment theory is substantiated. It is demonstrated that the connection between attachment and adaptation can be examined in two dimensions: the link between adaptation and attachment to significant others remaining in the homeland, and the link between adaptation and attachment to a place. The latter unfolds through two concepts: *place attachment* and *sense of place*. It is emphasized that place attachment develops similarly to interpersonal attachment, and a place can be perceived as an attachment figure or a symbolic parental figure. Thus, during forced emigration, individuals may face dual stress: from the emigration itself and from the reenactment of early traumatic experiences with parental or substitute figures.

The study identifies that social and psychological adaptation of emigrants includes internal outcomes (mental health, absence of anxiety, and overcoming acculturation stress) and external outcomes (sociocultural integration into the new country). Various theories of emigrants' adaptation are reviewed, including Kalervo Oberg's theory of "cultural shock" with the U-curve of adaptation, Gullahorn and Gullahorn's W-curve model, the cross-cultural adaptation theory by J. Black and M. Mendenhall, J. Berry's acculturation theory, V. Volkan's theories on linking phenomena and the role of nostalgia, J. Achotegui's theory of extreme stress and the Ulysses syndrome, and the psychoanalytic theory of adaptation by R. Greenberg and L. Greenberg, which highlights separation anxiety and helplessness from losing a significant object (homeland, native culture). The importance of assessing acculturation stress levels and the presence or absence of complicated grief is emphasized.

The empirical research revealed that, out of six hypotheses, one was confirmed: forced emigrants with secure attachment type exhibit higher levels of sociocultural adaptation compared to those with insecure attachment types (avoidant, anxious-ambivalent, or disorganized).

The study demonstrates that the challenging process of forced emigrants' adaptation is influenced by numerous individual factors, with attachment type being one of them.

The practical significance of the research lies in its potential for developing recommendations for counseling and psychotherapeutic work with forced emigrants, both Ukrainian and from other countries. A key aspect is the recognition that returning to the country of origin reactivates the adaptation process. Thus, the research is relevant not only for the present but also for the future of Ukrainian society.

Keywords: *forced emigration, attachment type, acculturation stress, place attachment, adaptation.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА АДАПТАЦІЄЮ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ.....
1.1 Поняття вимушеної еміграції та її особливості.....
1.2 Зв'язок вимушеної еміграції з теорією прив'язаності.....
Концепції соціально-психологічної адаптації емігрантів.....
Висновки до першого розділу.....
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ З АДАПТАЦІЄЮ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....
Методи та організація дослідження.....
Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження.....
Висновки до другого розділу.....
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....
ДОДАТКИ.....

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми дослідження. В усі часи люди переміщувалися, змінювали місце проживання. Це було зумовлено різними причинами: кліматичними, соціальними, політичними, економічними. Міграційні процеси не є ексклюзивним феноменом сучасності. Скільки люди існують – стільки вони й мігрують. Але міграційні процеси в XX та XXI сторіччях мають свої особливості, які рефлексуються та вивчаються представниками різних наук: соціологами, антропологами, істориками філософії, політологами, психологами.

Саме в XX сторіччі відбулися дві наймасштабніші світові війни, які вплинули на сприйняття людьми себе та світу. Людина стикнулася з тим, що в житті все мінливе, негарантоване. В тому числі й в просторовому сенсі. Це знайшло відображення й у феноменах культури (мистецтві, соціально-філософських концепціях).

Місце проживання людини – це не константа. Що особливо важливо для нашого дослідження – окрема особистість чи група людей можуть не лише мігрувати за власним бажанням чи бути примусово переміщеними третіми особами. Велика кількість людей під час двох світових війн стикнулася з особливим, складним феноменом – феноменом вимушеної еміграції. Особливість її в тому, що людина може одночасно обирати переміщення, бути актором, впливати на свої дії та при цьому не хотіти цього переміщення, не планувати його до моменту фіксації певної неможливості залишитися в місці, яке сприймалося як дім.

З початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну велика кількість наших співвітчизників стикнулися з досвідом вимушеного переміщення, мігруючи як всередині країни, так і за її межі. Всі ці люди не планували переміщення заздалегідь, не були депортовані, але прийняли рішення змінити місце проживання. Досвід буде інтегруватися як на рівні окремої особистості, так і на рівні великої соціальної групи. Це особливий досвід громадян України. Але вивчення цього досвіду, в тому числі з психологічної точки зору, важливе не лише для українців. Адаптація великої кількості

вимушених емігрантів з різних країн – один з викликів сучасного світу. Це й зумовило вибір теми дослідження **«Зв'язок між типом прив'язаності та адаптацією вимушених емігрантів»**.

В дослідженні ми спираємось в першу чергу на концепт «вимушеного переміщення» Р. Пападопулоса (як до сутнісно найближчого до феномену вимушеної еміграції), теорію прив'язаності Дж. Боулбі [26], концепції ускладненого горювання В. Волкана [67] та екстремального горювання Дж. Ачотегі [19] та концепцію акультураційного стресу Дж. Беррі [58].

Існуюча література про зв'язок досвіду еміграції та прив'язаності може бути поділена на дві групи: в першій робиться акцент на зв'язку еміграційного досвіду, адаптації та прив'язаності до важливих людей (А. Вента [66], М. Куерво [66], К. Чеккон другій – на зв'язок еміграційного досвіду та прив'язаності до місця (Т. Альберс [21], С. Аріччіо [21], Л. Вайс [21], Ф. Дессі [21], М. Бонайуто [21], Л. Сабува [63], Р. Сафра де Кампоса [63] та інші).

Особливість нашого дослідження полягає в тому, що ми зосереджуємося на українському матеріалі та аналізуємо зв'язок не типу прив'язаності та адаптації емігрантів з будь-якою мотивацією до еміграції, а зв'язок типу прив'язаності та адаптації саме вимушених емігрантів.

Об'єкт дослідження – адаптація вимушених емігрантів.

Предмет дослідження – зв'язок типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів.

Мета дослідження — на основі теоретичного аналізу проблеми та емпіричного дослідження обґрунтувати та перевірити існування зв'язку типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів.

Мета дослідження конкретизується наступними завданнями:

изначити сутність вимушеної еміграції, концептуалізувати це поняття та

відокремити від інших подібних термінів (депортація, еміграція, міграція, біженство);

овести, що існує можливість дивитися на проблему адаптації вимушених емігрантів крізь оптику теорії прив'язаності;

роаналізувати різні концепції адаптації емігрантів та з'ясувати, що в них найбільш дотичне до досвіду українських вимушених емігрантів;

ідібрати психодіагностичний інструментарій для вивчення зв'язку типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів;

мпірично перевірити наявність зв'язку між типом прив'язаності та адаптацією вимушених емігрантів;

Концептуальна гіпотеза — існує зв'язок між типом прив'язаності та адаптацією вимушених емігрантів.

Емпіричні гіпотези:

имушені емігранти з надійним типом прив'язаності мають нижчий рівень акультураційного стресу порівняно з усіма іншими типами прив'язаності (тривожно-амбівалентним, уникаючим та дезорганізованим);

имушені емігранти з уникаючим типом прив'язаності мають нижчий рівень акультураційного стресу порівняно з тими, які мають тривожно-амбівалентний та дезорганізований тип прив'язаності;

имушені емігранти з надійним типом прив'язаності мають нижчий рівень проявів ускладненого горювання порівняно з емігрантами з усіма іншими типами прив'язаності (тривожно-амбівалентним, уникаючим та дезорганізованим);

имушені емігранти з надійним типом прив'язаності мають вищий рівень психологічної адаптації порівняно з емігрантами з усіма іншими типами прив'язаності (тривожно-амбівалентним, уникаючим та дезорганізованим);

имушені емігранти з надійним типом прив'язаності мають вищий рівень

соціокультурної адаптації порівняно з емігрантами з усіма іншими типами прив'язаності (тривожно-амбівалентним, уникаючим або дезорганізованим);

имушені емігранти з надійним та тривожно-амбівалентним типами прив'язаності мають більш виражену прив'язаність до України як місця дезорганізованим типами прив'язаності.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація теоретичних та дослідних даних з метою обґрунтувати існування зв'язку типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів; *емпіричні* – онлайн-опитування (анкетування) за допомогою google-форми для перевірки існування зв'язку типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів; *метод математичної статистики* — порівняльний аналіз за статистичним критерієм Краскела-Уолліса.

Математичну обробку даних здійснено за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics 27. Графічні рисунки виконані в Excel та

Наукова новизна отриманих результатів: вперше на українській групі досліджуваних було здійснено дослідження зв'язку типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів.

Практичне значення магістерського дослідження полягає в обґрунтуванні існування певного зв'язку типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів. Основні положення роботи й отримані в магістерському дослідженні результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо консультативної та психотерапевтичної роботи як з українськими вимушеними емігрантами, так і з вимушеними емігрантами з будь-якої іншої країни.

Апробація роботи. Результати дослідження були представлені IV Міжнародній науково-практичній конференції «Perspectives of contemporary science: theory and practice» (Львів, 2024).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків розділів та загальних висновків, списку використаної літератури (69 позицій) та додатків. Загальний обсяг роботи — 80 сторінок. Основний зміст роботи — 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА АДАПТАЦІЄЮ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ

1.1 Поняття вимушеної еміграції та її особливості

В цьому підрозділі нашим завданням буде зрозуміти, в чому полягають особливості вимушеної еміграції, чим вона відрізняється від еміграції як такої та інших близьких за значенням феноменів.

Кінцева мета дослідження – зрозуміти зв'язок між типом прив'язаності та адаптацією вимушених емігрантів. Тож зразу варто зрозуміти, про адаптацію кого буде йти мова.

Перше поняття, від якого варто відрізнити поняття «вимушена еміграція», є поняття «міграція».

В навчальному посібнику М. Слюсаревського, О. Блиновою «Психологія міграції» дається таке визначення: «Міграція – це просторова активність (переміщення) індивіда, спрямована на оволодіння ресурсами нових територій і пов'язана зі зміною місця проживання» [17, с. 32]. Ці ж автори наголошують на тому, що це явище вміщує три обов'язкових компонента: чинник мобільності, чинник потреб, чинник стабільності. Під останнім розуміють бажання вважати нове місце проживання другою батьківщиною [17, с. 32]. Тож мігрантом є особа, яка переміщується, бо має певні потреби, які не задовольняються в місці знаходження. Крім того, в визначенні М. Слюсаревського та О. Блиновою підкреслюється бажання мігранта інтегруватися в нове для нього суспільство та культуру.

В. П. Главяну, спеціаліст в дослідженні переміщення людей (mobility studies), в роботі «Мобільність та можливості людини» хоча й робить акцент на позитивних аспектах міграції як одного з видів мобільності, все ж підкреслює тонкий нюанс – люди не завжди мають бажання та можливості, в тому числі й психічні, нове місце

проживання робити другою батьківщиною. П'ята глава його монографії присвячена травматичній міграції. Дослідник зазначає, що для великої кількості людей переїзд в інше місце, в іншу країну – це досвід стикання з безліччю бар'єрів. В тому числі зі складнощами, пов'язаними з відпусканням минулого [38, с. 75].

Існують два поняття, які тісно пов'язані з поняттям «міграція». Мова йде про поняття «еміграція» та «імміграція».

«Еміграція – добровільне або примусове переселення людей на постійне проживання в іншій країні з економічних, політичних, релігійних чи інших мотивів» «переміщення людей у певну країну ззовні» [38, с. 119]. Ці пов'язані поняття роблять акцент на різних аспектах міграційного процесу, процесу переміщення. Використання термінів «еміграція» та «емігрант» дає змогу зробити акцент на тому, що люди чи група людей покинули певну точку А, певну країну. Тоді як використання термінів людей перетнули кордон країни, яка не є рідною та прибули в певну точку Б.

В нашому дослідженні ми використовуємо поняття «емігрант» саме тому, що хочемо підкреслити особливе значення досвіду відокремлення від рідної країни. Хоча дослідження присвячене впливу типу прив'язаності на адаптацію вимушених емігрантів, а адаптація неможлива без потрапляння в новий контекст, нові умови, до яких людина чи люди адаптуються, та погляд крізь оптику теорії прив'язаності потребує постійно тримати в свідомості важливість досвіду від'їзду, певної сепарації від батьківщини.

Найближчим сутнісно до поняття «вимушена еміграція» є поняття «вимушене переміщення», яке в науковий оберт вводить Р. Пападопулос. Він стверджує, що «Вимушене переміщення – це описовий, феноменологічний термін, який просто засвідчує той факт, що через різні випробування люди а) більше не сприймають особистий простір як дім, придатний до життя, тому б) змушені виїхати зі свого дому

й шукати інше місце проживання; до того ж це вказує на те, що в) якби люди мали справжній вибір, то не покинули б своєї домівки» [14, с. 69].

Цей компонент вимушеності не є чимось вмонтованим в поняття «еміграція» чи чи люди переміщуються з країни чи до країни), але ніхто не зможе зразу, без додаткової інформації, відповісти на запитання про внутрішній стан емігранта чи іммігранта. Та коли ми наголосимо на вимушеності, це дасть змогу говорити не лише про зовнішні, але й про внутрішні процеси.

Варто відмежувати вимушене переміщення в термінології Р. Пападопулоса та вимушену еміграцію, до якої ми звертаємося в межах нашого дослідження, від поняття заслання, висилка; насильницьке переселення цілих народів, етнічних груп, їхніх частин або окремих представників з їхньої історичної батьківщини, етнічних територій або місць компактного проживання» [9, с. 181]. Соціологічний словник демонструє, що таке насильницьке переміщення може стосуватися не лише груп людей, але й окремої людини: «Депортація – це примусове переміщення особи за межі країни. Застосовується, як правило, до іноземців і осіб без громадянства при їх незаконному перебуванні в межах країни» [3, с. 75].

Використовуючи термін «депортація» для опису групового феномену чи індивідуального, ми завжди маємо на увазі примусовість. Але ця примусовість позбавляє людей чи людину суб'єктності. Суб'єктом є не той, кого депортують, а той, хто депортує. Тоді як в феноменах вимушеного переміщення та вимушеної еміграції актором є той, хто переміщується, емігрує. Вимушеність в цьому випадку, на відміну від депортації, стосується не лише зовнішніх обставин та людей, які змушують до мобільності, але й внутрішніх обставин. Р. Пападопулос наголошує: «Логічно припустити, що "зовнішнє" переміщення завжди є продовженням "внутрішнього" переміщення, тобто що люди покидають свій дім після того, як, по-перше, перестають сприймати його придатним до життя (через брак безпеки, порушеної в будь-який

спосіб, тощо)» [14, с. 71]. Тобто на внутрішньому рівні відбуваються певні процеси, які підштовхують людину переміщуватися. Це формує парадоксальну ситуацію, коли одночасно існує й ситуація вимушеності, але й ситуація вибору певних дій. Якщо людину депортують, вона депортується. Але якщо людина вимушено переміщується, вимушено емігрує, це є результатом її вибору, що пов'язаний з відчуттям втраченого дому (реального чи символічного). Якщо ми повернемося до українських реалій, то побачимо, що навіть в умовах війни (зовнішній чинник, що стимулює переміщення), не кожна людина емігрує. Навіть в край небезпечних обставинах не всі готові до переміщення. Хоча буває й так, що одні й ті самі обставини призводять до формування втраченості відчуття дому в одних людей, але не призводять до тих самих наслідків в інших.

Серед українських науковців розповсюджене використання понять «вимушені переселенці за кордон» та «вимушені переселенці». В основі відчуття вимушеності як компонента переселення за кордон в цьому випадку лежить відсутність позитивної мотивації до еміграції при відсутності можливості залишитися в звичному середовищі та просторі. А. Гуляєва зазначає: «Приймаючи рішення про від'їзд з історичної батьківщини, люди, як правило, опиняються в кризових умовах, коли цілком сформовані життєві структури руйнуються» [10, с. 69]. О. Поджинська, А. Ятищук підкреслюють, що бажання врятуватися від війни змусило мільйони українців виїхати за кордон [16, с. 192]. Зазвичай термін «переселенець» в межах подій, пов'язаних з російсько-українською війною, використовується для позначення внутрішньо переміщених осіб, тобто тих, які не виїжджають за межі України. Розширене поняття військові дії.

Ще одне поняття, до якого варто звернутися – поняття «біженець». Л. Жванко визначає біженство як тип примусової міграції, коли «особа чи група осіб, зважаючи на загрозу життю чи свободі, ухвалюють рішення залишити місце постійного проживання й шукати притулок в інших теренах» [12, с. 387]. Звернемося до ще одного

визначення, яке дається в словнику екстремальної та кризової психології: «Біженці – це особи, що покинули свою країну добровільно або за розпорядженням влади, в результаті воєнних дій, насильства, переслідувань, інших надзвичайних обставин. У повсякденні таких осіб називають змушеними переселенцями» [1, с. 48]. Бачимо, що біженець – це не завжди та особа, яка була суб'єктом дії (може бути розпорядження влади). Це принципово відрізняє таке явище як біженство від вимушеного переміщення чи вимушеної еміграції. Є ще одна принципова особливість, яку підкреслює Р. Пападопулос, говорячи про плутанину між зовнішніми подіями та переживаннями цих подій: «Відповідно до хибного припущення, на всіх людей, які зазнають таких випробувань, здійснюється однаковий негативний вплив, без істотних індивідуальних відмінностей. Крім того, усіх людей, які зазнали таких випробувань, вважають "жертвами" чи "травмованими" людьми» [14, с. 45].

Як висновок зазначимо, що вимушена еміграція — це особливий феномен, який відрізняється від інших типів переміщення (міграції, еміграції та імміграції, депортації, біженства). Коли Р. Пападопулос використовує поняття «вимушене переміщення», він намагається не лише підкреслити суб'єктність людей, але й індивідуальну внутрішню реакцію переживання певних подій. Коли ми в нашому дослідженні використовуємо поняття «вимушена еміграція», ми хочемо підкреслити не лише суб'єктність та індивідуальне переживання подій, яке передують переміщенню, але й зробити акцент на важливості для нас саме феномену від'їзду, покидання рідної країни.

1.2 Зв'язок вимушеної еміграції з теорією прив'язаності

Наше дослідження полягає в тому, щоб показати, як тип прив'язаності впливає на адаптацію вимушених емігрантів. Тож в цьому підрозділі зосередимося на тому, чому взагалі можливо дивитися на вимушену еміграцію крізь оптику теорії прив'язаності.

Ядром теорії прив'язаності Дж. Боулбі є ідея, згідно з якою на розвиток особистості суттєво впливає її зв'язок з важливими, близькими людьми, з якими формуються найперші, ранні стосунки [30]. На основі ідеї Дж. Боулбі дослідниця М. Ейнсворт виділила три типи прив'язаності: безпечний, тривожно-амбівалентний та тривожно-уникаючий [20]. Пізніше М. Мейн та Дж. Соломон відкрили та описали дезорганізований тип прив'язаності [49].

Дж. Боулбі робить акцент на тому, що прив'язаність організована системами контролю нервової системи, які схожі на ті, що підтримують фізіологічні параметри на кшталт температури тіла в певних межах, а на реакції цієї системи впливає ранній контакт дитини зі значущими дорослими [26, с. 122]. Є ще одна важлива для нашого дослідження теза – за думкою Дж. Боулбі стійкість або вразливість людини до стресових подій значною мірою визначається типом прив'язаності [26, с. 176]. Безумовно, досвід вимушеної еміграції та адаптації в новій країні – це стресовий досвід. Тому в нас виникла гіпотеза, що існує зв'язок між типом прив'язаності та адаптацією вимушених емігрантів.

Існуюча англійська література про зв'язок досвіду еміграції та прив'язаності може бути поділена на дві групи: в першій робиться акцент на зв'язку еміграційного досвіду, адаптації та прив'язаності до важливих людей, в другій – на зв'язку еміграційного досвіду та прив'язаності до місця.

А. Вента та М. Куерво досліджували психосоціальні наслідки та проблеми в формуванні безпечної прив'язаності в дітей, розлучених з родиною через еміграцію без супроводження дорослими [31]. І. ван Екке, Р. Чоуп, П. Еммелькамп порівнювали прив'язаність людей, котрі живуть в звичному місці біля родини та тих, котрі емігрували [65]. А. Раджан та Н. Раппапорт аналізували, як підлітки-емігранти справляються з поєднанням типових контактних підліткових проблем та напруженням, пов'язаним з еміграцією [57]. Р. Мірецькі та Дж. Чоу розглянули вплив віку та типу прив'язаності на адаптацію емігрантів з однієї родини [50]. П. Естерс, Б.

Годор, Р. Халлен встановили зв'язок міграції з прив'язаністю та відчуттям приналежності [36]. С. Тапа дослідив стилі прив'язаності емігрантів-підлітків та їх ризики вступити в аб'юзивні стосунки [64].

Прикладами дослідження другої групи є дослідження прив'язаності до місця групи дослідників, що складалася з Т. Альберса, С. Аріччіо, Л. Вайс, Ф. Дессі, М. Бонайуто [21], а також вивчення зв'язку суб'єктивного благополуччя емігрантів та стану міського середовища групою дослідників: Л. Сабува, Р. де Кампоса, В. Адгера, М. Абу, С. Арді Корджо, М. Гавонеля, Ш. Дас, Т. Сіддікі, М. Хассана, С. Хазра [63].

Існують дослідження, в яких групи вчених вивчали типи прив'язаності та адаптацію емігрантів з конкретних країн чи регіонів: Центральної та Східної Європи (Г. Енгберсен, А. Лееркес, І. Грабовська-Лусинська, Е. Снел, Дж. Бургерс) [35], Польщі (Е. Полек, Я. ван Оуденховен, Й. Тен Берге) [54], Африки (В. Асекун, С. Іхімойя, О. Олува) [23], Нідерландів (В. Баккер, Я. ван Оуденховен, К. ван дер Зеє) [24], Мексики (С. Пончано, Ч. Ван, Л. Цзин) [56], Бельгії (І. ван Екке, Р. Чоуп, П. Еммелькамп) [65], Німеччини (Е. Полек, Й. Верле, Я. ван Оуденховен) [55].

Особливість нашого дослідження полягає в тому, що ми зосереджуємося на українському матеріалі та встановлюємо зв'язок не типу прив'язаності та адаптації емігрантів з будь-якою мотивацією до еміграції, а зв'язок типу прив'язаності та адаптації саме вимушених емігрантів. Зробимо припущення, що вимушений від'їзд з рідної країни може відтворювати травматичний досвід втрати зв'язку з материнською фігурою чи людиною, яка замінює таку фігуру. Рідна країна набуває значення символічної матері, що зафіксовано й в буденному словосполученні «батьківщина-мати».

Р. Пападопулос робить наголос на тому, що ідеалізовані описи домівки в людей «крутяться навколо однакових стереотипних екзальтацій безумовного прийняття, турботи, захисту, безпеки, тепла, підтримки, надійності, розуміння, належності, прихильності, любові, знайомства тощо» [14 с. 156]. Тобто ідеальний дім людьми описується як ідеальна батьківська фігура. Варто підкреслити, що досвід вимушеної

еміграції, як і досвід вимушеного переміщення в термінології Р. Пападопулоса, тісно пов'язаний з втратою дому та відчуттям безпечності свого дому.

Юнгіанський психоаналітик Дж. Гілл підкреслює зв'язок сприйняття домівки зі стосунками з значущими людьми: «Здатність усвідомлювати, що це значить – мати дім чи його втратити, дуже залежить від дитинства людини. Якщо людині поталанило, її дім починається з родини. Родина – структура, що контейнує – надає дитині, яка зростає, захист і безпеку» [8, с. 124].

Дж. Боулбі, батько теорії прив'язаності, багато уваги приділяв тому, що саме відчуття безпеки та тактильність є головними факторами формування прив'язаності. В роботі «Створення та знищення емоційних зв'язків» він демонструє, як ранній досвід відносин з матір'ю впливає на стосунки з людьми та світом в подальші етапи життя [30]. Тут варто підкреслити, що тактильність – це те, що дає просторовий зв'язок. Матір сама по собі є безпечним простором для дитини. Рідна країна, її безпечний простір – це те, що різко втрачає вимушений емігрант.

Та є ще одна важлива деталь, пов'язана з раннім досвідом розвитку, зафіксована в книзі психоаналітика К. Болласа «Тінь об'єкта». Він пише: «Я вважаю, що кожна людина переносить елементи батьківського піклування про себе в ранньому дитинстві на власний спосіб поводження із собою як з об'єктом. В переносі на самість як об'єкти ми втілюємо взаємну гру вродженого (справжньої самості) та середовища. У стосунку до себе як об'єкта, дитина відтворює елементи материнської підтримки дитячого буття» [5, с. 87]. В процесі вимушеної еміграції людина може опинитися в подвійному травматичному досвіді: вимушеної еміграції як такої та відтворення травматичного досвіду раннього контакту з матір'ю чи людиною, яка її заміняла. При цьому це може актуалізувати відчуття, що рідна країна якось відноситься до тебе. Мова йде про те, що людина може не лише відчути тугу за домівкою та бажання повернутися додому, але й відчути бажання розірвати зв'язок у відповідь, відсторонитися та зануритися в життя в новій країні, куди людина перемістилася.

З теорією прив'язаності Дж. Боулбі пов'язана теорія об'єктних відносин М. Кляйн. Її теорія також зосереджена на зв'язку дитини зі значущими дорослими.

М. Кляйн вважала, що шляхом інтродекції, зліпок з материнської фігури (чи того, хто заміщує цю фігуру) та задовільного й фруструючого досвіду контакту з нею залишається в психічному людини, формує внутрішній об'єкт. Потім цей внутрішній об'єкт завдяки механізму проєкції переноситься назовні. Люди, які задовольняють потреби сприймаються як ті, на кого можна переносити інтродектований «хороший» об'єкт, тоді як люди, які фруструють – ті, на кого можна переносити інтродектований «поганий» об'єкт [44, с. 14-16]. Рідна країна та пов'язаний з нею травматичний досвід вимушеної еміграції, як символічна материнська фігура, також може сприйматися як фруструючий «поганий» об'єкт, на який можна направити свої агресивні імпульси, якщо в ранньому періоді розвитку психіки дитина не змогла справитися з процесом з'єднання та зрозуміти, що одна й та сама матір може, як фруструвати, так й задовольняти потреби.

Можна простежити зв'язок між тривожно-уникаючим та тривожно-амбівалентним типом прив'язаності та проблемами з сепарацією. Т. Гібсон зазначає, що для виникнення тривожно-уникаючого типу прив'язаності батьки повинні поводитися непередбачувано та не формувати довіру, яка формується лише за стабільності стосунків, а для виникнення тривожного-амбівалентного – батьки повинні періодично бути дбайливими, а періодично недоступними емоційно чи фізично [7, с. 17].

Якщо в дитини не було батьків, або осіб, що їх замінюють, які змогли сформувати близькі, довірливі, стабільні стосунки з дитиною, то в неї не лише не сформується безпечний тип прив'язаності, але й будуть виникати сепараційні складнощі та схильність до формування емоційно залежних стосунків.

М. Малер в роботі «Психологічне народження людського немовля. Симбіоз та індивідуалізація» розрізняє ситуацію травматичної сепарації та ситуацію сепарації-індивідуалізації. Якщо для першої характерно те, що психіку дитини затоплює тривога

втрата об'єкта, то для другої характерна демонстрація готовності до відділення, до автономії. Мова йдеться не про поведінкові, а про інтрапсихічні феномени [48]. Вимушена еміграція – це досвід травматичного відділення від рідної країни. Розмірковуючи про нього, варто враховувати сепараційний досвід конкретного вимушеного емігранта.

Робота Н. Догерті, Ж. Вест «Матриця та потенціал характеру» особливо цікава тим, що в ній поєднується теорія розвитку та архетипічний юнгіанський підхід. Авторки виділили три поведінкові патерни: уникаючий, шукаючий та антагоністичний. Можна поєднати перший з тривожно-уникаючим типом прив'язаності згідно з Дж. Боулбі, другий – з тривожно-амбівалентним, а третій – з дезорганізаційним. Патерн, який Н. Догерті та Ж. Вест називають шукаючим, найтісніше пов'язаний з залежною поведінкою, це дія до об'єкту, а не від нього [33]. Рідна країна – це теж не лише простір, місця, предмети, люди, з якими вона асоціюється, але й внутрішній об'єкт психіки. Важливо також підкреслити, що залежна поведінка допомагає людині почуватися більш безпечно, а саме відчуття безпеки не вистачає багатьом вимушеним емігрантам. Тобто люди потрапляють в ситуацію, в якій вони покинули простір рідної країни, який вже не можуть відчувати безпечним, але й потрапили в простір нової країни, котрий теж може відчуватися як небезпечний через зовнішні та внутрішні причини. Як зазначає К. Карачун: «Відчуття безпеки є тим фундаментом, на якому будується довіра до себе та світу, впевненість у собі» [13, с. 12].

В роботі Н. Шварца-Саланта «Чорна нічна рубашка. Комплекс злиття та непрожите життя» під комплексом злиття автор розуміє одномоментне існування та відсутність зв'язку. Цей комплекс розглядається як архетипічний патерн, що організує життя між відомим та невідомим. Н. Шварц-Салант розкриває сутність цього стану, спираючись на міф про анатолійську богиню Кібелу та її коханого Аттіса. Ця історія – приклад неможливості ні з'єднатися, ні відділитися [61]. Саме це проживають

вимушені емігранти, котрі б не покинули рідну країну, якби не низка обставин (у випадку українських вимушених емігрантів – військова агресія з боку Росії).

Існують також окремі дослідження прив'язаності до місця. Вони особливо важливі в контексті розмови про вимушену еміграцію.

Ще К. Юнг відмічав, наскільки важливе вкорінення, як зв'язок зі своїм минулим та землею [43, с. 1541]. Це ж підкреслювала й його учениця М.-Л. фон Франц, пишучи про те, що в народних казках відокремлення від групи, свого поселення, як і перебування в чужій країні, позбавляє захисту та відкриває двері страхітливим силам несвідомого [68].

Прив'язаність до місця описує емоційний зв'язок між людиною та місцем.

Концепт прив'язаності до місця (place attachment) прийшов на зміну концепту сенсу місця (sense of place). Обидва концепти намагаються зафіксувати взаємодію людини з місцем та вплив, який простір має на людей. В першу чергу це цікавило урбаністів та психологів, що вивчають вплив середовища на людину. Але ці концепти мають відношення й до психології еміграції, бо емігранти залишають не просто якийсь простір, а простір, до якого вони якось ставляться, мають прив'язаність та навіть формують завдяки йому свою ідентичність.

В 60-ті роки М. Фрід в роботі «Скорбота за втраченим домом. Психологічна ціна переміщення» зазначає, що кожна важка втрата має часовий та просторовий аспекти: вимушена емігрувати людина втрачає як своє минуле, звичне сьогоднішнє та конструкт майбутнього (часовий аспект), так і звичне місце повсякденного життя (просторовий аспект). Відбувається втрата того, що М. Фрід називає важливим місцем [37, с. 362].

У 1981 з'являється фундаментальна робота Ф. Стіла «Сенс місця», в якій автор визначає сенс місця як емоційний досвід окремої людини в певній обстановці, в певному просторі. Саме це відчуття сенсу місця формує зв'язок людини з місцем [62].

Пізніше різні дослідники продовжили розробляти концепт сенсу місця. Соціолог Д. Хьюммон під сенсом місця розумів суб'єктивне відчуття свого середовища та усвідомлене ставлення до цього середовища, злиття з місцем. Дослідник описав п'ять

типів сенсу місця та прив'язаності до спільноти: ідеологічна вкоріненість, повсякденна вкоріненість, відчуття відносності місця, відчуженість від місця та відсутність місця . Перші дві можна називати формами прив'язаності, а останні три – формами неприв'язаності.

Дж. Кросс виділила шість типів зв'язку з місцем: історичний, емоційний, етичний, міфологічний, когнітивний, матеріальний. Також ця дослідниця підкреслила, що в людини існує прив'язаність до спільноти, яка живе в певному місці – відчуття вкоріненості. Вкоріненість буває двох типів: зв'язана (cohesive) та розділена (divided). Перша характерна для людей, котрі мають відношення до однієї спільноти та сильно прив'язані до неї, друга – для тих, хто має відношення до двох спільнот [32].

Ми бачимо, що хоча концепт сенсу місця з'являється як концепт, що фіксує в першу чергу емоції, які виникають в певному місці та сприйняття себе в певному просторі, більш сучасні дослідження вже звертають увагу на прив'язаність до місця та людей, які живуть в цьому місці.

Паралельно формується концепт прив'язаності до місця. І. Альтман, С. Лоу в книзі «Прив'язаність до місця» відмічають, що він поєднує суміжні ідеї різних соціальних наук та є інтегруючим концептом для сенсу місця, ідентичності з місцем, ідентичності зі спільнотою, тощо [22, с. 3]. Тобто концепт прив'язаності до місця розглядається як більш комплексний об'ємний за змістом, ніж концепт сенсу місця. Поняття «місце» відсилає нас до простору. Ми говоримо про простір й в межах концепту сенсу місця й в межах концепту прив'язаності до місця. Але в першому випадку акцент робиться на відчуттях, які виникають в середовищі, а в другому – на існуванні зв'язку чи відсутності зв'язку на підставі інтерпретацій, емоцій та відчуттів, які виникають до місця та спільноти цього місця.

Х. Хашемнежад, А. Хайдарі, П. Хосайні підкреслюють вплив індивідуальних особливостей людини на те, як буде формуватися та чи сформується прив'язаність до місця [41, с. 10]. К. Маркус теж підкреслює важливість індивідуального досвіду для формування прив'язаності до місця. В окремій главі «Спогади про середовище»

дослідниця вивчає досвід формування прив'язаності людини до середовища її дитинства. Під цим середовищем розуміється не лише простір кімнати та дома, але й сади, будівлі, характерні для певної місцини, з якою пов'язане дитинство. Цей досвід сильно впливає на можливість адаптуватися до певного місця та середовища в майбутньому [22, с. 99-103].

Для нашого дослідження особливо важливі ідеї П. Моргана, який розглядає процес формування прив'язаності до місця як аналог процесу формування міжособистісної прив'язаності. Він підкреслює, що психологія середовища виграє, якщо буде враховувати надбання психології розвитку та теорію прив'язаності. Також П. Морган наголошує, що відчуття безпеки та емоції відіграють таку ж роль в формуванні прив'язаності до місця як і в формуванні міжособистісної прив'язаності, а місце виступає аналогом фігури прив'язаності [51, с. 4].

Л. Сканнелл та Р. Гіффорд відмічають зв'язок між формуванням прив'язаності до місця та типом міжособистісної прив'язаності. Згідно з їх дослідженнями ненадійні типи міжособистісної прив'язаності не дають сформувати глибокого зв'язку та прив'язаності до звичного місця проживання. Дослідники роблять акцент на тому, що типи міжособистісної прив'язаності можуть впливати не лише на зв'язок зі звичайним місцем проживання людини, але й з новим місцем проживання [59, с. 280].

К. Ніколаїс, дослідниця, яка займається проблемами біженців, зазначає, що людину, яка переміщується в нове місце на місцеву перетворює саме сформована прив'язаність до місця [52].

Ще одна знакова фігура для розвитку концепту прив'язаності до місця є польська дослідниця М. Левічка. Вона виділяє два типи прив'язаності до місця, які можуть бути сформованими на противагу відсутньої прив'язаності: традиційну та активну. Основою традиційної прив'язаності до місця є довготривалість проживання, а основою активної – усвідомленість вибору певного місця проживання. Відсутня прив'язаність до місця базується на переконанні, що місце проживання не є чимось принциповим [45]. М. Левічка з колегами не лише продемонструвала, що люди с

традиційним типом прив'язаності важче переживають зміну місця проживання, але й довела, що люди з таким типом прив'язаності до місця більш негативно ставляться до мігрантів, бо бачать в них загрозу своїм традиціям та звичному способу життя [69].

Дослідження М. Левічки дають змогу не лише побачити зв'язок між типом прив'язаності до місця та переміщенням в інше місце, але й доводять, що людина з активним типом прив'язаності до місця може сформувати прив'язаність до нового місця проживання, що обрано усвідомлено та рефлексується.

Таким чином, існує можливість дивитися на вимушену еміграцію крізь призму теорії прив'язаності. Вимушений від'їзд з рідної країни може відтворювати втрату зв'язку з символічною батьківською фігурою. Існує також концепт прив'язаності до місця (place attachment). Існує зв'язок між формуванням прив'язаності до місця та типом міжособистісної прив'язаності.

1.3 Концепції соціально-психологічної адаптації емігрантів

В цьому розділі ми поговоримо про те, які існують концепції адаптації емігрантів та розглянемо, що в них особливо важливе та актуальне для українських вимушених емігрантів.

Українська дослідниця А. Єфімова зазначає: «Адаптація – це процес модифікації психологічних характеристик людини, що проявляється у зміні ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, соціальних настанов, тощо» [11, с. 42]. О. Блинова наголошує, що в межах розмови про соціально-психологічну адаптацію варто виокремити внутрішні наслідки (почуття задоволення, психічне здоров'я), тобто психологічну адаптацію мігранта, та зовнішні наслідки (здатність закривати економічні, побутові, соціальні потреби), тобто соціокультурну адаптацію [4].

Перший блок концепцій адаптації пов'язаний з терміном «культурний шок». Його розробляє та активно використовує К. Оберг. Цей антрополог під культурним

шоком розумів тривожний стан, який виникає після міграції в нову країну через нерозуміння норм поведінки та комунікації в новій країні, які дослідник називав сигналами та символами. Коли людина засвоює їх під час соціалізації, вона навчається вирішувати свої комунікативні, соціальні завдання. В новій країні з іншими сигналами та знаками старі патерни не будуть такими дієвими, треба буде засвоювати їх знову. Ядром культурного шоку є ідея, що власна культура є центром світу. Тож люди з великодержавних країн мають особливі проблеми з адаптацією [53]. Україна до таких країн не належить. Тож культурний шок у вимушених емігрантів буде спостерігатися, але особливих ускладнень, пов'язаних з особливістю сприйняття своєї культури в порівнянні з іншими в українців не буде.

К. Оберг підкреслював важливість індивідуальних особливостей людини, наголошував на тому, що культурний шок у різних людей в різних обставинах не буде однаковим. Також дослідник відмічав, що існують люди, котрі не можуть жити за кордоном через вкрай гострий варіант проживання культурного шоку [53].

К. Оберг виділив 4 стадії адаптації в новій країні: медовий місяць, криза, відновлення та власне адаптація [53]. Остання стадія характеризується можливістю функціонувати в нових умовах без відчуття тривоги.

Соціологи Дж. Гуллахорн та Дж. Гуллахорн в статті «Розширення гіпотези U-образної кривої» додали до теорії К. Оберга тезу, згідно з якою після повернення на батьківщину колишні емігранти знову стикнуться з культурним шоком та будуть змушені адаптуватися до нових обставин. Це стосується навіть переміщень всередині однієї країни, коли мова йде про переміщення між соціальними підсистемами з емоційно значущими відмінностями [40].

Коли людина переміщується, вона автоматично поводить себе так, як звикла поводитись в звичному середовищі. Далі відбувається неспівпадіння очікуваних реакцій на свою поведінку та реальних реакцій оточуючих людей.

Гуллахорни поєднали дві U-образні криві адаптації, які використовував К. Оберг, та створили W-образну криву адаптації. Вони отримали такі стадії адаптації: А)

переїзд до нової країни: медовий місяць, криза, відновлення, адаптація; Б) повернення до рідної країни: медовий місяць, криза, відновлення, адаптація [40, с. 41-44].

В межах нашого дослідження та української ситуації міркування Гуллахорнів особливо важливі, тому що ми можемо припускати, що частина українських вимушених емігрантів, можливо значна, повернеться до України після завершення російсько-української війни.

Існує також U-образна крива крос-культурної адаптації М. Мендельхалла та Дж. Блека. Вони вивчили дослідження адаптації студентів-мігрантів та зробили висновки, що для повної адаптації потрібно близько 4 років та виділили такі стадії адаптації: медовий місяць, культурний шок, пристосування, повна адаптація [25].

Л. Смокова підкреслює: «Перебування в чужій країні обов'язково розпочинається з "медового місяця", особливо, якщо своя і чужа культура сильно відрізняються одна від одної. Деякі переселенці не завершують процес адаптації, оскільки від'їжджають, як тільки починають відчувати симптоми культурного шоку» [18, с. 67].

Ще одна, більш новітня теорія адаптації мігрантів, це теорія канадського психолога Дж. Беррі. Цей дослідник підкреслив, що процес адаптації двосторонній — не лише мігранти адаптуються до нової країни, але й в новій країні теж відбуваються культурні трансформації та формуються зустрічні стратегії адаптації мігрантів. Тобто і людина, яка потрапляє в нову країну, і середовище активні, взаємопов'язані та впливають один на одного. Дж. Беррі використовував поняття «акультурація» та сконструював схему акультурації [58, с.474].

М. Слюсаревський та О. Блинова дають таке визначення: «Акультурація — це процес взаємовпливу культур, а також результат цього впливу, що полягає у сприйнятті однією з них (зазвичай менш розвиненої хоча можливе й протилежне) елементів іншої культури або у виникненні нових культурних явищ» [17, с. 165].

За Дж. Беррі акультурація — це феномен довготривалої взаємодії декількох груп людей, які належать до різних культур, в фіналі якої відбувається зміна моделі культури однієї або обох груп [58, с. 473].

Дж. Беррі також підкреслював індивідуальний характер акультурації, тобто те, що люди неоднаково акультуруються. Це Дж. Беррі зафіксував, виокремивши 4 стратегії адаптації: інтеграція, сепарація, асиміляція, маргіналізація [58, с. 477]. Тобто можуть бути 4 фінали акультурації: збереження власної культури та додавання елементів нової, збереження власної культури та відмова від нової, відмова від власної та прийняття нової, відмова від власної та від нової культури.

Важливо також зазначити, що за Дж. Беррі на стратегію адаптації мігранта буде впливати й стратегія приймаючої країни стосовно мігрантів. Їх дослідник також виділяє чотири: мультикультуралізм, сегрегація, виключення та стратегія плавильного котла. Як бачимо, ці стратегії можна парами поєднати зі стратегіями адаптації: інтеграція як відповідь на мультикультуралізм приймаючої країни, сепарація та формування етнічних замкнутих спільнот як відповідь на сегрегацію, маргіналізація як відповідь на виключення суспільством приймаючої країни та асиміляція як відповідь на стратегію плавильного котла [58].

М. Слюсаревський та О. Блинова в підручнику «Психологія міграції» підкреслюють, що існують типи порушення соціально-психологічної адаптації мігрантів: «У процесі адаптації людини до іншого культурного середовища можна виокремити дві протилежні тенденції: прагнення до консервації, самоізоляції, що іноді проявляється у формі створення відособлених етнічних утворень, і прагнення до асиміляції — аж до втрати національної самоідентичності, розчинення в іншій культурі» [17, с. 163]. Ми бачимо, що українські дослідники розділяють нормальну адаптацію та порушену. Можна припустити, що аналогом нормальної адаптації в термінології Дж. Беррі є інтеграція. Те, що у М. Слюсаренко та О. Блинової позначене як «прагнення до консервації» – це стратегія сепарації, а асиміляція описує однаковий

феномен в дослідників. Тож єдина стратегія, яка не береться до уваги українськими дослідниками – стратегія маргіналізації в межах теорії Дж. Беррі.

З концепцією акультурації пов'язане поняття «стрес акультурації». О. Бурбело відмічає: «Зазвичай, особливо на початку, іммігранти не завжди усвідомлюють наявність у них стресового стану. Вони можуть відчувати погіршення самопочуття, депресію, ностальгію, але більшість не намагається розібратися у причинах, проаналізувати ситуацію та зарадити собі» [6, с. 108].

Ще одна важлива концепція адаптації мігрантів належить психоаналітику В. Волкану і пов'язана саме з відчуттям ностальгії. Дослідник багато уваги присвятив проблемі горювання. Безумовно, втрата батьківщини, з якою стикається емігрант, особливо вимушений, теж запускає процес горювання.

В. Волкан у статті «Ностальгія як зв'язуючий феномен» визначає ностальгію як афект, пов'язаний з тим, що він називає зв'язуючим об'єктом або феноменом, або як афект, який сам відіграє роль зв'язуючого феномену. Психолог наголошує на тому, що ностальгія зникає, коли людина адаптується в новій країні [67, с. 173-175].

Ці ідеї В. Волкана пов'язані з його вивченням горювання, яке виникає як реакція на втрату. Інтроєкт образу втраченого може бути втіленим психікою в предмет, явище, людину поза психікою людини, що переживає втрату. Саме це й є зв'язуючий об'єкт або феномен. Коли інтроєкт виводиться в реальний світ з психічного, горювання ускладнюється, бо неможлива ідентифікація з хорошою частиною втраченого об'єкта. Формується постійний контакт з тим, що виступає в якості зв'язуючого феномену чи об'єкту [67].

Процес горювання супроводжує не лише втрату людини, але й будь яку значущу втрату. Наприклад, рідної країни. Тож процес горювання має відношення й до міграції. Особливо — до процесу вимушеної еміграції.

В. Волкан виділив три типи ностальгії: відсутня, здорова, отруєна [67].

Здорова ностальгія не пов'язана з завмерлою роботою горя. Люди з такою ностальгією відчують свою причетність як до культури рідної країни, так і до

культури країни, до якої вони вирішили мігрувати. З таким типом ностальгії стикаються ті, хто добровільно залишає рідну країну, готується до цього якийсь час [с. 175-178]. Повертаючись до українських реалій, підкреслимо, що такий тип ностальгії не може бути чимось звичним для вимушених емігрантів. Тож для українців, що покидали Україну через російське вторгнення, більш характерним буде відсутня ностальгія та отруєна.

За В. Волканом відсутня ностальгія — це така, що не має проявів у вигляді ностальгічних станів, але при цьому може знаходитися в депресивному стані. Вона з'являється в результаті неможливості людини прожити горювання.

О. Байер зазначає: «Болісні реакції горя є викривленням нормального горя. Якщо важка втрата трапляється з людиною у момент вирішення якихось важливих проблем або якщо її участь потрібна для моральної підтримки інших, вона може майже зовсім не переживати власне горе протягом досить тривалого проміжку часу» [2, с. 171]. Саме цей стан В. Волкан пов'язує з відсутньою ностальгією.

Отруєна ностальгія — ностальгія, яка характеризується внутрішньою психічною дискретністю, відсутністю поєданого континууму минулого досвіду, теперішнього та планів щодо майбутнього. Це супротив адаптації в новій країні, чіпляння за досвід минулого, який ніби замінює досвід сьогодення та майбутні плани.

Дж. Ачотегі також звертається до аналізу того, що може блокувати адаптацію в мігрантів та вводить термін «синдром Улісса». Дослідник зосереджується на міграціях в екстремальних ситуаціях. Вимушена еміграція, яка відбувається через війну, безумовно, відноситься до міграцій такого типу.

Згідно з Дж. Ачотегі синдром Улісса – це синдром мігранта з хронічним або множинним стресом. Назва походить від імені міфологічного героя Улісса (Одісея), який десять років провів за межами батьківщини, перебуваючи в виснажливій та небезпечній мандрівці. Дж. Ачотегі говорить не лише про нормальне та ускладнене горе (як це робить В. Волкан), але й вводить новий термін «екстремальне горе» (*extreme mourning*). Воно характеризується самотністю, страхом, відчаєм, нечіткою

ідентичністю та породжує перманентну кризу [19, с. 253]. Синдром Улісса виникає як результат неможливості адаптуватися в нових умовах, в новій країні. Тобто труднощі міграційного процесу настільки глобальні, що людина не може з ними впоратися. Синдром Улісса описує екстремальний рівень стресу під-час акультурації.

Дж. Ачотегі відмічає, що траур переселенців – це не стільки траур втрати, скільки траур розлуки з рідною країною. Дослідник виділяє два головних елементи цього трауру: час (за період, який людина була відсутня відбуваються зміни, може виявитися, що звичне коло оточення більше не сприймає її як частину групи в форматі неможливе та всі мости та лінії з'єднання втрачені [19, с. 255]). Ми можемо припустити, що українські вимушені емігранти, принаймні частина з них, відчують напругу, подібну напрузі міфологічного Улісса. Наразі жодна людина не може дати відповідь на запитання, скільки триватиме війна в Україні. Тож якщо умовою для повернення є завершення військових дій – українські вимушені емігранти знаходяться в ситуації персонажа тексту Гомера. Ніхто з них не знає, скільки років триватиме їх «подорож». Дж. Ачотегі відмічає, що в мігрантів з синдромом Улісса може взагалі виникати відчуття, що їх країна та події, в яких вони виїжджали, так далеко в часі й просторі від них та їх актуального досвіду, що її ніби не існує [19, с. 255].

Синдром Улісса супроводжує сильний стрес, з яким людині важко впоратись. Тож ми не можемо говорити про широку його розповсюдженість серед мігрантів, які планували еміграцію та мають особливі ресурси, які спрощують адаптацію (знання мови країни, до якої людина переїхала, підготовлені документи про освіту в рідній країні або місцеву освіту, запрошення роботодавця, розуміння культурних особливостей країни, наявність в ній кола родичів та\або друзів). Серед вимушених емігрантів синдром Улісса більш розповсюджений, тому що стрес від переміщення та акультурації накладається на стрес, пов'язаний з подіями, через які людина стала вимушеним емігрантом.

Аргентинські психоаналітики Р. Грінберг та Л. Грінберг в статті «Психоаналітичне вивчення міграції: нормальні та патологічні аспекти» описали культурний шок мовою психоаналізу. Вони теж, як і багато дослідників, про яких ми вже згадали вище, зазначають, що потрапляючи в нову країну, людина проживає 4 фази адаптації: фаза трауру (характеризується страхом перед невідомим, відчуттям самотності та смутку), фаза маніакальності (характеризується або знеціненням усього втраченого з перебільшенням значення нового досвіду, або применшенням екзистенційного значення зміни країни проживання), фаза ностальгії (поступово людина починає витримувати почуття щодо втраченої країни та поступово приймає культуру нової країни), фаза відновлення (характеризується можливістю знову отримувати задоволення від планування майбутнього та тим, що покинута країна більше не сприймається як «втрачений рай», горювання завершується) [39].

Важливим в контексті нашого дослідження є теза Р. Грінберг та Л. Грінберга, згідно з якою люди в новій країні відчувають сепараційну тривогу. Саме таку, яку дитина відчуває, коли дистанціюється батьківська фігура. Також вони підкреслюють, що в основі міграційної травми лежить відчуття безпорадності від втрати значущого об'єкта. Під останнім розуміється рідна країна з її культурою [39].

В. А. Плющ наголошує: «Кожен етап адаптації мігрант може пережити з різним ступенем тяжкості або тривалості, що залежить від низки чинників: тривалості перебування в іншій країні, рівня пасивної та активної інклюзії, наявності необхідного соціального капіталу, попереднього досвіду міграції до країни перебування, ступеня схильності до адаптації та встановлення реалістичних адаптивних цілей» [15, с. 65]. Тож бачимо, що багато різноманітних індивідуальних факторів впливає на непростий процес адаптації мігрантів, в тому числі й українських вимушених емігрантів. Останні універсально стикаються з травмою та стресом війни та акультурації, але однією з індивідуальних особливостей, які впливають на соціально-психологічну адаптацію в таких умовах, може бути тип прив'язаності.

Отже, в адаптації емігрантів варто розрізняти внутрішні наслідки (аспект психічного здоров'я, відсутність тривожності та подолання стресу акультурації) та зовнішні наслідки (соціокультурна вписаність в нову країну). Існують різноманітні теорії адаптації емігрантів: теорія «культурного шоку» К. Обергу, теорія крос-культурної адаптації Дж. Блека та М. Мендельхалла, теорія акультурації Дж. Беррі, теорія зв'язуючого феномену та ролі ностальгії в процесі адаптації в новій країні В. Волкана, теорія екстремального стресу та неможливості адаптуватися (синдром Улісса) Дж. Ачотегі, психоаналітична теорія адаптації Р. Грінберг та Л. Грінберг, згідно з якої мігранти відчувають сепараційну тривогу та безпорадність від втрати значущого об'єкта (батьківщини, рідної культури). Для дослідження адаптації вимушених емігрантів особливе значення має визначення рівня стресу акультурації та наявності або відсутності ускладненого горювання.

Висновки до першого розділу.

У першому розділі ми розглянули роль типу прив'язаності в адаптації вимушених емігрантів.

Визначено, що вимушена еміграція – це особливий феномен, який відрізняється від інших типів переміщення. Вимушеність не є сутнісним компонентом будь-якої еміграції, людина може мати бажання мігрувати та переміщуватися не від чогось, а до чогось. Вимушені емігранти — це люди, які змушені приймати рішення про від'їзд через поєднання зовнішніх (війна) та внутрішніх (втрата відчуття безпечної домівки) обставин. Якби не вищезазначений комплекс обставин, вони б не виїхали з України. Таким чином, не зважаючи на вимушеність, вони мають суб'єктність (на відміну на депортованих осіб), спираються не тільки та не стільки на зовнішній фактор (на відміну від біженців).

Нами було обґрунтовано, що на феномен вимушеної еміграції можна дивитися крізь оптику теорії прив'язаності Дж. Боулбі. Було показано, що досвід відокремлення від батьківщини є певною сепарацією від неї, а в процесі вимушеної еміграції людина може стикатися з подвійним стресом: від вимушеної еміграції як такої та від відтворення травматичного досвіду раннього контакту з батьківською фігурою чи фігурою, яка її заміщувала.

Було встановлено, що існує зв'язок адаптації та прив'язаності до місця, яка формується як і міжособистісна прив'язаність, а місце може розглядатися як фігура прихильності чи символічна батьківська фігура.

Було продемонстровано, що прив'язаність до місця описує емоційний зв'язок між людиною та місцем та розгортається через два концепти: прив'язаності до місця

Ми проаналізували різні теорії адаптації емігрантів: теорію «культурного шоку» К. Оберга зі створення U-образної кривої адаптації, теорію адаптації Гуллахорнів, теорію крос-культурної адаптації Дж. Блека та М. Мендельхалла, теорію акультурації Дж. Беррі, теорію зв'язуючого феномену та ролі ностальгії в процесі адаптації в новій країні В. Волкана, теорію екстремального стресу та неможливості адаптуватися (синдром Улісса) Дж. Ачотегі, психоаналітичну теорію адаптації Р. Грінберг та Л. Грінберг, згідно з якої мігранти відчують сепараційну тривогу та безпорадність від втрати значущого об'єкта (батьківщини, рідної культури).

Було продемонстровано, що на складний процес адаптації як мігрантів взагалі, так і вимушених емігрантів, впливає велика кількість індивідуальних факторів. Можна стверджувати, що одним з таких факторів є тип прив'язаності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ З АДАПТАЦІЄЮ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

Методи та організація дослідження

У дослідженні взяли участь 102 респондента (92 жінки та 10 чоловіків). Розподіл досліджуваних за статтю зображено на рис. 2.1.

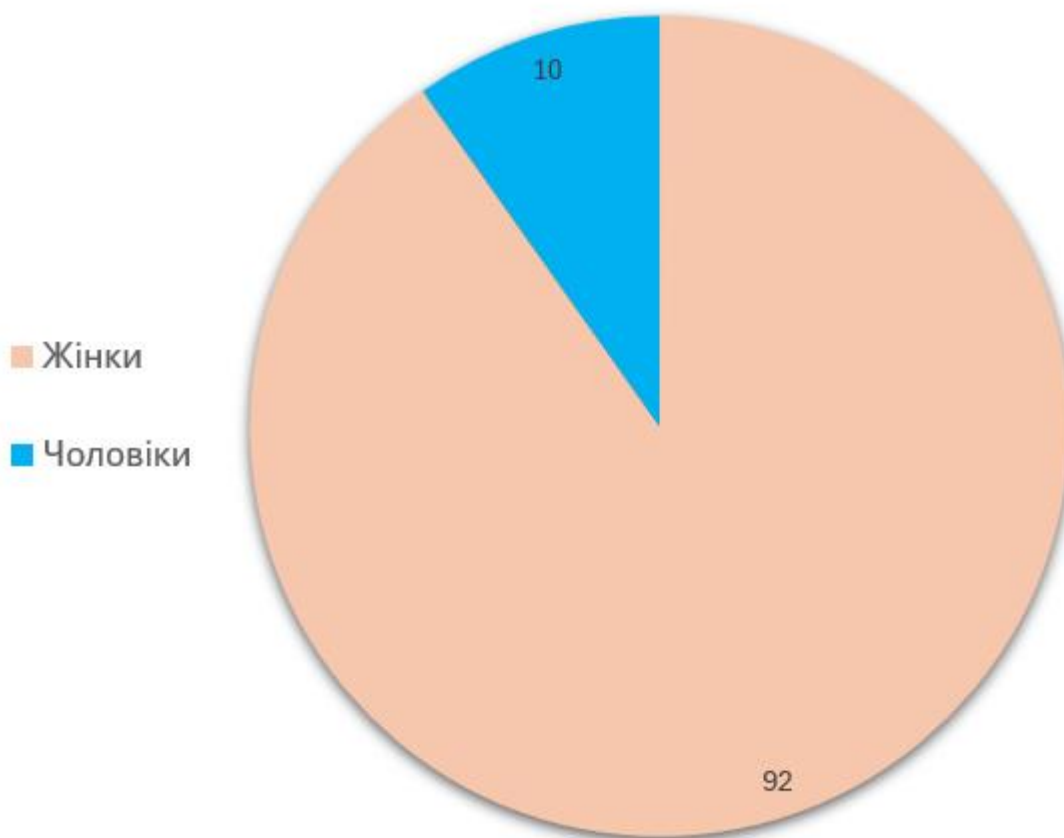


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за статтю.

Вік респондентів становив від 18 до 69 років. Розподіл досліджуваних за віком зображено на рис. 2.2.

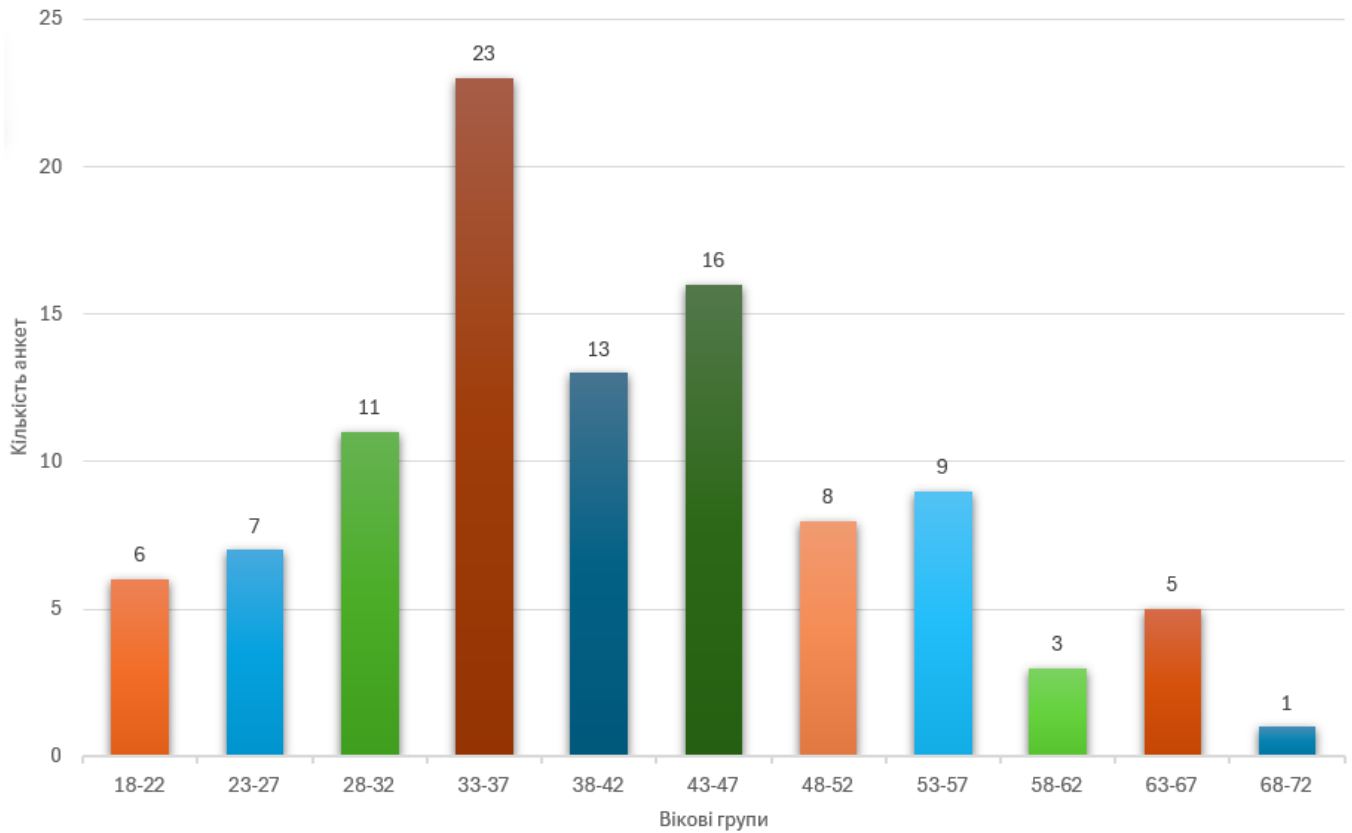


Рисунок 2.2. Розподіл досліджуваних за віком.

Всі вони є вимушеними емігрантами, виїхали з України через військову агресію з боку Росії та на момент проведення дослідження знаходилися за кордоном не менше Німеччині (13 осіб), Швейцарії (10 осіб), Болгарії (9 осіб). Більш детальний розподіл респондентів за країною проживання представлено на рис. 2.3.

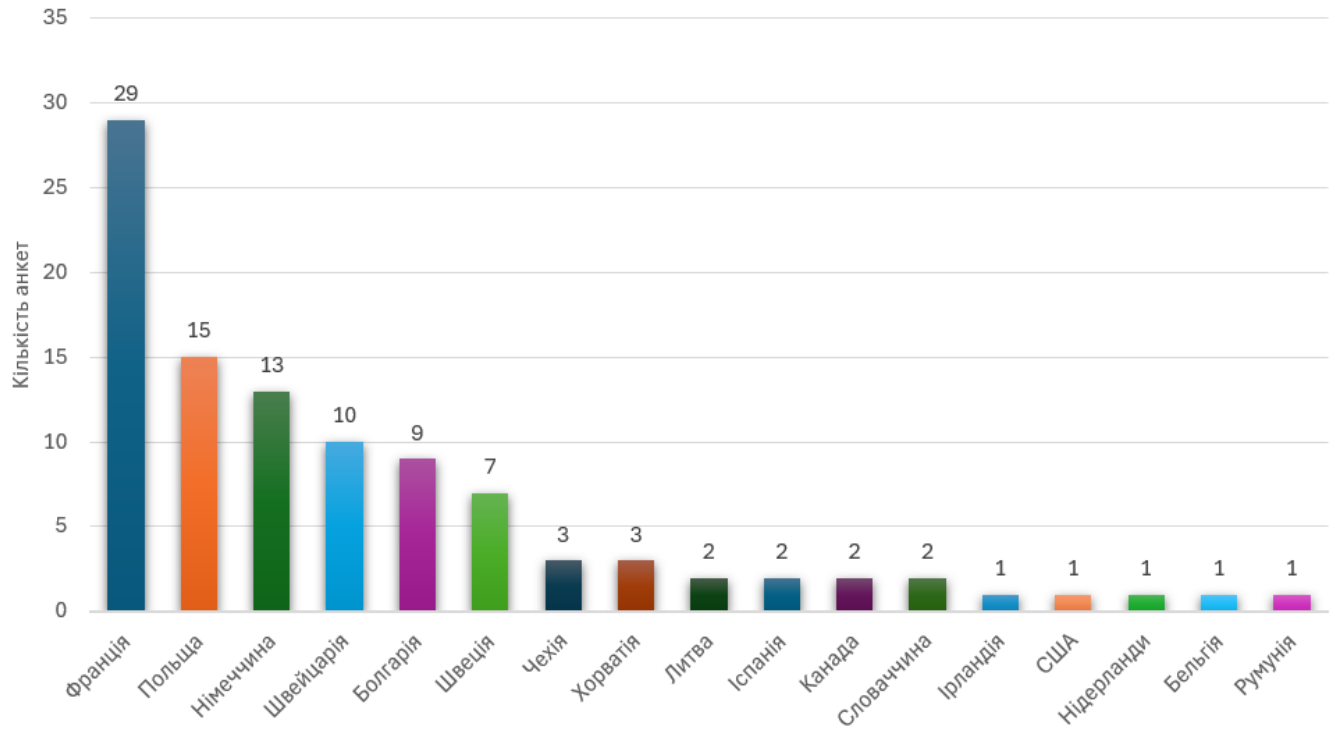


Рисунок 2.3. Розподіл досліджуваних за країною проживання.

Емпіричне дослідження проведено у 2024 році у форматі онлайн-опитування (Google-форма) за допомогою соціальних мереж. Респондентам повідомлялося, що участь в дослідженні добровільна, конфіденційна та може бути припинена на будь-якому етапі. Блоки запитань містили інструкції.

Для проведення емпіричного дослідження було використано наступні психодіагностичні методики: Шкала стресу акультурації для міжнародних студентів (Place Attachment Scale); Тест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities - MAQ); Опитувальник ускладненого горювання (Prolonged Grief Disorder); Коротка шкала психологічної адаптації (Brief Psychological Adaptation Scale – BPAS); Коротка шкала соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale – BSAS).

Детально розглянемо обрані нами методичні інструменти психодіагностичного дослідження:

кала стресу акультурації для міжнародних студентів (Acculturative Stress Scale for International Students). Шкалу було розроблено для оцінки рівня акультураційного стресу студентів, що навчаються за межами своєї батьківщини. Опитувальник оцінює рівень стресу за шістьма факторами: сприймана дискримінація, туга за домом, сприймана ненависть/неприйняття, страх, культурний шок, провина. Десять запитань не відносяться до жодного з факторів та попадають в категорію «інше». Опитувальник створено у 1994 році. Автори: Д. Санду та Б. Асрабаді. Запитання не потребували адаптації для вимушених мігрантів, адже вони не містять формулювань, специфічних для студентського середовища. Див. опитувальник в додатку А.

кала прив'язаності до місця (Place Attachment Scale). Шкалу було розроблено для оцінки прив'язаності відвідувачів до Аппалачської стежки в США. Опитувальник оцінює прив'язаність до місця за трьома факторами: ідентичність з місцем, залежність від місця, соціальний зв'язок. Опитувальник створено в 2005 році. Автори: Дж. Кайл, А. Грефе, Р. Меннінг. Запитання адаптовані для оцінки прив'язаності вимушених емігрантів до України як місця. Див. опитувальник в додатку Б.

ест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities - MAQ). Тест оцінює вираженість чотирьох аспектів прив'язаності респондента: безпека, уникнення, амбівалентність тривоги, амбівалентність злиття. Тест розроблено в 1997 році. Автор: Ч. Карвер. Див. опитувальник в додатку В.

питувальник ускладненого горювання (Prolonged Grief Disorder PG-13-Revised). Опитувальник розроблено для оцінки симптомів ускладненого горювання у людей, що втратили близьку людину. Опитувальник розроблено у 2021 році. Автори: Х. Прігерсон та ін. Запитання адаптовані для оцінки

горювання вимушених мігрантів за Україною. Див. опитувальник в додатку Г.

оротка шкала психологічної адаптації (Brief Psychological Adaptation Scale – BPAS). Шкала оцінює психологічну адаптацію емігрантів через їхні позитивні та негативні емоціональні реакції на культуру приймаючої країни. Опитувальник розроблено в 2014 році. Автори: К. Демес, Н Гераерт. Див. опитувальник в додатку Д.

оротка шкала соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale, BSAS). Шкала оцінює різні аспекти соціокультурної адаптації емігрантів в повсякденному житті (мова, клімат, люди, цінності приймаючої країни та ін.). Опитувальник розроблено в 2014 році. Автори: К. Демес, Н Гераерт. Див. опитувальник в додатку Е.

Дослідження зв'язку типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів здійснювалося за допомогою порівняльного аналізу за статистичним критерієм Краскела-Уолліса. Математичну обробку даних здійснено за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics 27. Графічні рисунки виконані в Excel та IBM SPSS Statistics 27.

Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження

Спочатку проаналізуємо результати опитування респондентів. Отримані змінні відносяться до інтервальних, що вимагає провести їх перевірку на нормальність розподілу. Для цього застосуємо одновибірковий тест Колмогорова-Смірнова. Результати перевірки представлені у таблиці 2.1.

Результати перевірки змінних на нормальність розподілу.

Нульова гіпотеза	Значущість ^{1,2}	Рішення
Розподіл «Психологічна адаптація» є нормальним з середнім значенням 40 та стандартним відхиленням 10.583.		Гіпотезу підтверджено
Розподіл «Прив'язаність до місця» є нормальним з середнім значенням 43 та стандартним відхиленням 10.388.		Гіпотезу відхилено
Розподіл «Стрес акультурації» є нормальним з середнім значенням 85 та стандартним відхиленням 23.369.		Гіпотезу підтверджено
Розподіл «Горювання» є нормальним з середнім значенням 28 та стандартним відхиленням		Гіпотезу підтверджено
Розподіл «Соціокультурна адаптація» є нормальним з середнім значенням 62 та стандартним відхиленням 12.505.		Гіпотезу підтверджено
Розподіл «Безпека» є нормальним з середнім значенням 3.36 та стандартним відхиленням		Гіпотезу відхилено
Розподіл «Амбівалентність тривоги» є нормальним з середнім значенням 1.74 та стандартним відхиленням 0.70596.		Гіпотезу відхилено
Розподіл «Уникнення» є нормальним з середнім значенням 2.10 та стандартним відхиленням		Гіпотезу підтверджено

Продовження табл. 2.1

Розподіл «Амбівалентність злиття» є нормальним з середнім значенням 1.84 та стандартним відхиленням 0.74125.		Гіпотезу відхилено
--	--	--------------------

Рівень значущості 0.05.

Корекція значущості Лільєфорса.

Згідно загальноприйнятим нормам для наукових досліджень, результати з можливістю помилки $p \leq 0.05$ вважаються значущими. Таким чином, результати перевірки дають змогу зробити висновок, що майже половина змінних має ненормальний розподіл.

Для більш докладного розуміння розподілу, розглянемо кожну змінну окремо.

Розглянемо розподіл змінної «Психологічна адаптація». На рисунку 2.4 видно, що змінна не відхиляється від нормального розподілу.

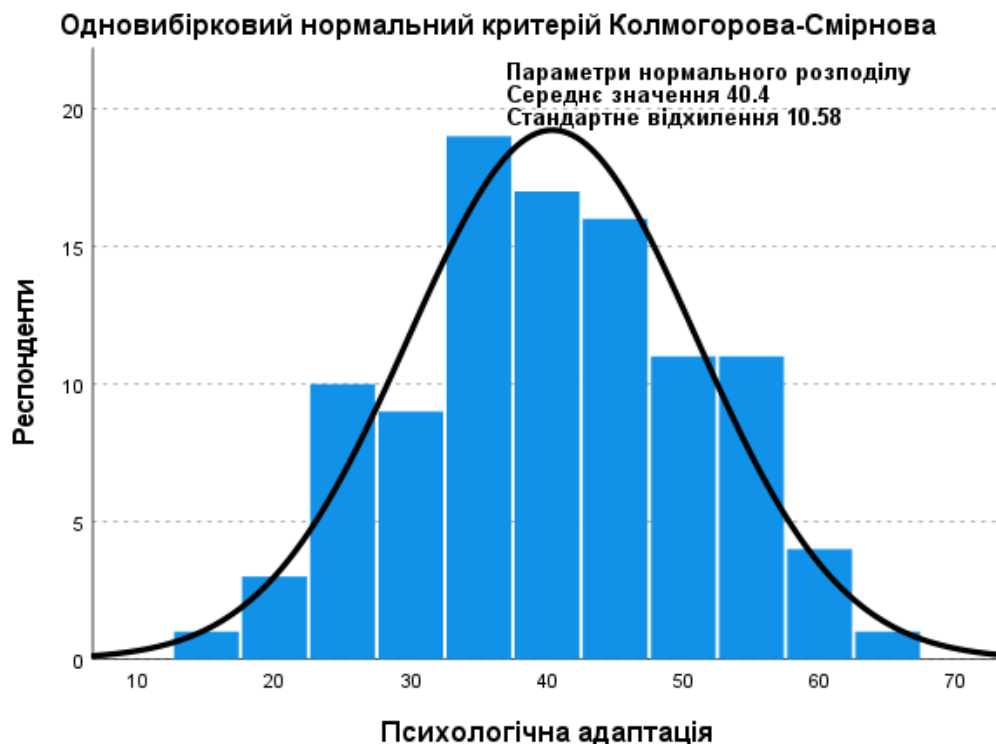


Рисунок 2.4. Перевірка на нормальність розподілу змінної «Психологічна адаптація».

Докладні результати тесту наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати перевірки змінної «Психологічна адаптація».

Всього респондентів		
Найбільш екстремальні розбіжності	Абсолютна	
	Позитивна	
	Негативна	
Статистика критерія		
Асимптотична значущість (2-сторонній критерій)		

нижня границя істинної значущості

Розглянемо розподіл змінної «Прив'язаність до місця». На рисунку 2.5 видно, що розподіл наближається до нормального але варто звернути увагу на докладні дані тесту.



Рисунок 2.5. Перевірка на нормальність розподілу змінної «Прив'язаність до місця».

Як видно з таблиці 2.3, значення статистики критерію 0.101, а асимптотична значущість 0.013, що дає змогу зробити висновок про ненормальність розподілу даних змінної.

Таблиця 2.3

Результати перевірки змінної «Прив'язаність до місця».

Всього респондентів		
Найбільш екстремальні розбіжності	Абсолютна	
	Позитивна	
	Негативна	
Статистика критерія		
Асимптотична значущість (2-сторонній критерій)		

Розглянемо розподіл змінної «Стрес акультурації». На рисунку 2.6 видно, що змінна не відхиляється від нормального розподілу.



Рисунок 2.6. Перевірка на нормальність розподілу змінної «Стрес акультурації».

Докладні результати тесту наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати перевірки змінної «Стрес акультурації».

Всього респондентів		
Найбільш екстремальні розбіжності	Абсолютна	
	Позитивна	
	Негативна	
Статистика критерія		
Асимптотична значущість (2-сторонній критерій)		

ижня границя істинної значущості

Розглянемо розподіл змінної «Горювання». На рисунку 2.7 видно, що змінна не відхиляється від нормального розподілу.

Одновібірковий нормальний критерій Колмогорова-Смірнова

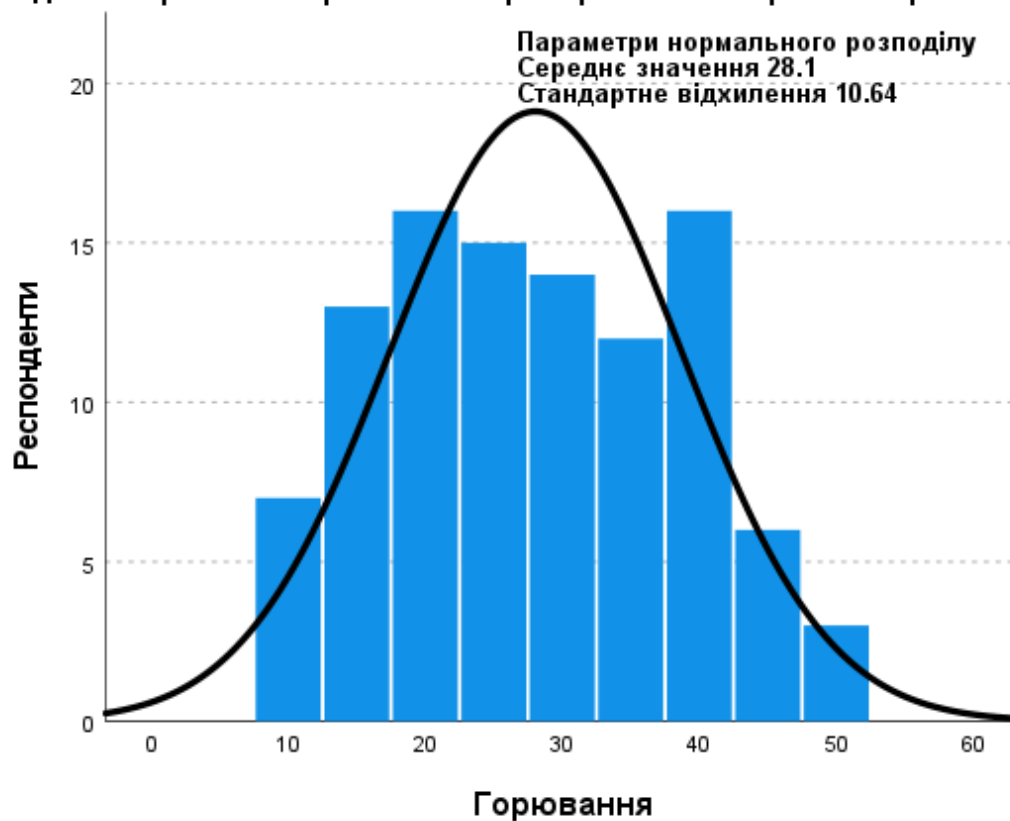


Рисунок 2.7. Перевірка на нормальність розподілу змінної «Горювання».

Докладні результати тесту наведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати перевірки змінної «Горювання».

Всього респондентів		
Найбільш екстремальні розбіжності	Абсолютна	
	Позитивна	
	Негативна	
Статистика критерія		
Асимптотична значущість (2-сторонній критерій)		

ижня границя істинної значущості

Розглянемо розподіл змінної «Соціокультурна адаптація». На рисунку 2.8 видно, що змінна близька до нормального розподілу.

Одновибірковий нормальний критерій Колмогорова-Смірнова

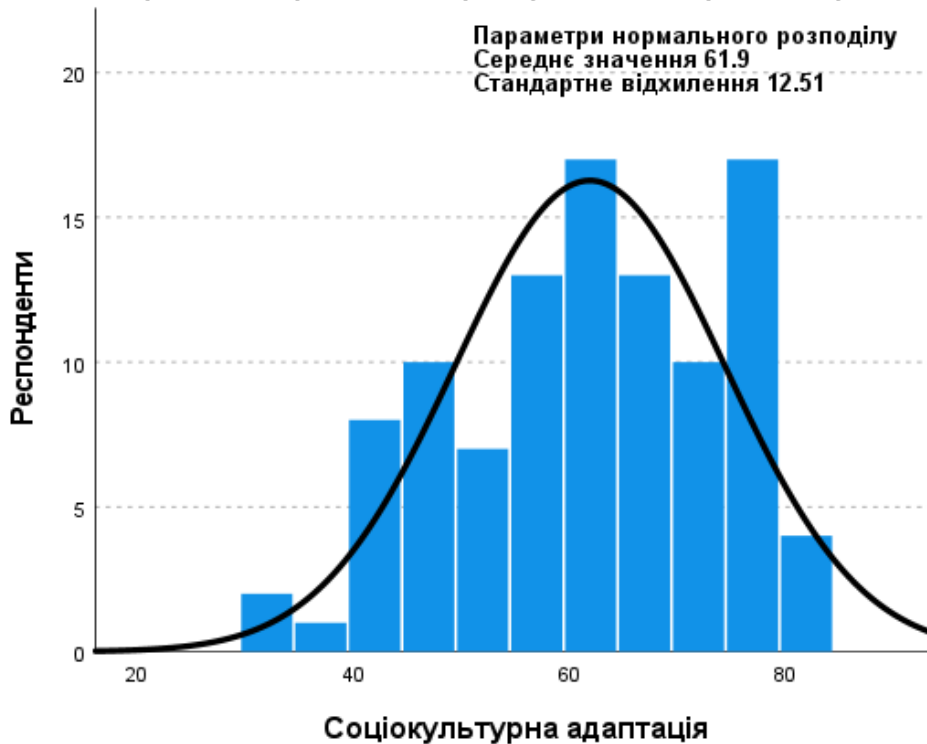


Рисунок 2.8. Перевірка на нормальність розподілу змінної «Соціокультурна адаптація».

Хоча розподіл наближається до ненормального, згідно з результатами тесту, наведеними в таблиці 2.6, розподіл знаходиться дещо вище нижньої границі нормальності.

Таблиця 2.6

Результати перевірки змінної «Психологічна адаптація».

Всього респондентів		
Найбільш екстремальні розбіжності	Абсолютна	
	Позитивна	
	Негативна	
Статистика критерія		
Асимптотична значущість (2-сторонній критерій)		

Розглянемо розподіл змінної «Безпека». На рисунку 2.9 видно, що розподіл змінної не нормальний, що підтверджується докладними результатами тесту, наведеними в таблиці 2.7.

Одновибірковий нормальний критерій Колмогорова-Смірнова

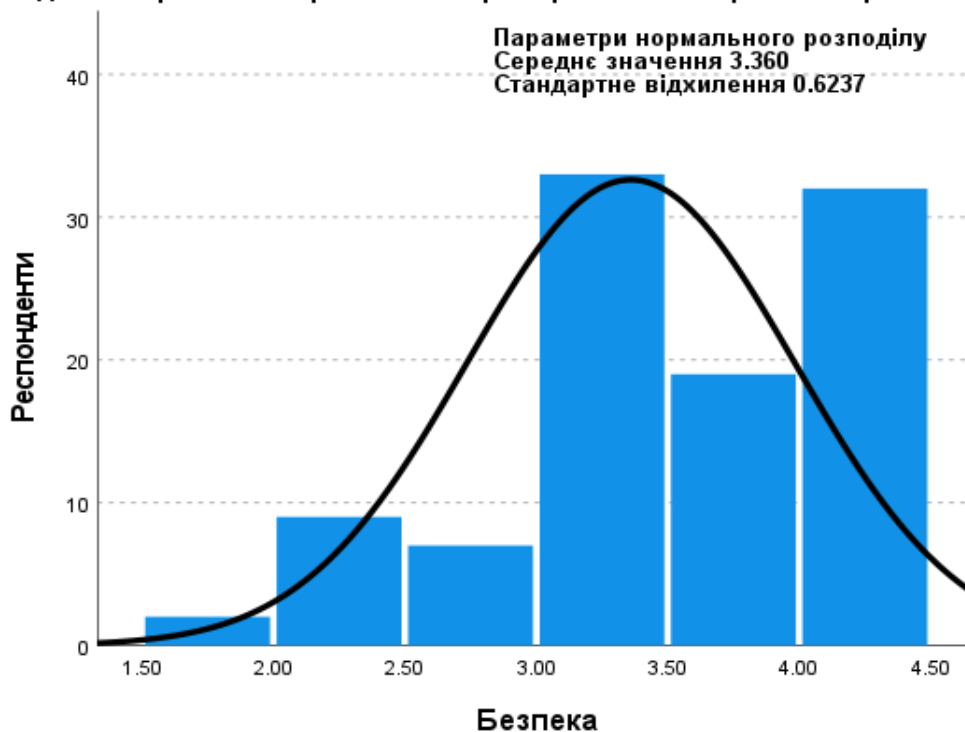


Рисунок 2.9. Перевірка на нормальність розподілу змінної «Безпека».

Таблиця 2.7

Результати перевірки змінної «Безпека».

Всього респондентів		
Найбільш екстремальні розбіжності	Абсолютна	
	Позитивна	
	Негативна	
Статистика критерія		
Асимптотична значущість (2-сторонній критерій)		

Розглянемо розподіл змінної «Амбівалентність тривоги». На рисунку 2.10 видно, що розподіл змінної не нормальний, що підтверджується докладними результатами тесту, наведеними в таблиці 2.8.

Одновібірковий нормальний критерій Колмогорова-Смірнова

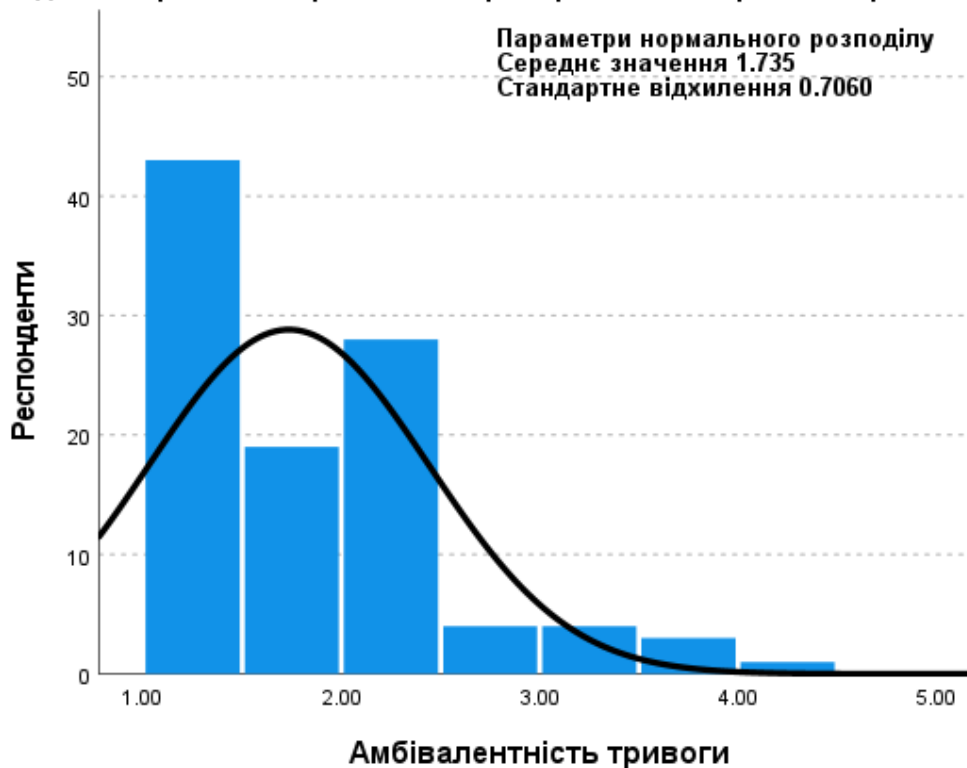


Рисунок 2.10. Перевірка на нормальність розподілу змінної «Амбівалентність тривоги».

Таблиця 2.8

Результати перевірки змінної «Амбівалентність тривоги».

Всього респондентів		
Найбільш екстремальні розбіжності	Абсолютна	
	Позитивна	
	Негативна	
Статистика критерія		
Асимптотична значущість (2-сторонній критерій)		

Розглянемо розподіл змінної «Амбівалентність злиття». На рисунку 2.11 видно, що розподіл змінної не нормальний, що підтверджується докладними результатами тесту, наведеними в таблиці 2.9.

Одновибірковий нормальний критерій Колмогорова-Смірнова

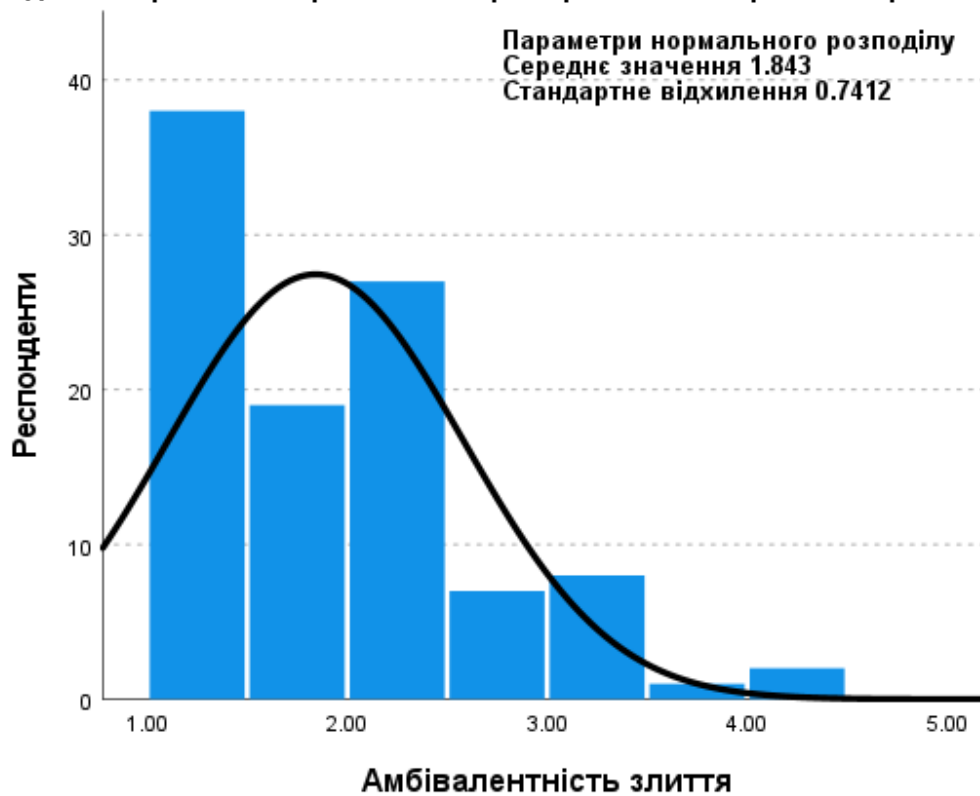


Рисунок 2.11. Перевірка на нормальність розподілу змінної «Амбівалентність злиття».

Таблиця 2.9

Результати перевірки змінної «Амбівалентність злиття».

Всього респондентів		
Найбільш екстремальні розбіжності	Абсолютна	
	Позитивна	
	Негативна	
Статистика критерія		
Асимптотична значущість (2-сторонній критерій)		

Розглянемо розподіл змінної «Уникнення». На рисунку 2.12 видно, що змінна близька до нормального розподілу.

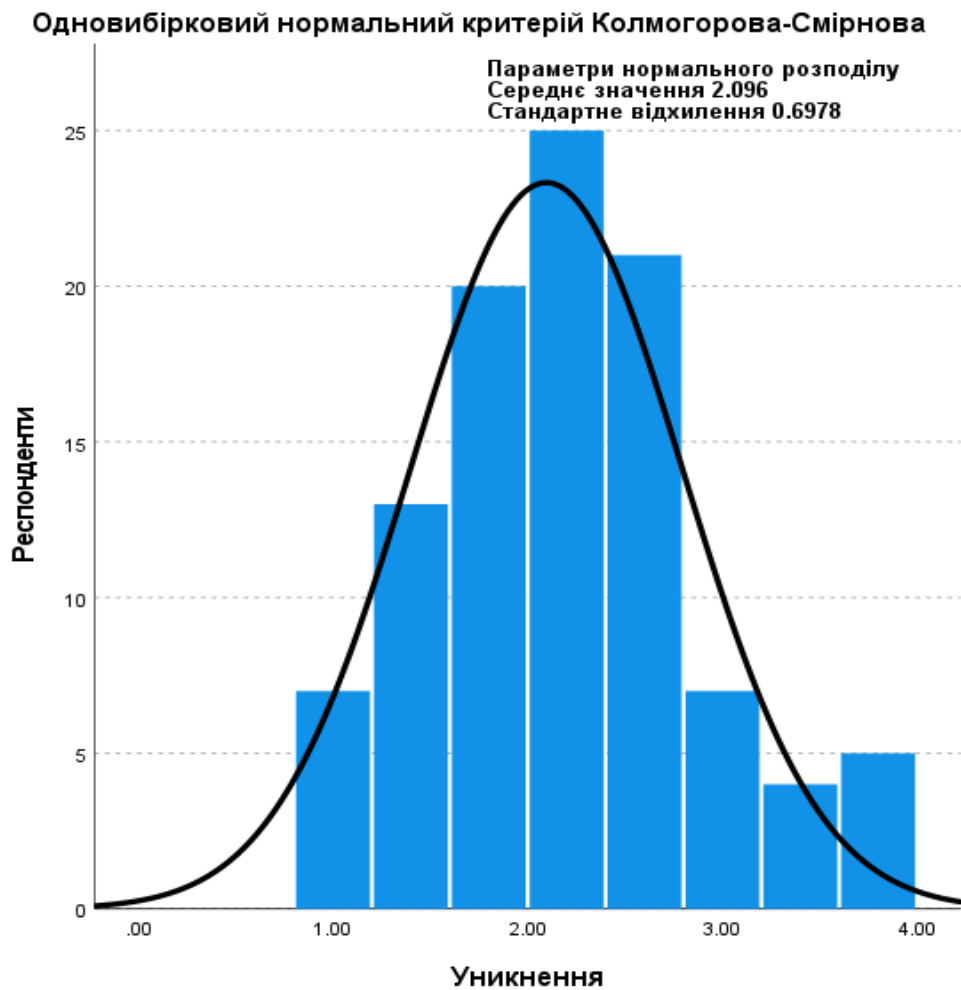


Рисунок 2.12. Перевірка на нормальність розподілу змінної «Уникнення».

Хоча розподіл наближається до ненормального, згідно з результатами тесту, наведеними в таблиці 2.10, розподіл знаходиться дещо вище нижньої границі нормальності.

Таблиця 2.10

Результати перевірки змінної «Уникнення».

Всього респондентів		
Найбільш екстремальні розбіжності	Абсолютна	
	Позитивна	
	Негативна	
Статистика критерія		
Асимптотична значущість (2-сторонній критерій)		

Як видно з наведених даних, 4 з 9 шкал опитувальників не узгоджені з нормальним розподілом, через що було обрано непараметричні критерії дослідження емпіричних гіпотез.

Перед початком перевірки емпіричних гіпотез необхідно пояснити метод визначення типу прив'язаності респондентів. Тип прив'язаності визначався за допомогою тесту якості прив'язаності Ч. Карвера, який оцінює вираженість чотирьох аспектів прив'язаності респондента: безпека, уникнення, амбівалентність тривоги та амбівалентність злиття. В дослідженні ми спираємось на таке співвідношення шкал якості прив'язаності та типу прив'язаності: безпека – надійний тип прив'язаності, уникнення – уникаючий тип прив'язаності, амбівалентність занепокоєння – тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, амбівалентність злиття – дезорганізований тип прив'язаності.

Перша емпірична гіпотеза полягає в тому, що вимушені емігранти з надійним типом прив'язаності мають нижчий рівень акультураційного стресу порівняно з усіма іншими типами прив'язаності (тривожно-амбівалентним, уникаючим та дезорганізованим).

Для перевірки гіпотези респондентів поділено на дві групи за типом прив'язаності: надійний та ненадійний (включає в себе уникаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований типи). Ці значення було порівняно за шкалою рівня акультураційного стресу. Гіпотезу перевірено методом порівняльного аналізу за статистичним критерієм Краскела-Уолліса. Отримані результати зображено в таблиці

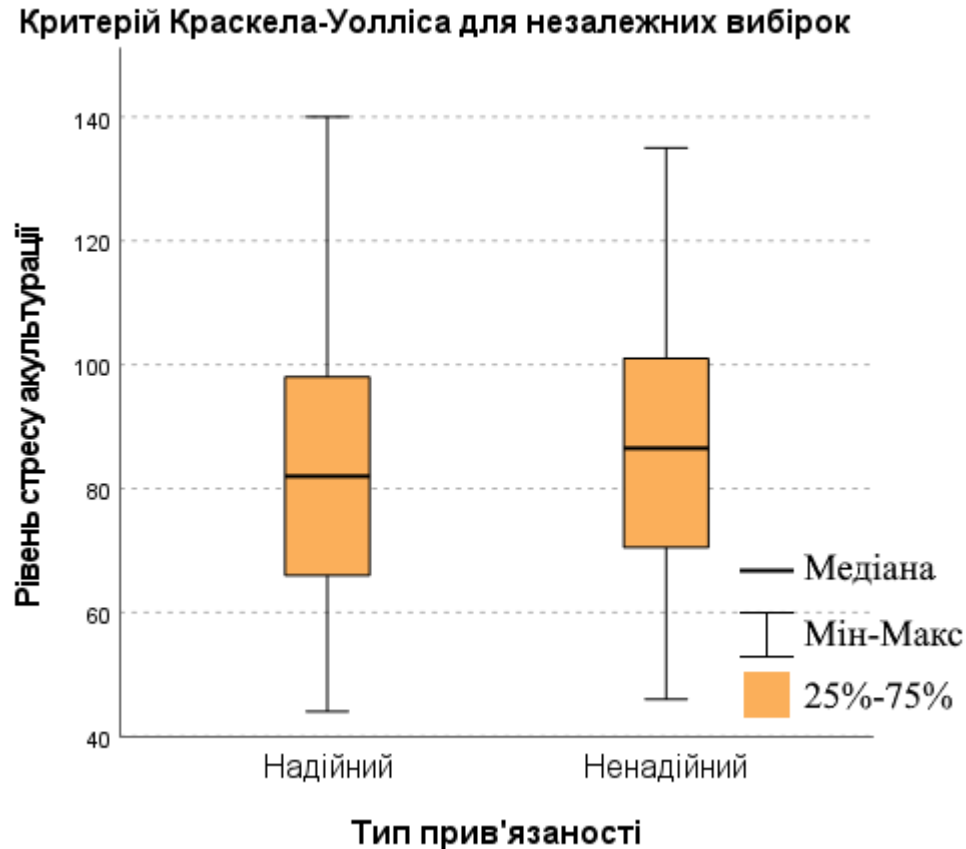
Таблиця 2.11

Результати аналізу респондентів за показниками рівню стресу акультурації у групах респондентів з надійним та ненадійними типами прив'язаності.

Нульова гіпотеза	Значущість^{1,2}	Результат
Розподіл змінної «Стрес акультурації» однаковий в надійному та ненадійних типах прив'язаності		Гіпотезу підтверджено

1. Рівень значущості 0.050

2. Асимптотична значущість



Рисунк 2.13. Порівняльний аналіз респондентів за показниками рівню стресу акультурації у групах респондентів з надійним та ненадійними типами прив'язаності.

Як видно з результатів аналізу, рівень акультураційного стресу у людей з ненадійними типами прив'язаності дещо вищий, але суттєвих статистично значимих відмінностей у групах немає ($p=0.547$). Висновок: гіпотезу не підтверджено.

Друга емпірична гіпотеза полягає в тому, що вимушені емігранти з уникаючим типом прив'язаності мають нижчий рівень акультураційного стресу порівняно з тими, які мають тривожно-амбівалентний або дезорганізований тип прив'язаності.

Для перевірки гіпотези респондентів поділено на дві групи за типом прив'язаності: уникаючий та амбівалентний (включає в себе тривожно-амбівалентний та дезорганізований типи). Ці значення було порівняно за шкалою рівня акультураційного стресу. Гіпотезу перевірено методом порівняльного аналізу за

статистичним критерієм Краскела-Уолліса. Отримані результати зображено в таблиці

Таблиця 2.12

Результати аналізу респондентів за показниками рівню стресу акультурації у групах респондентів з унікаючим та амбівалентними типами прив'язаності.

Нульова гіпотеза	Значущість ^{1,2}	Результат
Розподіл змінної «Стрес акультурації» однаковий в унікаючому та амбівалентних типах прив'язаності		Гіпотезу підтверджено

1. Рівень значущості 0.050

2. Асимптотична значущість

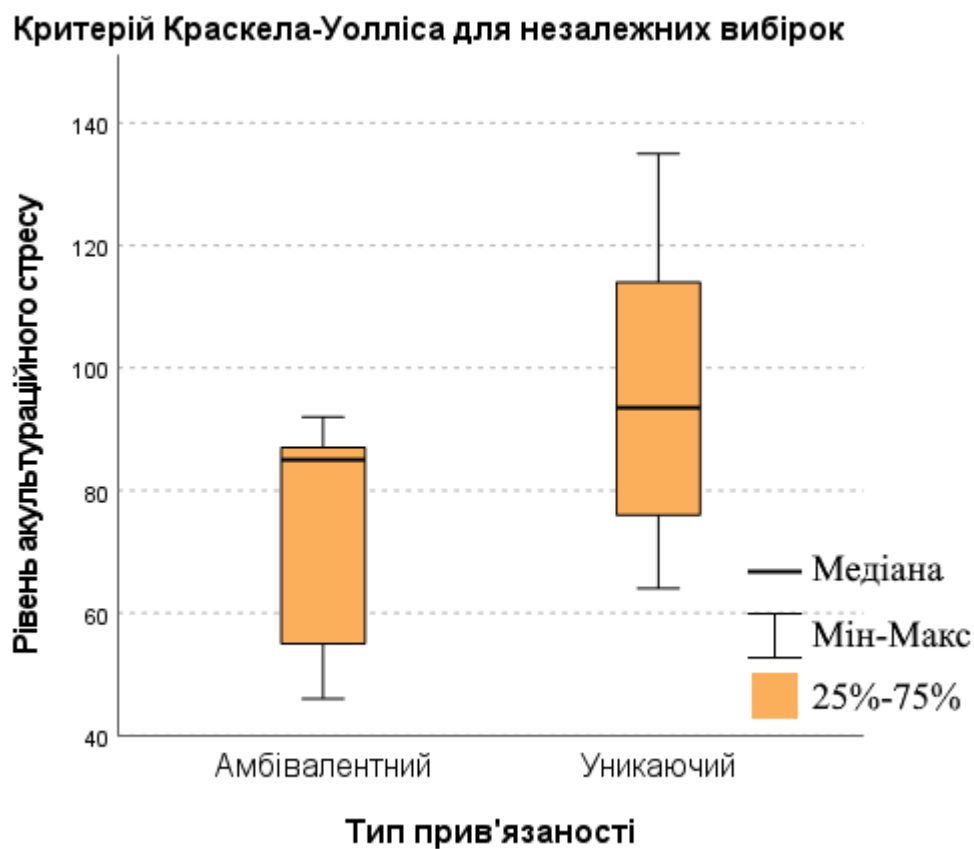


Рисунок 2.14. Порівняльний аналіз респондентів за показниками рівню стресу акультурації у групах респондентів з унікаючим та амбівалентними типами прив'язаності.

Як видно з результатів аналізу, рівень акультураційного стресу у людей з унікаючим типом прив'язаності дещо вищий, але суттєвих статистично значимих відмінностей у групах немає ($p=0.159$). Висновок: гіпотезу не підтверджено.

Третя емпірична гіпотеза полягає в тому, що вимушені емігранти з надійним типом прив'язаності мають нижчий рівень проявів ускладненого горювання порівняно з емігрантами з усіма іншими типами прив'язаності (тривожно-амбівалентним, унікаючим або дезорганізованим).

Для перевірки гіпотези респондентів поділено на дві групи за типом прив'язаності: надійний та ненадійний (включає в себе унікаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований типи). Ці значення було порівняно за шкалою рівня проявів ускладненого горювання. Гіпотезу перевірено методом порівняльного аналізу за статистичним критерієм Краскела-Уолліса. Отримані результати зображено в таблиці 2.13 та на рис. 2.15.

Таблиця 2.13

Результати аналізу респондентів за показниками рівню проявів ускладненого горювання у групах респондентів з надійним та ненадійними типами прив'язаності.

Нульова гіпотеза	Значущість^{1,2}	Результат
Розподіл змінної «Прояви ускладненого горювання» однаковий в надійному та ненадійних типах прив'язаності		Гіпотезу підтверджено

1. Рівень значущості 0.050

2. Асимптотична значущість



Рисунок 2.15. Порівняльний аналіз респондентів за показниками рівню проявів ускладненого горювання у групах респондентів з надійним та ненадійними типами прив'язаності.

Як видно з результатів аналізу, рівень проявів ускладненого горювання у людей з ненадійними типами прив'язаності дещо вищий, але суттєвих статистично значимих відмінностей у групах немає ($p=0.150$). Висновок: гіпотезу не підтверджено.

Четверта емпірична гіпотеза полягає в тому, що вимушені емігранти з надійним типом прив'язаності мають вищий рівень психологічної адаптації порівняно з емігрантами з усіма іншими типами прив'язаності (тривожно-амбівалентним, унікаючим або дезорганізованим).

Для перевірки гіпотези респондентів поділено на дві групи за типом прив'язаності: надійний та ненадійний (включає в себе унікаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований типи). Ці значення було порівняно за шкалою психологічної адаптації. Гіпотезу перевірено методом порівняльного аналізу за

статистичним критерієм Краскела-Уолліса. Отримані результати зображено в таблиці

Таблиця 2.14

Результати аналізу респондентів за показниками психологічної адаптації у групах респондентів з надійним та ненадійними типами прив'язаності.

Нульова гіпотеза	Значущість ^{1,2}	Результат
Розподіл змінної «Психологічна адаптація» однаковий в надійному та ненадійних типах прив'язаності		Гіпотезу підтверджено

- 1. Рівень значущості 0.050
- 2. Асимптотична значущість

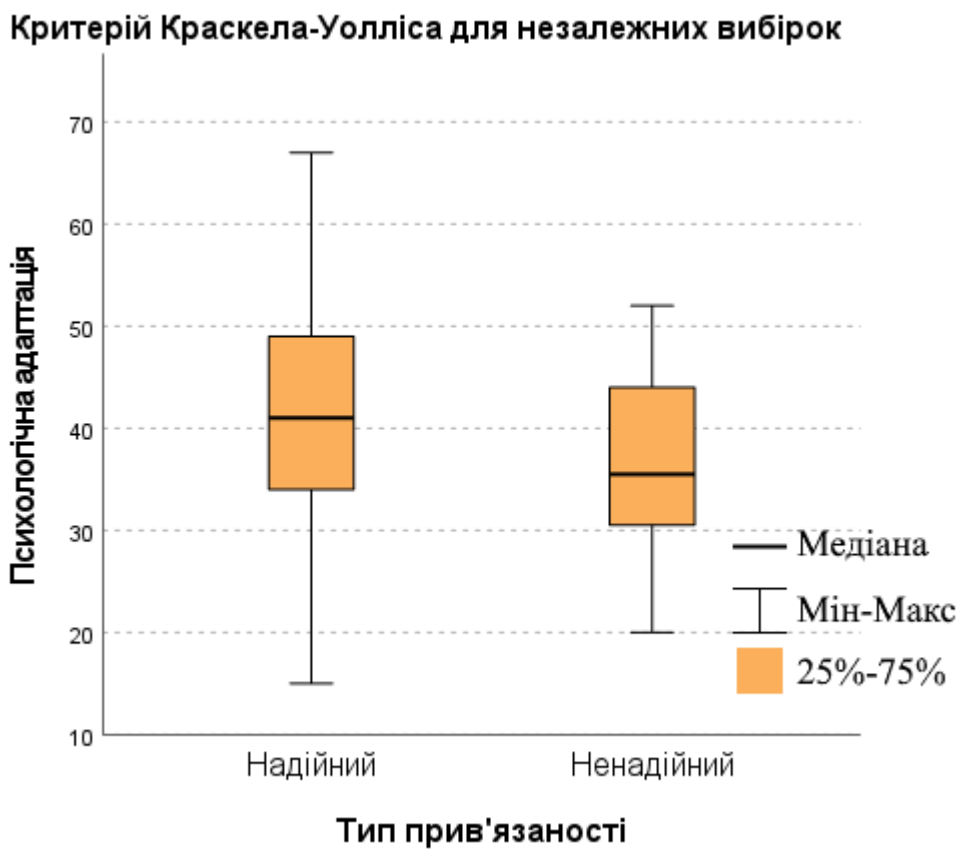


Рисунок 2.16. Порівняльний аналіз респондентів за показниками психологічної адаптації у групах респондентів з надійним та ненадійними типами прив'язаності.

Як видно з результатів аналізу, рівень психологічної адаптації у людей з надійним типом прив'язаності дещо вищий, але суттєвих статистично значимих відмінностей у групах немає ($p=0.119$). Висновок: гіпотезу не підтверджено.

П'ята емпірична гіпотеза полягає в тому, що вимушені емігранти з надійним типом прив'язаності мають вищий рівень соціокультурної адаптації порівняно з емігрантами з усіма іншими типами прив'язаності (тривожно-амбівалентним, уникаючим або дезорганізованим).

Для перевірки гіпотези респондентів поділено на дві групи за типом прив'язаності: надійний та ненадійний (включає в себе уникаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований типи). Ці значення було порівняно за шкалою соціокультурної адаптації. Гіпотезу перевірено методом порівняльного аналізу за статистичним критерієм Красскела-Уолліса. Отримані результати зображено в таблиці

Таблиця 2.15

Результати аналізу респондентів за показниками соціокультурної адаптації у групах респондентів з надійним та ненадійними типами прив'язаності.

Нульова гіпотеза	Значущість ^{1,2}	Результат
Розподіл змінної «Соціокультурна адаптація» однаковий в надійному та ненадійних типах прив'язаності		Гіпотезу відхилено

1. Рівень значущості 0.050

Асимптотична значущість

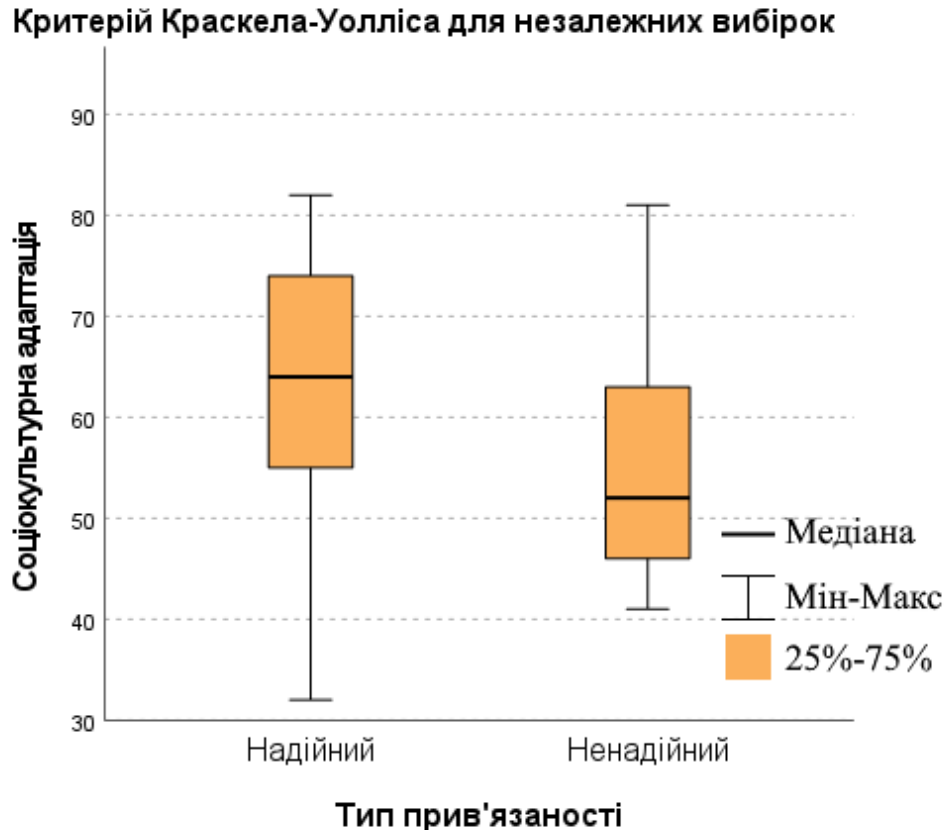


Рисунок 2.17. Порівняльний аналіз респондентів за показниками соціокультурної адаптації у групах респондентів з надійним та ненадійними типами прив'язаності.

Як видно з результатів аналізу, рівень соціокультурної адаптації у людей з надійним типом прив'язаності вищий, ніж у людей з ненадійними типами прив'язаності. При цьому рівень значущості різниці менший за 0.05 ($p=0.021$), що дає змогу зробити висновок про підтвердження емпіричної гіпотези.

Шоста емпірична гіпотеза полягає в тому, що вимушені емігранти з надійним та тривожно-амбівалентним типами прив'язаності мають більш виражену прив'язаність до України як місця (place attachment), ніж вимушені емігранти з унікаючим та дезорганізованим типами прив'язаності.

Для перевірки гіпотези респондентів поділено на дві групи за типом прив'язаності: перша (включає в себе надійний та тривожно-амбівалентний типи) та друга (включає в себе уникаючий та дезорганізований типи). Ці значення було порівняно за шкалою прив'язаності до місця. Гіпотезу перевірено методом порівняльного аналізу за статистичним критерієм Краскела-Уолліса. Отримані результати зображено в таблиці 2.16 та на рис. 2.18.

Таблиця 2.16

Результати аналізу респондентів за показниками прив'язаності до місця у групах респондентів з надійним/тривожно-амбівалентним та уникаючим/дезорганізованим типами прив'язаності.

Нульова гіпотеза	Значущість ^{1,2}	Результат
Розподіл змінної «Прив'язаність до місця» однаковий у групах респондентів з надійним/тривожно-амбівалентним та уникаючим/дезорганізованим типами прив'язаності		Гіпотезу підтверджено

1. Рівень значущості 0.050

2. Асимптотична значущість

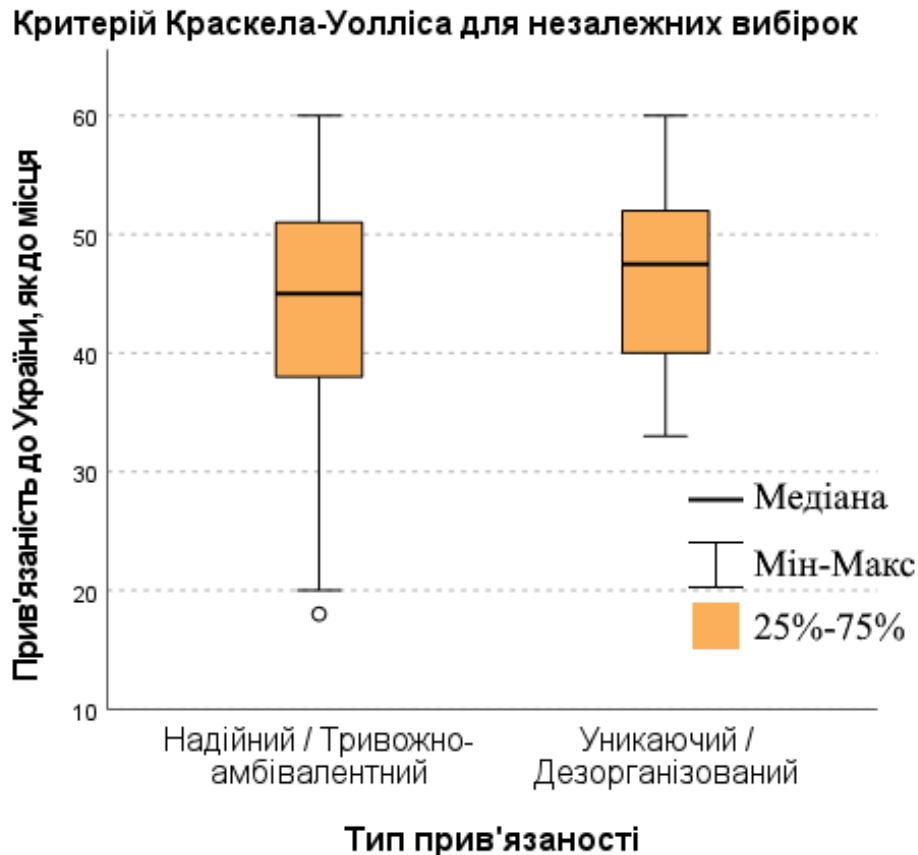


Рисунок 2.18. Порівняльний аналіз респондентів за показниками прив'язаності до місця у групах респондентів з надійним/тривожно-амбівалентним та уникаючим/дезорганізованим типами прив'язаності.

Як видно з результатів аналізу, рівень прив'язаності до України, як до місця, у людей з надійним/тривожно-амбівалентним та уникаючим/дезорганізованим типами прив'язаності відрізняється несуттєво ($p=0.206$). Висновок: гіпотезу не підтверджено.

Таким чином:

ри перевірці першої емпіричної гіпотези не було встановлено статистично значущої різниці ($p=0.547$) у рівні стресу акультурації в групах респондентів з різними типами прив'язаності (надійним або ненадійним). Таким чином, можна стверджувати, що гіпотеза не підтвердилася.

ри перевірці другої емпіричної гіпотези не було встановлено статистично значущої різниці ($p=0.159$) у рівні стресу акультурації в групах респондентів

з різними типами ненадійної прив'язаності (уникаючим або тривожно-амбівалентним/дезорганізованим). Таким чином, можна стверджувати, що гіпотеза не підтвердилася.

ри перевірці третьої емпіричної гіпотези не було встановлено статистично значущої різниці ($p=0.150$) у рівні проявів ускладненого горювання в групах респондентів з різними типами прив'язаності (надійним або ненадійним). Таким чином, можна стверджувати, що гіпотеза не підтвердилася.

ри перевірці четвертої емпіричної гіпотези не було встановлено статистично значущої різниці ($p=0.119$) у рівні психологічної адаптації в групах респондентів з різними типами прив'язаності (надійним або ненадійним). Таким чином, можна стверджувати, що гіпотеза не підтвердилася.

ри перевірці п'ятої емпіричної гіпотези було встановлено, що рівень соціокультурної адаптації в групах респондентів з різними типами прив'язаності (надійним або ненадійним) суттєво відрізняється ($p=0.021$). Респонденти з надійним типом прив'язаності мають вищий рівень соціокультурної адаптації, ніж респонденти з ненадійними типами прив'язаності (уникаючим, тривожно-амбівалентним та дезорганізованим). Таким чином, можна стверджувати, що гіпотезу підтверджено.

ри перевірці шостої емпіричної гіпотези не було встановлено статистично значущої різниці ($p=0.206$) у рівні психологічної адаптації в групах респондентів з різними типами прив'язаності (надійним/тривожно-амбівалентним або уникаючим/дезорганізованим). Таким чином, можна стверджувати, що гіпотеза не підтвердилася.

Висновки до другого розділу.

У розділі обґрунтовано вибірку дослідження, яка складається зі 102 респондентів (92 жінки та 10 чоловіків) віком від 18 до 69 років. Всі респонденти є вимушеними емігрантами, які виїхали з України через військову агресію з боку Росії. На момент проведення дослідження вони знаходились за кордоном мінімум 6 місяців. Респонденти проживали в 17 різних країнах.

Охарактеризовано психодіагностичний інструментарій дослідження, який містить 6 методик: Шкала стресу акультурації для міжнародних студентів (Acculturative Stress Scale for International Students); Шкала прив'язаності до місця (Place Attachment Scale); Тест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities - MAQ); Опитувальник ускладненого горювання (Prolonged Grief Disorder); Коротка шкала психологічної адаптації (Brief Psychological Adaptation Scale – BPAS); Коротка шкала соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale – BSAS).

Проведено емпіричне дослідження, метою якого було перевірити існування зв'язку типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів.

Нами з'ясовано, що з шести емпіричних гіпотез була підтверджена одна, згідно з якою респонденти з надійним типом прив'язаності мають вищий рівень соціокультурної адаптації, ніж респонденти з ненадійними типами прив'язаності (уникаючим, тривожно-амбівалентним та дезорганізованим).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На підставі отриманих у ході дослідження результатів можна зробити такі висновки:

1. Визначено, що вимушена еміграція — це особливий феномен, який відрізняється від інших типів переміщення. Вимушений емігрант є актором, активним суб'єктом переміщення робить вибір мігрувати, спираючись на фіксацію поєднання зовнішньої небезпеки та суб'єктивного відчуття втрати безпечної домівки. При цьому акцент робиться саме на покидання рідної країни. На відміну від вимушеної еміграції депортація передбачає втрату суб'єктності особи, що переміщується. Біженство відрізняється від вимушеної еміграції тим, що може як не передбачати так і передбачати втрату суб'єктності (якщо переміщення здійснюється за розпорядженням влади). Поняття «міграція» вказує на будь-яке переміщення. Вимушеність не є сутнісним компонентом міграції. З поняттям «мігрант» пов'язані поняття «емігрант» (акцент на тому, що людина покинула певну точку А) та поняття «іммігрант» (акцент на тому, що людина потрапила в певну точку Б);

2. Доведено, що існує можливість дивитися на проблему адаптації вимушених емігрантів крізь призму теорії прив'язаності. Продемонстровано, що прив'язаність до місця формується як міжособистісна прив'язаність. Місце може розглядатися як фігура прихильності або символічна батьківська фігура.

3. Проаналізовано різні концепції адаптації емігрантів: теорію «культурного шоку» К. Оберга, теорію адаптації Гуллахорнів, теорію крос-культурної адаптації Дж. Блека та М. Мендельхалла, теорію акультурації Дж. Беррі, теорію зв'язуючого феномену та ролі ностальгії в процесі адаптації в новій країні В. Волкана, теорію екстремального стресу та неможливості адаптуватися (синдром Улісса) Дж. Ачотегі, психоаналітичну теорію адаптації Р. Грінберг та Л. Грінберг, згідно з якої мігранти відчувають сепараційну тривогу та безпорадність від втрати значущого об'єкта (батьківщини, рідної культури). Було з'ясовано, що, розглядаючи адаптацію вимушених емігрантів, варто звертати увагу як на внутрішні наслідки вимушеної

еміграції (аспект психічного здоров'я, а саме подолання стресу акультурації, наявність чи відсутність ускладненого горювання), так і на зовнішні наслідки (соціокультурна вписаність в нову країну).

4. Нами був підібрані 6 психодіагностичних методик для вивчення зв'язку типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів, а саме: Шкала стресу акультурації для міжнародних студентів (Acculturative Stress Scale for International Students); Шкала прив'язаності до місця (Place Attachment Scale); Тест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities - MAQ); Опитувальник ускладненого горювання (Prolonged Grief Disorder); Коротка шкала психологічної адаптації (Brief Psychological Adaptation Scale – BPAS); Коротка шкала соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale – BSAS). Ці методики допомогли дослідити 102 повнолітніх респондентів з 17 різних країн у форматі конфіденційного онлайн-анкетування.

5. Було емпірично перевірено наявність зв'язку між типом прив'язаності та адаптацією вимушених емігрантів. Ми використали порівняльний аналіз за критерієм Краскела-Уолліса. Математична обробка даних виконувалась за допомогою пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics 27. З шести емпіричних гіпотез була підтверджена одна, а саме «Вимушені емігранти з надійним типом прив'язаності мають вищий рівень соціокультурної адаптації, ніж вимушені емігранти з ненадійними типами прив'язаності (уникаючим, тривожно-амбівалентним та дезорганізованим).

Існують обмеження дослідження, що могли вплинути на результати, які ми отримали.

У переважної більшості респондентів зафіксовано надійний тип прив'язаності (86 зі 102 респондентів). Тож в нас було небагато даних щодо ненадійних типів прив'язаності.

При цьому тип прив'язаності — дуже важливий феномен нашого дослідження, бо ми вивчали зв'язок саме типу прив'язаності з адаптацією вимушених емігрантів.

Твердження тесту на визначення якості прив'язаності Ч. Карвера частина респондентів могла зрозуміти невірно, тому що в тесті використовуються декілька понять, яким різні люди можуть надавати різний зміст (мова йде про «близькість», «бажання злиття»). В майбутніх дослідженнях є сенс додати до кількісних методів якісні. Глибинне інтерв'ю з використанням проєктивних методик (наприклад, метафоричних карт) допомогло б впевнитися в тому, що респонденти мають саме такі типи прив'язаності, які продемонстровано після заповнення опитувальника.

Також можна зробити припущення, що саме люди з надійним типом прив'язаності частіше стають вимушеними емігрантами. В теоретичній частині дослідження ми детально зупинялися на особливостях вимушеної еміграції та підкреслили, що вимушений емігрант сам робить вибір в певних умовах, які суб'єктивно розцінює як небезпечні для себе, як втрату відчуття безпечного дому. Тож, наступним кроком могло б бути порівняльне дослідження типу прив'язаності та адаптації вимушених емігрантів та вимушених внутрішніх переселенців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- лександров Ю.В. та ін. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник. Х.: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
- айер О.О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Д.: Видавництво Дніпропетровського Національного Університету, 2010. 244 с.
- іленький Є.А. та ін. Соціологія: словник термінів і понять. Київ: Кондор, 2006. 372 с.
- линова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 3(1), 2016. С. 111-117.
- оллас К. Тінь об'єкта. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2019. 332 с.
- урбело О.Р. Культурний шок – стрес акультурації. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Випуск 3, 2010. С. 100-
- ібсон Т. Прив'язаність. Як налагодити відносини з тими, хто нам дорогий. Київ: Сварог, 2023. 148 с.
- ілл Дж. Удома у світі. Звуки та симетрія приналежності. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 464 с.
- оловатий М.Ф., Антонюк О.В., Горбатенко В.П. та ін. Політологічний словник: Навч. Посіб для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2005. 792 с.
- уляєва А.С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Вип. 37, 2017. С. 66-75.
- фімова А.Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти*. Випуск 23(52), 2022. С. 41-56.
- ванко Л.М. Біженці на європейському континенті (1914–2015): авторські

рефлексії теми. *Історіографічні дослідження в Україні*. Вип. 26, 2019. С. 381–

арачун К. Життя в одній валізі. Київ: Психобук, 2023. 177 с.

ападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання. Київ: Лабораторія, 2023. 416 с.

лющ В.А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. Номер 31, 2021. С. 59-68.

Н

Їджинська О.О., Ятищук А.А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус*. Вип. 53, 2023. С. 192-196. DOI:

Е

Люсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції : навчальний посібник. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2013. 244 с.

Мокова Л.С. Стрес акультурації, культурний шок та психічне здоров'я особистості в умовах добровільної або вимушеної міграції. *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р., Одеса)*. 2019. С. 64-70.

Ї

Р

Bonaiuto M. The Role of Place Attachment in Promoting Refugees' Well-Being and

и

и

і

е

б

и

и

и

и

и

и

и

.

V

o

l

u

M

V

b

D

Asghemnezhad H., Heidari A.A., Hoseini P.M. "Sense of Place" and "Place Attachment" (A Comparative Study). *International Journal of Architecture and*

e

3

0

Q

6

)

2

0

2

0

8

V

D

l

H

v

olek E., Van Oudenhoven J. P., Berge J. M. F. T. Evidence for a “Migrant Personality”:

.

V

H

ajan A., Rappaport N. “When Can I See You Again?": The Immigration Experience,

P

W

E

R

L

L

U

I

H

X

P

4

F

J

R

L

L

L

L

L

L

L

L

L

L

L

L

L

L

L

L

L

L

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник стресу акультурації для міжнародних студентів

Оцініть наступні твердження за шкалою від 1 до 5, де: 1 – взагалі не згоден, 3 – не впевнений, 5 – повністю згоден.

мене мучить туга за домом.

мені некомфортно звикати до нової їжі.

в соціальних ситуаціях до мене ставляться не як до інших.

люди іноді саркастично ставляться до моїх культурних цінностей.

я нервую, коли треба спілкуватися мовою країни перебування.

мені сумно жити в незвичному оточенні.

я боюся за свою особисту безпеку через свою приналежність до іншої культури.

я боюся брати участь у громадських заходах.

люди іноді ставляться до мене упереджено.

я відчуваю провину, що залишив/залишила сім'ю та друзів в Україні.

мені здається, що мене позбавлено багатьох можливостей.

мені здається, що мій народ тут вважають неповноцінним.

після моєї міграції мене гнітуть багато речей.

я відчуваю, що не отримую рівноправного ставлення.

люди виявляють до мене ненависть невербально.

мені боляче, коли люди не розуміють моїх культурних цінностей.

мені відмовляють у тому, на що я заслуговую.

я часто переїжджаю через страх перед іншими.

я відчуваю себе нещасним через приналежність до своєї культури.

нші не поважають мої культурні цінності.

сумую за українцями та Україною.

ені важко адаптуватися до нових культурних цінностей.

відчуваю, що мій народ дискримінований.

чинки людей демонструють їхню неприязнь до мене.

відчуваю, що мій статус у цьому суспільстві низький через приналежність до української культури.

о мене ставляться інакше через мою етнічність.

почуваюся в новій країні невпевнено.

не відчуваю приналежності до нової країни.

о мене ставляться не як до місцевих через особливості моєї зовнішності.

ені сумно думати про проблеми українців.

зазвичай намагаюся не привертати до себе уваги через страх.

відчуваю, що деякі люди не спілкуються зі мною через те, що я українець/українка.

словах людей я бачу неприязнь до мене.

почуваюся винуватим через те, що дотримуюсь в країні перебування традицій, яких не дотримуються в Україні.

ені сумно, що я залишив/залишила своїх рідних в Україні.

переживаю за своє майбутнє через те, що не можу вирішити, залишатися тут чи повернутися.

Субшкали:

- Уявна дискримінація: 3, 9, 11, 14, 17, 23, 26, 29.
- Туга за домом: 1, 6, 21, 35.
- Сприйняття ненависті: 4, 15, 20, 24, 33.
- Страх: 7, 18, 27, 31.

- Стрес через зміни/культурний шок: 2, 13, 22.
- Вина: 10, 34.
- Різне: 5, 8, 12, 16, 19, 25, 28, 30, 32, 36.

Вищі бали за кожним пунктом означають вищий акультураційний стрес. Загальна сума балів коливається від 36 до 180 за цією шкалою. Більш високі бали свідчать про більший акультураційний стрес, який відчувають суб'єкти. Оцінки за шістьма субшкалами можна обчислити шляхом додавання індивідуальних оцінок за відповідними пунктами.

Додаток Б

Опитувальник прив'язаності до місця (Place Attachment Scale).

Оцініть наступні твердження за шкалою від 1 до 5, де: 1 – взагалі не згоден, 3 – не впевнений, 5 – повністю згоден.

країна багато значить для мене.

відчуваю сильну прив'язаність до України.

оя ідентичність пов'язана з Україною.

не відчуваю ніякого зв'язку з Україною. *

ені подобається жити в Україні більше, ніж в будь-якій іншій країні.

ені подобається проводити час в Україні більше, ніж будь-де.

роводити час в Україні для мене важливіше, ніж проводити його в інших країнах.

б не проміняв Україну на якусь іншу країну.

мене багато гарних спогадів про Україну.

мене є особливий зв'язок з Україною та людьми в Україні.

нечасто розповідаю людям про Україну. *

б хотів/хотіла, щоб мої діти жили в Україні.

* реверсивне кодування

Субшкали:

- Ідентичність місця: 1, 2, 3, 4.
- Залежність від місця: 5, 6, 7, 8.
- Соціальні зв'язки: 9, 10, 11, 12.

Вищий сумарний бал означає більшу прив'язаність до України, як до місця.

Додаток В

Опитувальник визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment

Оцініть наступні твердження за шкалою від 1 до 4, де:

- 1 – Я більшою мірою НЕ погоджуюся з твердженням.
- 2 – Я певною мірою НЕ погоджуюся з твердженням.
- 3 – Я певною мірою погоджуюся з твердженням.
- 4 – Я більшою мірою погоджуюся з твердженням.

коли я знаходжуся з кимось у близьких стосунках, моє життя загалом відчувається більш комфортним.

часто переживаю, що мій партнер насправді не любить мене.

мені важко бути настільки близьким/близькою з іншими, наскільки я цього хочу.

мені легко сформувати близькість з іншими. *

часто переживаю, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.

інші хочуть, щоб я був/була з ними в більш близьких стосунках, ніж цього хочу я.

відчуваю спокій і задоволення, коли я маю з кимось близькі стосунки.

мені добре поруч з іншими. *

не тривожуся через те, що інші можуть завершити стосунки зі мною. *

моє бажання злиття в стосунках відлякує людей.

волю не формувати дуже близьких стосунків з іншими людьми.

думаю, що люди не хочуть бути настільки близькими зі мною, наскільки я хочу близькості з ними.

інші хочуть бути більш близькими зі мною, ніж для мене це комфортно.

лизькість з кимось є для мене джерелом сил.

* реверсивне кодування

Субшкали:

- Безпека: 1, 7, 14.
- Амбівалентність тривоги: 2, 5, 9.
- Уникнення: 4, 6, 8, 11, 13.
- Амбівалентність злиття: 3, 10, 12.

Додаток Г

Опитувальник ускладненого горювання. (Prolonged Grief Disorder – PG-

З моменту, як ви поїхали з України, пройшло більше 6 місяців? (так/ні)

Оцініть твердження нижче за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 – зовсім ні
- 2 – ледь помітно
- 3 – певною мірою так
- 4 – радше так
- 5 – переважно так

и відчуваєте тугу за Україною або сильне бажання повернутися?

ам важко робити те, що зазвичай робите, тому що багато часу думаєте (згадуєте) про Україну?

и відчуваєте розгубленість щодо своєї ролі в житті або відчуваєте, що більше не знаєте, хто Ви є (тобто відчуваєте, що частина Вас померла)?

ам важко повірити, що ви покинули Україну на довгі роки (або навіть назавжди)?

и уникаєте нагадувань про те, що ви більше не в Україні?

и відчуваєте сильні емоції пов'язані з вашою вимушеною міграцією, наприклад, гнів, розчарування чи почуття несправедливості, відчай?

и відчуваєте, що у Вас є проблеми з відновленням звичного життя (наприклад, проблеми зі спілкуванням з друзями, підтриманням інтересів, плануванням майбутнього)?

и відчуваєте емоційне оніміння або втрату зв'язку з іншими?

и відчуваєте, що життя втратило сенс після того, як ви залишили Україну?
и відчуваєте самотньо?

Чи спричинили зазначені вище симптоми значне порушення соціальної, професійної діяльності чи інших важливих сфер функціонування? (так/ні)

Загальний бал понад 30 дає підстави підозрювати Ускладнену реакцію на втрату або Пролонгований розлад горювання.

Додаток Д

Коротка шкала психологічної адаптації (Brief Psychological Adaptation

Оцініть твердження нижче за шкалою від 1 до 7, де:

- 1 – ніколи
- 2 – дуже рідко
- 3 – рідко
- 4 – іноді
- 5 – часто
- 6 – дуже часто
- 7 – постійно

Як часто за останній місяць ви...

ідчували натхнення від того, що Ви перебуваєте в країні перебування

ідчували свободу у зв'язку за тим, що ви знаходитесь не в Україні

ідчували зацікавленість в тому, що існує в країні перебування, але відсутнє в Україні

ідчували себе недоречно, ніби Ви не вписуєтесь в культуру країни перебування *

ідчували сум від того, що Ви знаходитесь далеко від України *

ідчували тривогу з приводу того, як вести себе у певних ситуаціях *

ідчували себе самотньо, знаходячись на відстані від сім'ї та друзів з України

ідчували тугу за домом, коли думали про Україну *

ідчували розчарування, спричинене труднощами з адаптацією до країни перебування *

ідчували задоволення своїм повсякденним життям у країні перебування
* реверсивне кодування

Вищий загальний бал означає кращу психологічну адаптацію до нової країни.

Додаток Е

Коротка шкала соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation)

Оцініть твердження нижче за шкалою від 1 до 7, де:

- 1 – дуже складно
- 2 – складно
- 3 – трохи складно
- 4 – нормально
– відносно легко
- 6 – легко
- 7 – дуже легко

Подумайте про ваше життя у тій країні, де Ви зараз мешкаєте. Наскільки легко чи важко вам звикнути до...

лімату (температури, кількості опадів, вологості)

ривродного середовища (рослин і тварин, забруднення навколишнього середовища, пейзажів)

оціального середовища (кількості людей, темпу життя, шуму)

пособу життя (гігієни, особливостей сну, відчуття безпеки)

ручностей (пересування по місцевості, використання громадського транспорту, здійснення покупок)

жі та прийомів їжі (яку їжу їдять, як приймають їжу, часу вживання їжі)

імейного життя (наскільки близькі члени родин в країні перебування, скільки часу родина проводить разом)

оціальних норм (стилю одягу, як прийнято поводитися на публіці, що люди вважають кумедним)

інностей і переконань (що люди думають про релігію та політику, що люди вважають правильним чи неправильним)

юдей (наскільки доброзичливі люди, наскільки люди напружені чи розслаблені, як ставляться до іноземців)

рузів (як заводити друзів, кількість соціальних взаємодій, що люди роблять, щоб розважитися та розслабитися)

ови (вивчення мови, розуміння людей, розуміння Вас іншими людьми)

Вищий загальний бал означає кращу соціокультурну адаптацію до нової країни.