

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923:159.96

DOI 10.26565/2225-7756-2026-80-03

І.В. ГОРДІЄНКО-МИТРОФАНОВА (Ія Володимирівна Гордієнко-Митрофанова)

доктор психологічних наук, кандидат філософських наук, професор
 професор кафедри психології ХНПУ імені Г. С. Сковороди
 сертифікований психолог-психотерапевт в методі позитивної психотерапії
 e-mail: ikavgm@gmail.com,
<https://orcid.org/0000-0001-5332-0663>

В. СУХАНЬ (Вікторія Сухань)

магістр психології, шкільний психолог,
 Гадяч, Україна
 e-mail: subanviktor@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-6676-3612>

ПО ТОЙ БІК РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ТА ТРАВМИ: СІМ ТРАЄКТОРІЙ ПОСТКРИЗОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ КРИЗЬ ПРИЗМУ ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОЇ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Мета. У статті представлено результати емпіричної верифікації та теоретичного розширення «Інтегративної моделі екзистенційного вибору та адаптації» (Ітерація 1.2). Дослідження спрямоване на специфікацію траєкторій посткризової ідентичності цивільного населення в умовах тривалої війни, а також на обґрунтування медіаторної ролі ресурсних сфер та модераторної ролі екзистенційних континуумів у процесі адаптації. **Методи.** Використано поетапний змішаний дизайн ($N > 600$). Емпіричну базу склали 102 напівструктуровані наративні інтерв'ю з жителями Харкова та області, проаналізовані методом рефлексивного тематичного аналізу (codebook-підхід). Додатково проведено апробацію авторського 5-крокового інструменту саморефлексії ($N > 400$) з використанням методів описової статистики для перевірки суб'єктивної ефективності керованої самопомоги. **Результати.** Доведено доцільність розширення типології ідентичності приналежності з трьох до семи траєкторій: трансформована локальна, відчужена локальна, мультилокальна, тимчасова евакуаційна, монолокальна, лімінальна та реінтегрована. Виокремлено сферу «Діяльність» (R_2) як автономний ресурсний модуль, що реалізує регуляторний механізм адаптації. Формалізовано функціональні ролі змінних: екзистенційні континууми (C_1-C_6) виступають модераторами, а ресурсні сфери (R_1-R_4) – медіаторами інтеграції травматичного досвіду. Концептуалізовано динамічне співіснування посттравматичного зростання (PTG) та депреціації (PTD) як провідний адаптаційний патерн. **Висновки.** Встановлено, що успішна адаптація визначається здатністю до когнітивного структурування досвіду та узгодженістю екзистенційного вибору з обраною траєкторією ідентичності. Розроблений інструмент саморефлексії визнано валідним засобом психологічної допомоги, що поєднує принципи транскультуральної позитивної психотерапії з доказовою ефективністю.

Ключові слова: позитивна психотерапія, екзистенційний вибір, посттравматичне зростання, посттравматична депреціація, ідентичність приналежності, травма війни, керована самопоміа.

Вступ. Ця стаття є третьою у циклі досліджень, присвячених розробці та емпіричній верифікації Інтегративної моделі екзистенційного вибору та адаптації жителів Харкова в умовах тривалої травматичної кризи, спричиненої війною. Попередні публікації циклу охоплюють теоретико-методологічне обґрунтування моделі (Ітерація 1.0–1.1, $N=68$) та її процедурну операціоналізацію у форматі авторського інструменту керованої психологічної самопомоги «5-крокова модель саморефлексії вибору та адаптації» (Ітерація 1.2). Цикл побудований на принципі наукової ітерації: кожна нова стаття не відтворює попередню, а розвиває модель на основі нових емпіричних даних (Gordienko-Mytrofanova et al., 2026; Gordienko-Mytrofanova et al., 2025).

Дослідження реалізовано в межах волонтерського проєкту «Грані життя / Життя на грані», який

здійснюється командою дослідників Української спілки психотерапевтів (УСП). Ініціатива проєкту виникла на зборах УСП, де особистий досвід перебування в Харкові Ольги Антошкіної (голови Харківського відділення УСП) став каталізатором для ініціювання дослідження одним із авторів – І. Гордієнко-Митрофановою. На відкритий заклик відгукнулися п'ятеро дослідників-практиків (члени УСП), сформувавши багатоголосу команду інтерв'юерів: Н. Бондаренко, О. Докуніна, В. Сухань, С. Саута та С. Безкоровайний. Розробником електронної версії «5-крокової моделі саморефлексії вибору та адаптації» є С. Саута, доктор філософії у галузі психології, базовий консультант із провокативної психотерапії, директор з питань птучного інтелекту групи компаній FRACTAL.

Попитом до написання цієї статті стало явище, добре відоме дослідникам якісних методів: розширення

Як цитувати: Гордієнко-Митрофанова, І. В., Сухань, В. (2026). По той бік резилієнтності та травми: сім траєкторій посткризової ідентичності кризів призму транскультуральної позитивної психотерапії. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (80), 21-34. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2026-80-03>

In cites: Gordienko-Mytrofanova, I. V., Sukhan, V. (2026). Beyond Resilience and Trauma: Seven Post-Crisis Identity Trajectories Through the Transcultural Positive Psychotherapy Lens. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (80), 21-34. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2026-80-03> (in Ukrainian)

© Гордієнко-Митрофанова, І. В., Сухань, В., 2026; CC BY 4.0 license

вибірки змінює не лише обсяг даних, а й саму картину реальності. Поглиблений аналіз розширеного корпусу наративних інтерв'ю (N=102) виявив траєкторії посткризової ідентичності, які не укладалися в початкову трикомпонентну типологію (Gordiienko-Mytrofanova et al., 2026; Gordiienko-Mytrofanova et al., 2025). Люди виявилися складнішими за перші теоретичні категорії – і це, по суті, є центральним позитивним результатом дослідження.

Традиційні підходи до вивчення ідентичності в контексті вимушеного переміщення зазвичай спираються на декілька узагальнених категорій (Berry, 2005; Scannell & Gifford, 2010; Vertovec, 2009). Хоча така типізація є ефективною для опису загальних тенденцій адаптації, вона залишає простір для більш глибокого дослідження феноменологічної різноманітності індивідуальних траєкторій. Зокрема, поза межами існуючих типологій залишаються: феномен «внутрішньої еміграції» (відчужена локальна ідентичність) – стан людей, які фізично залишилися вдома, але пережили глибокий екзистенційний розрив із місцем; реінтегрована ідентичність тих, хто свідомо повернувся і змушений узгоджувати три часові реальності одночасно; лімінальний стан «ні там, ні тут», який у класичних моделях акумуляції траєкторій як транзитний, хоча в умовах тривалої війни може стати стійким патерном. Ці траєкторії не є відхиленнями від норми – вони є нормою людської відповіді на тривалу травматичну кризу.

Паралельно аналіз корпусу засвідчив необхідність двох методологічних уточнень. По-перше, сфера «Діяльність», яка в попередній версії моделі розглядалася як похідна від саморегуляції та смислоутворення, функціонує в наративах як самостійна опора стійкості з власними механізмами впливу – регуляторним та смислоутворювальним. По-друге, континууми екзистенційного вибору (C₁–C₆) та ресурсні модулі (R₁–R₄) відіграють у процесі адаптації якісно різні ролі: перші є модераторами (визначають умови та напрямки переходу I→G), другі – медіаторами (пояснюють механізм цього переходу). Ця різниця, формалізована відповідно до класичної методології Baron & Kenny (1986) та Hayes (2018), суттєво підвищує пояснювальну точність моделі.

Нарешті, розширений корпус підтвердив, що посттравматичне зростання (PTG) та посттравматична депреціація (PTD) є статистично незалежними процесами, здатними співіснувати в одному наративі та навіть в одному домені досвіду (Cann et al., 2010; Baker et al., 2008). Найпоширенішим адаптаційним патерном є не «чисте» зростання і не «чиста» депреціація, а їх одночасна присутність – стан, який транскультуральна позитивна психотерапія Н. Пезешкіана дозволяє концептуалізувати через модель балансу без редукції до патологічного або ідеалізованого полюсів.

Метою цієї статті є емпірична верифікація та теоретичне розширення Інтегративної моделі екзистенційного вибору та адаптації (Ітерація 1.2) на основі рефлексивного тематичного аналізу розширеної вибірки (N=102): специфікація семи траєкторій посткризової ідентичності, обґрунтування медіаторної ролі ресурсів (R₁–R₄) та модераторної ролі континуумів

вибору (C₁–C₆), а також концептуалізація співіснування PTG та PTD як найбільш репрезентативного патерну адаптації в умовах тривалої війни.

Відповідно до поставленої мети, дослідження вирішує такі завдання:

1. Емпірично обґрунтувати розширення типології ідентичності приналежності з трьох до семи феноменологічних підтипів та верифікувати їх теоретичні підстави у суміжних парадигмах (міграційні дослідження, антропологія місця, психологія травми).

2. Формалізувати методологічне розмежування між модераторними (C₁–C₆) та медіаторними (R₁–R₄) змінними у процесі I → G → PTG / PTD та обґрунтувати виокремлення сфери «Діяльність» (R₂) як автономного ресурсного модуля.

3. Концептуалізувати посттравматичну депреціацію (PTD) як самостійний конструкт, дзеркальний до PTG, та описати чотири типи адаптаційних патернів, включно з феноменом їх співіснування.

4. Оцінити пояснювальний потенціал транскультурального підходу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана для інтеграції виявлених траєкторій у цілісну теоретичну рамку та визначити напрями подальших досліджень.

Методологія. Дослідження реалізоване у форматі поетапного змішаного дизайну (sequential mixed-methods design), що включає три послідовні етапи, кожен з яких слугує підґрунтям для наступної.

Етап 1. Розробка та валідація інструменту збору даних (N = 103). На підготовчому етапі проведено двоступеневу верифікацію протоколу напівструктурованого інтерв'ю. На першому ступені 51 учасник залучався до когнітивного тестування формулювань питань з метою оцінки їхньої зрозумілості, семантичної точності та релевантності до досліджуваного досвіду. За результатами аналізу отриманих відповідей та зворотного зв'язку протокол було скориговано. На другому ступені 52 учасники пройшли повторне тестування оновленої версії протоколу, що дозволило остаточно верифікувати його структуру перед основним збором даних. Такий підхід забезпечує змістовну валідність інструменту та відповідає вимогам методологічної прозорості якісного дослідження.

Етап 2. Основний збір даних та специфікація моделі (N = 102). Основний корпус дослідження становлять 102 напівструктуровані наративні інтерв'ю, проведені в онлайн-форматі (відеодзвінок / месенджер) з жителями Харкова, які пережили досвід екзистенційного вибору в умовах тривалої військової кризи (залишилися / виїхали / повернулися). Вибір учасників здійснено за цільовим (критеріальним) принципом: ключовим критерієм включення є наявність особистого досвіду прийняття рішення щодо переміщення в умовах війни.

Протокол інтерв'ю охоплював 12 тематичних блоків: мотиви рішення «залишитися / виїхати / повернутися»; страхи та переживання невизначеності; динаміку почуття безпеки; пріоритизацію «безпека – дім / близькість»; відчуття приналежності та відповідальності; ставлення до тих, хто зробив інший вибір; способи емоційного подолання; цінності, що утримували від

виїзду або спонукали до повернення; саморефлексію щодо пережитого досвіду.

Дані проаналізовано із застосуванням рефлексивного тематичного аналізу у codebook-підході (Braun & Clarke, 2006), обраному з огляду на необхідність глибинного пояснення механізмів адаптації та екзистенційного вибору, складність і контекстуальність яких не вичерпуються кількісними показниками. Аналіз здійснювався у шість етапів: ознайомлення з даними; генерація первинних кодів; пошук тем; перегляд тем; визначення та найменування тем; написання звіту. Якість кодування верифіковано через аудит-трейл та процедуру міжсуддівського обговорення кодів у команді дослідників з досягненням консенсусу (Barbour, 2001). Дослідження відповідає стандартам звітності COREQ (Tong et al., 2007) та JARS-Qual (Levitt et al., 2018).

Етап 3. Апробація інструменту «5-крокова модель саморефлексії» ($N > 400$). На третьому етапі здійснено емпіричну апробацію розробленого інструменту керованої психологічної самодопомоги. Учасниками апробації стали респонденти онлайн-версії інструменту та учасники тематичних майстер-класів ($N > 400$). Для збору зворотного зв'язку розроблено авторський структурований опитувальник (18 пунктів), реалізований у форматі Google Forms з подальшим експортом даних до Excel та аналізом методами описової статистики.

Окрема підгрупа ($n = 30$) пройшла модель у форматі супроводженого групового опрацювання, що дозволило зафіксувати типові семантичні бар'єри, труднощі розуміння та характерні запити учасників. Отримані дані стали основою для доопрацювання інструментарію: розширено блок ресурсів (R1–R4); переформульовано інструкції до побудови моделі балансу; у психосуддівському форматі описано «сфери втечі» та «дефіцитарні сфери»; деталізовано патерни адаптації (PTG / PTD та їх співіснування). Загалом переглянуто близько чверті формулювань та інструкцій, що суттєво підвищило зрозумілість, клінічну чутливість та придатність моделі до самостійного використання.

Етичні засади. Участь у дослідженні є добровільною. Усі учасники надали інформовану згоду на використання даних у знеособленому вигляді. Конфідентційність забезпечено шляхом повної анонізації наративного матеріалу. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів Американської психологічної асоціації (American Psychological Association, 2017) та Гельсінської декларації.

Вибірка. Загальна вибірка дослідження становить понад 600 учасників і охоплює дві основні групи. Перша – жителі Харкова, які пережили досвід екзистенційного вибору в умовах війни: підготовчий етап ($N=103$) та основний якісний корпус ($N=102$) із представленистю всіх трьох міграційних траєкторій (залишилися / виїхали / повернулися). Друга – учасники апробації інструменту ($N>400$), серед яких виокремлено підгрупу супроводженого групового опрацювання ($n=30$). Відбір на якісному етапі здійснювався за цільовим (критеріальним) принципом, орієнтованим на максимальну варіативність досліджуваного феномену (Patton, 2002). На всіх етапах отримано інформовану згоду учасників.

Демографічні характеристики. Вік респондентів варіювався від 22 до 74 років ($M \approx 44$ роки), жінки становили 77%, чоловіки – 23%. Гендерний склад вибірки (77% жінок та 23% чоловіків) корелює з актуальними демографічними тенденціями вимушеної міграції в Україні. Зокрема, такий розподіл узгоджується з даними Міжнародної організації з міграції (ІОМ, 2024), які фіксують виразну переважність жіночого населення як серед осіб, що шукають прихисток за кордоном (до 80% за певними категоріями опитуваних), так і в загальній структурі переміщених осіб (Andrushko, 2024). Це дозволяє розглядати отримані результати як такі, що відображають специфічний досвід найбільш представлених груп у контексті воєнної кризи.

Соціально-професійний профіль характеризувався високою залученістю у життя міста, що забезпечило багатий та деталізований корпус наративів. Вибірка охопила представників таких ключових категорій: міські службовці/критична інфраструктура (16,7%): сфери охорони здоров'я та освіти, працівники критичної інфраструктури, а також соціальні служби; громадянське суспільство/бізнес (67,6%): волонтерська діяльність, НУО/громадянські ініціативи та малий бізнес; непрацююче населення/вразливі групи (15,7%): пенсіонери, домогосподарки, матері у відпустці по догляду за дитиною та особи, які пережили вимушену міграцію. Обсяг даних був достатній для досягнення інформаційної насиченості. Важливість принципової уваги до цих категорій підтверджується даними метааналізів, які вказують на значні ризики для психічного добробуту в умовах вимушеного переміщення (Blackmore et al., 2020).

Процедура та інструментарій. Процедура передбачала самостійне проходження повного циклу саморефлексії за алгоритмом електронного інструменту «5-крокова модель»: (1) Модуль Інтерпретації (І), (2) Модуль Екзистенційного вибору (C_1 – C_6), (3) Модуль Інтеграції (Г), (4) Модуль Балансу (R_1 – R_4), (5) Модуль Адаптації (співіснування PTG / PTD). Для оцінки валідності інструменту застосовано авторський структурований опитувальник зворотного зв'язку (18 пунктів: 16 змістовних та 2 демографічні; див. Додаток А), який вимірював три параметри: когнітивну зрозумілість, емоційну безпечність та суб'єктивну корисність інструменту.

Аналіз даних. Дані опитувальника зворотного зв'язку та результати проходження «5-крокової моделі» експортувалися з Google Forms до електронних таблиць (Microsoft Excel) для подальшої обробки. Кількісні дані оброблено методами описової статистики (частотний аналіз, міри центральної тенденції). Якісний компонент включав рефлексивний тематичний аналіз відкритих коментарів анкети та узагальнення усного зворотного зв'язку, отриманого в ході групових обговорень з учасниками майстер-класів.

Результати. Інтегративна модель екзистенційного вибору та адаптації є теоретико-методологічною рамкою для аналізу адаптаційних процесів у умовах тривалої травматичної кризи, спричиненої війною. Модель синтезує транскультуральний підхід позитивної психотерапії Н. Пезешкіана з концепціями посттравматичного зростання (PTG), посттравматичної

депреціації (PTD), теорії прив'язаності до місця та екзистенційно-смыслових парадигм. Розробка пройшла еволюцію від концептуалізації (Ітерація 1.0) через емпіричну специфікацію (Ітерація 1.1, N=68) (Gordiienko-Mytstofanova et al., 2026) до поточної розширеної версії з поглибленою типологією (Ітерація 1.2, N=102).

Нижче представлено опис архітектури моделі як п'ять взаємопов'язаних конструктивів:

I. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ (I) – когнітивно-афективна переробка травматичного досвіду. Процес трансформації хаотичних афективних слідів (фрагментованих сенсорних спогадів) кризових подій у цілісну наративну форму. Включає: переоцінку цінностей, вибудову причинно-наслідкових зв'язків, інтеграцію досвіду в часову перспективу (минуле–теперішнє–майбутнє). Механізм дії базується на теорії подвійного кодування пам'яті (Ehlers & Clark, 2000; Brewin, 2014), що забезпечує зниження тривоги та симптоматики посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

II. ІНТЕГРАЦІЯ (G) – формування посткризової ідентичності приналежності. Процес включення переосмисленого досвіду у структуру «Я» (Ego Integration), а також у ролі, відносини та систему приналежності. Цей процес передбачає здатність до трансформації та співіснування прив'язаностей в актуальних просторових реаліях: рідна територія (Харків), нове середовище адаптації та потенційні місця переміщень, включно зі складними комбінаціями цих локацій.

Еволюція типології ідентичності приналежності: перехід від трикомпонентної до семикомпонентної структури.

У початковій версії моделі (Ітерація 1.1) виокремлено три основні траєкторії посткризової ідентичності: (1) *трансформовану локальну (залишилися)*, (2) *мультилокальну (виїхали, зберігають подвійну прив'язаність)* та (3) *монолокальну/асимільовану (виїхали, повна інтеграція в нове середовище)*. Ця тристороння типологія спиралася на класичні моделі акумуляції (Berry, 2005), теорію прив'язаності до місця (Scannell & Gifford, 2010) та концепції транснаціоналізму (Vertovec, 2009).

Однак поглиблений аналіз розширеного корпусу наративів (N=102) виявив якісно відмінні траєкторії, які не охоплювалися початковою типологією. Виділено сім основних траєкторій посткризової ідентичності приналежності, які потім були співвіднесені з існуючими теоретичними концепціями ідентичності, міграції та травми. Сім основних траєкторій є аналітичними конструкціями для розуміння емпіричної реальності.

1. Трансформована локальна ідентичність (залишилися). Формується у тих, хто залишився, і передбачає трансформацію прив'язаності, яка базується на екзистенційному виборі, стійкості та солідарності, після переосмислення досвіду кризи. *Цей тип ідентичності приналежності в наративах респондентів проілюстровано так: «Навіть думки про виїзд не було, бо ми звідси родом. Як можна покинути рідний дім?»*

Базується на теорії прив'язаності (Bowlby, 1982), концепціях психологічної резильєнтності (Masten, 2001; Bonanno, 2004), теорії посттравматичного зростання

(Tedeschi & Calhoun, 1996), концепції «загроженої ідентичності місця» (Threatened Place Identity) та «захисних дій щодо місця» (Place-protective action) (Devine-Wright, 2009; 2013), концепції «розширеної бази безпеки» (Scannell & Gifford, 2010).

2. Відчужена локальна ідентичність (залишилися). Формується у тих, хто фізично залишився в Харкові, але пережив глибокий екзистенціальний розрив або «внутрішню еміграцію». Вони не відчують себе солідарності та стійкості, а, навпаки, відчують себе чужими в рідному місті. Їхня прихильність до місця не трансформувалася, а «зламалася» або «заморозилася», при цьому нова не сформувалася (схоже на лімінальність типу 6, але без фізичного переміщення). *Цей тип ідентичності приналежності в наративах респондентів проілюстровано так: «Якби була можливість, звичайно, ми б поїхали з цього кошмару».*

Базується на соціологічній концепції відчуження (Seeman, 1959), теорії колективної травми місця (Erikson, 1976), концепції «примусової іммобільності» та феномені «переміщених на місці» (Lubkemann, 2008), концепції солістальгії та дистресу, пов'язаного з порушенням зв'язку людини з місцем (Askland & Bunn, 2018), а також концепції психологічних наслідків втрати місця проживання та руйнування соціальних зв'язків).

3. Мультилокальна ідентичність (виїхали). Формується у переміщених осіб і передбачає збереження початкової прив'язаності (до Харкова) та паралельне формування прив'язаності до нового приймаючого середовища. *Цей тип ідентичності приналежності в наративах респондентів проілюстровано так: «Для мене важливо залишатися харків'яною в душі... Я живу тут, але все одно відчуваю зв'язок із рідним містом».*

Базується на концепції транснаціоналізму (Basch et al., 1994), теорії транслокальності (Appadurai, 1996), концепції множинної приналежності (Vertovec, 2009), стратегії акумуляції «Інтеграція» (Berry, 2005), концепції «емоційного транснаціоналізму» (Emotional Transnationalism) (Boccagni & Baldassar, 2015).

4. Тимчасова евакуаційна ідентичність (виїхали). Формується у переміщених осіб, які зберігають сильну прихильність до Харкова і сприймають перебування в новому середовищі як тимчасовий притулок. Характеризується активним очікуванням повернення та мінімальною соціальною та/або емоційною інтеграцією в приймаючу спільноту. *Цей тип ідентичності приналежності в наративах респондентів проілюстровано так: «Я не відпускаю Харків. Це мій дім, і я обов'язково повернуся».*

Базується на стратегії акумуляції «Сепарація» (Berry, 1997), концепції емоційного якоріння (Scannell & Gifford, 2010), концепції «міфу повернення» (Myth of Return) (Al-Ali & Koser, 2002; Stefansson, 2004), концепції «темпоральної лімінальності» (Temporal Liminality) (Hammond, 2004).

Важливо відзначити, що поведінкові стратегії цього типу при цьому можуть варіюватися: від пасивної позиції «життя на паузі» («життя на валізах», мінімальна як емоційна, так і соціальна активність) до високої функціональної адаптації (підтримка професійної

діяльності, організація побуту, дозволяв тощо). Ключовим моментом є те, що в обох випадках ця активність (або її відсутність) не призводить до «вкорінення», а служить лише способом комфортного проживання періоду евакуації.

5. Монолокальна (асимільована) ідентичність (виїхали). Формується у переміщених осіб і передбачає повну інтеграцію в нове середовище з функціональним розривом вихідної прив'язаності до рідної території. Функціональний розрив зв'язку з рідним місцем проявляється, наприклад, у припиненні активної участі в його житті, рідкісному відстеженні новин та відсутності реалістичних планів на повернення. Інтеграція відбувається через свідоме «відпускання» вихідної прив'язаності та інвестування в нову локальну ідентичність. Цей тип ідентичності приналежності в наративах респондентів проілюстровано так: *«Географія для мене втратила будь-яке значення. Мені не важливо, де жити. Абсолютно. Я маю жити там, де є моя родина. Це було б чудово. І де є робота. Все інше не важливо».*

Базується на класичній теорії культурної асиміляції (Gordon, 1964), теорії акультурації (Berry, 2005), «новій теорії асиміляції» (New Assimilation Theory) (Alba & Nee, 2003).

6. Лімінальна ідентичність (виїхали). Формується у переміщених осіб, характеризується втратою прив'язаності. Це стан «ні там, ні тут»: втрата прив'язаності до Харкова без формування нової прив'язаності до приймаючого середовища. Характеризується екзистенційною невизначеністю, відчуттям відчуженості в обох просторах («вдома вже чужі, але і за кордоном ще не місцеві») і кризою приналежності. Цей тип ідентичності приналежності в наративах респондентів проілюстровано так: *«Я не залишаюся в місті й відчуваю, що вже втратив зв'язок, тепер і за кордоном ми ще не місцеві, але й удома вже чужі».*

Базується на антропологічній концепції лімінальності (Turner, 1969), теорії «третього простору» (Bhabha, 1994), концепції «категоріальної кризи ідентичності» (Categorical Identity Crisis) (Malkki, 1992), концепції «соціальної навігації в плінності» (Social Navigation in Flux) (Vigh, 2009).

7. Реінтегрована ідентичність (свідомо повернулися). Формується у тих, хто був переміщений, але свідомо повернувся до Харкова. Їх інтеграція (G) – це складний процес узгодженості трьох реальностей: життя до, життя під час переїзду і життя після повернення в трансформоване рідне місто. Їхня прихильність до Харкова не просто «трансформована» (як у типу 1), вона пройшла через досвід втрати (або лімінальності, тип 6) і подальшого відновлення.

Цей тип ідентичності приналежності в наративах респондентів проілюстровано так: *«Я виїжджала... жила в Грузії, у Польщі, а потім повернулася... бо мене тягнула земля, Харків – це національність».*

Базується на теоріях зворотної міграції та реінтеграції (Cassarino, 2004), дослідженнях повернення після конфлікту (Stefansson, 2004; Long & Oxfeld, 2004), концепції «шоку повернення» (Re-entry shock) (Gmelch, 1980), деконструкції «міфу про незмінний дім» (Myth of Unchanged Home) (Ni Laoire, 2007).

В рамках наративного аналізу дана типологія використовується як сенсibilізуюча концепція (Blumer, 1954), що надає вихідні орієнтири для інтерпретації, але не обмежує можливість виявлення проміжних і гібридних форм між описаними типами або, наприклад, траєкторій переходу від одного типу до іншого в контексті, тимчасової динаміки, або патернів, не описаних в існуючій літературі.

Крім семи основних траєкторій, в літературі згадуються ідентичності, які можна розглядати як підтипи або специфічні варіанти, наприклад, заморожена ідентичність – психологічна фіксація на довосному стані з запереченням трансформації (Janoff-Bulman, 1992), яку в контексті нашого дослідження можна розглядати як підтип відчуженої; фрагментована ідентичність – множинні неузгоджені ідентифікації без інтеграції в цілісність (Hermans, 2001; Baumeister, 1986); кочуюча/транзитна ідентичність – ідентифікація з процесом мобільності, а не з конкретними місцями (Rapport & Dawson, 1998).

Траєкторії не є дискретними типами, а являють собою кластери позицій у багатовимірному просторі континуумів. Позиції на континуумах можуть змінюватися при зміні ситуації, ініціюючи повторні цикли Інтерпретації (I) та Інтеграції (G).

III. РЕСУРСИ (R₁-R₄) – медіатори процесу адаптації. Чотири сфери життя, що опосередковують (медіують) перехід I→G→PTG/PTD. Медіатори відповідають на питання: *«Через які психологічні механізми відбувається інтеграція досвіду?»*. Ресурсні модулі (R₁-R₄) співвідносяться з моделлю балансу Н. Пезешкіана (Peschekian, 2016) (Тіло / Відчуття, Діяльність / Досягнення, Контакти / Традиції, Фантазії / Майбутнє), що забезпечує теоретичну обґрунтованість моделі та показує, що в ній представлені ключові сфери стійкості в умовах тривалої травматичної кризи.

Еволюція ресурсної структури. Обґрунтування автономності сфери «Діяльність» як самостійного ресурсного модуля.

В Ітерації 1.1 модель включає три ресурсні модулі: R₁ (особистісно-регулятивний), R₂ (соціально-комунікативний), R₃ (екзистенційно-ціннісний). Сфера «Діяльність» була інтегрована в R₁ (регуляторна функція: структурування часу, відновлення контролю) та R₃ (смыслоутворювальна функція: реалізація цінностей, підтримка ідентичності), виходячи з припущення про її похідний характер від саморегуляції та смыслоутворення.

Поглиблений аналіз корпусу (N=102) засвідчив, що діяльність (робота, волонтерство, побутові рутини) функціонує як самостійна опора стійкості з двома механізмами впливу:

1) **регуляторний механізм:** структурування часу та відновлення почуття контролю в умовах хаосу. Підтримання регулярних рутин є формою активного подолання через тілесно-когнітивну саморегуляцію («умови безпеки» в теорії прив'язаності; «функціональна стабілізація» в теорії механізмів стресу);

2) **смыслоутворювальний механізм:** реалізація цінностей та підтримання соціальної ідентичності («Я – вчитель/лікар/волонтер»). У парадигмі логотерапії В. Франкла (Frankl, 1963) діяльність стає «смысловим якорем» в екзистенційній невизначеності. Критично: діяльність не просто виражає сенси R₄, а генерує нові сенси через залученість до колективної справи.

Саме поєднання цих механізмів забезпечує *інтегруючий ефект* – посилення та активацію інших ресурсних сфер через дію.

У наративах респондентів дія регуляторного механізму розкривається наступним чином: *"У мене практично немає вільного особистого часу, тому що я весь час зайнятий - роботою, домашніми та господарськими справами, побутовими питаннями"* (заповнення часу структурованою діяльністю як спосіб регуляції). *"Ну, так, мого завдання було підтримувати дітей. Ми дивилися фільми, грали в уно, грали у карти, у шахи, у шашки... Розподіл був обов'язків. Хтось там готував їсти, я підтримувала порядок..."* (чітке структурування рутин та розподіл обов'язків як форма відновлення контролю).

Смислоутворювальний механізм відображено так: *"Ну, і все одно весь час в'яжу (сітки), допомагаю... Я розумію, що це дрібниці, що це дуже мало. Ну, це якесь виправдання того, що я у більш-менш мирному регіоні живу"* (діяльність як засіб подолання провини віллілого, надання сенсу своєму становищу).

"Для мене найважливіше це мій бізнес. Ось, за великим рахунком, це мене тримає тут, бо коли я починаю замислюватися, як усе будувалося? Ну взагалі скільки нервів було витрачено" (професійна ідентичність та вкладені зусилля як смисловий якір).

"Із самого початку я почала допомагати, керувати групою волонтерів... І, начебто, була якась така точка, через яку я могла спрямувати... і тому мені було все одно, в якому місці я фізично знаходиться. Тобто, якщо я роблю щось на користь, то в принципі мені о'кей, я буду" (волонтерська діяльність як джерело сенсу, що перевершує значення фізичного місцеперебування).

"Ми почали привозити їжу діткам... Через пару місяців у мене було таких вже 500 людей... ми наш район обслуговували" (масштабна допомога як реалізація цінностей).

"Перший рік, 2022. З травня 22 по 23 рік, травень, я працювала у військовому госпіталі майстром манікюру для лікарів жінок..." (професійна допомога як форма служіння, підтримання ідентичності *"Я – фахівець, який приносить користь"*).

Діяльність функціонує не як похідний елемент, а як самостійний ресурсний компонент, що інтегрує інші модулі. Виділення діяльності в окремий модуль (R₂) забезпечує повну структурну відповідність моделі балансу Н. Пезешкіана (Peseschkian, 2016): R₁ ↔ Тіло/Відчуття, R₂ ↔ Діяльність/Досягнення, R₃ ↔ Контакти/Традиції, R₄ ↔ Фантазії/Майбутнє

Таким чином, у новій ітерації ресурсна структура моделі розширено до чотирьох автономних модулів (R₁-R₄) відповідно до моделі балансу Н. Пезешкіана. Сферу «Діяльність» (R₂) виділено як самостійний фактор стійкості з двома механізмами впливу: регуляторним (структурування часу та відновлення контролю), смислоутворювальним (реалізація цінностей як «смилового якоря»). Оновлена структура ресурсних модулів описується так:

- R₁ (Особистісно-регулятивний ресурс) ↔ сфера «Тіло / Відчуття»
- R₂ (Діяльнісний ресурс) ↔ сфера «Діяльність / Досягнення»
- R₃ (Соціально-комунікативний ресурс) ↔ сфера «Контакти / Традиції»
- R₄ (Екзистенційно-ціннісний ресурс) ↔ сфера «Фантазії / Майбутнє».

У новій ітерації моделі розширення конструкту «Ресурси» набуло свого практичного втілення в авторському інструменті (керуваної психологічної самопомогі та саморефлексії) через детальну операціоналізацію кожного модуля (R₁-R₄). Кожна з чотирьох сфер представлена не абстрактно, а як структурований реєстр базових потреб та практик відновлення (наприклад, для R₁: фізична активність, регуляція сну, тілесний контакт, специфічні техніки саморегуляції). Впроваджено діагностику функціонального статусу сфер на основі суб'єктивного розподілу енергії: визначення «Сфери Балансу» (актуальна опора, гармонійний розподіл), «Сфери Втечі» (псевдоресурс, механізм гіперкомпенсації) та «Дефіцитарної сфери» (зона ризику), що дозволяє диференціювати продуктивну адаптацію від стратегій уникнення.

Наступний блок «Континууми екзистенційного вибору (C₁-C₆)» структурно залишився без змін, однак було уточнено його модераторну функцію. Нижче він доповнений цитатами з наративів.

IV. КОНТИНУУМИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ВИБОРУ (C₁-C₆) – модератори процесу адаптації. Шість біполярних осей екзистенційного напруження модерують процес Інтерпретації (I) → Інтеграції (G) → Адаптації (PTG/PTD), відповідаючи на питання: *«За яких умов, у якому напрямку та з якою інтенсивністю відбувається інтеграція досвіду?»*.

C₁ Безпека ↔ Приналежність: орієнтація на зниження ризиків і почуття захищеності ↔ орієнтація на соціальну залученість, почуття «свого» місця і спільності. Цей континуум у наративах респондентів проілюстровано так: *«Найважливішим було залишитися живим/живою»* (полюс безпеки) проти *«Якщо вмирати – то разом, у своєму дворі. Я не могла поїхати, це мій дім»* (полюс приналежності).

C₂ Обов'язок ↔ Автономія: виконання зобов'язань перед сім'єю, громадою та інститутами ↔ право на самовизначення та свободу вибору (включаючи рішення про виїзд і повернення). Цей континуум у наративах респондентів проілюстровано так: *«Я повернувся, бо батько залишився сам. Я не міг його покинути»* (полюс обов'язку) проти *«Я залишився, бо так захотіла. Це було моє рішення – я люблю Харків»* (полюс автономії).

C₃ Сенс ↔ Втрата перспективи: наявність цілей, бачення майбутнього і внутрішньої сенсу ↔ відчуття глухого кута і втрата життєвих орієнтирів, в тому числі їх переосмислення після переїзду. Цей континуум у наративах респондентів проілюстровано так: *«Найголовніше – безпека моєї дитини. Вона задавала мені напрямки»* (полюс сенсу) проти *«Три роки я живу в підвішеності. Ні майбутнього, ні розуміння, що буде далі»* (полюс втрати перспективи).

C₄ Агентність ↔ Зовнішня детермінація: здатність діяти і впливати на власну траєкторію (внутрішній локус контролю) ↔ домінування зовнішніх обмежень і примусу (правові, інституційні, інфраструктурні та логістичні бар'єри; зовнішній локус контролю). Цей континуум у наративах респондентів проілюстровано так: *«Я вирішила виїхати, щоб вижити. Це було моє усвідомлене рішення»* (полюс агентності) проти *«Батькові 83... Як поїхати, якщо він не може залишитися сам? Обставини просто не дозволили»* (полюс зовнішньої детермінації).

С₅ Прагматична доцільність ↔ Ціннісно-етичний пріоритет: опора на економічні розрахунки, доступ до ресурсів і можливостей ↔ дотримання цінностей, ідентичності та етичних принципів під час вибору залишитися або виїхати. Цей континуум у наративах респондентів проілюстровано так: «Ми за два тижні промоніторили ціни та місця – рішення було суто практичним» (полюс прагматичності) проти «У нас були тварини. Я не могла їх залишити. Це був головний критерій» (полюс цінностей).

С₆ Мобільна гнучкість ↔ Територіальна стабільність: готовність до повторних переміщень та адаптації до мінливих умов ↔ прагнення до довгострокового територіального закріплення та стійкої інтеграції в одному місці. Цей континуум відображає психологічну установку на можливість/необхідність повторних переїздів (циклічна мобільність) проти установки на стабільність і вкорінення (стабільність). Цей континуум у наративах респондентів проілюстровано так: «Я розумію, що мій дім може бути будь-де. Я пристосуюсь до будь-яких умов» (полюс гнучкості) проти «Ми пустили тут коріння. У нас дім і справа – це наше місце» (полюс стабільності).

Методологічне розмежування модераторних та медіаторних змінних.

У початковій версії моделі континууми вибору (С₁-С₆) та ресурсні модулі (R₁-R₄) описувалися як фактори, що впливають на процес Інтерпретації (I) → Інтеграції (G) → PTG, однак їхні специфічні ролі не були чітко диференційовані. Нова версія моделі формалізує різницю між модераторами та медіаторами відповідно до класичної методології (Baron & Kenny, 1986; Hayes, 2018):

- **Ресурси (R₁-R₄) – медіатори процесу:** відповідають на питання: «Як відбувається перехід I→G?» (через які механізми). Медіаторна функція означає, що ресурси пояснюють механізм впливу: процес Інтерпретації актуалізує необхідні ресурси, наявність яких забезпечує (фасилітує) формування адаптивних траєкторій ідентичності (Інтеграцію).

- **Континууми вибору (С₁-С₆) – модератори процесу:** Це пість осей екзистенційного напруження (наприклад, вибір між безпекою та приналежністю), що відповідають на питання: «За яких умов та в якому напрямку відбувається перехід I→G?» (що посилює / послаблює / змінює процес). Модераторна функція означає, що континууми змінюють силу та знак зв'язку між I та G залежно від позиції на континуумі. Наприклад, висока позиція на полюсі С₁ «Безпека» при однаковій Інтерпретації веде до іншої траєкторії ідентичності, ніж висока позиція на полюсі «Приналежність».

Процес адаптації формалізується як: $G = f(I, R, C, I \times C)$, де I – Інтерпретація (незалежна змінна), G – Інтеграція / ідентичність (залежна змінна), R – медіатори (пояснюють як), C – модератори (пояснюють за яких умов), $I \times C$ – інтеракційний (модераторний) ефект.

Успішна інтеграція (G), що веде до проявів PTG, досягається при наявності достатніх ресурсів (R) та узгодженості континуумів вибору (C) з обраним типом ідентичності приналежності.

Практичне втілення теоретичної моделі в авторському інструменті «5-крокова модель саморефлексії вибору та адаптації» виявило інноваційність у системі оцінювання. Чотирибальна шкала (0-3) фіксує амбівалентність (бал «2» означає

одночасну високу значущість обох полюсів) як маркер внутрішнього конфлікту, а не як помилку вибору. Згідно з Дж. Т. Ларсеном (Larsen et al., 2001), у кризових умовах емоційна амбівалентність є ознакою когнітивної складності та адаптивності. Нормалізація цього стану в рамках моделі сприяє зниженню вторинного стресу.

V. АДАПТАЦІЯ: ЗРОСТАННЯ, ДЕПРЕЦІАЦІЯ, СПІВІСНУВАННЯ ТА УНИКАННЯ.

В оновленій моделі цей конструкт (раніше – «Посттравматичне зростання (PTG), п'ять доменів») було суттєво розширено завдяки концептуалізації посттравматичної депреціації (PTD) та визнанню незалежності адаптаційних процесів.

У початковій версії (1.1) адаптація оцінювалася виключно через PTG, що унеможлиблювало фіксацію «уявного зростання» та призводило до змішування специфічної депреціації із загальним дистресом. Нова версія виокремлює PTD як самостійний конструкт, дзеркальний до п'яти доменів PTG.

Якісний аналіз наративів демонструє, що адаптація до травматичної кризи відбувається за двома паралельними й незалежними траєкторіями: посттравматичним зростанням (PTG) та посттравматичною депреціацією (PTD), які виникають у процесі боротьби з екзистенційним стресором.

Згідно з емпіричними даними (Cann et al., 2010; Taku et al., 2021), ці процеси можуть співіснувати, оскільки PTG не є тотожним відсутності дистресу. Зв'язок між симптомами ПТСР та посттравматичним зростанням має нелінійний (U-подібний) характер: пік зростання часто спостерігається саме за помірного рівня дистресу (Kleim & Ehlers, 2009; Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, 2014), що підтверджує здатність людини одночасно зростати й страждати. Ця амбівалентна динаміка структурно реалізується через п'ять парних доменів, які протиставляють аспекти зростання та депреціації: Особистісна сила – Особиста вразливість; Стосунки з іншими – Відчуження; Нові можливості – Обмежені можливості; Усвідомлення цінності життя – Знецінення життя; Духовні зміни – Духовна криза.

Методологічна значущість розмежування PTG та PTD полягає у можливості відрізнити *реальне зростання* (підкріплене конкретними змінами у поведінці, стосунках, цілях) від *уявного зростання* – декларативних позитивних змін без реальних поведінкових корелятів (Boals, 2023). Такий підхід запобігає «токсичному позитиву» – нав'язуванню ідеї зростання там, де фактично домінує виснаження.

Емпірично підтверджено, що PTG і PTD є **статистично незалежними конструктами** (мають слабку кореляцію та різні предиктори), а не протилежними полюсами однієї шкали (Baker et al., 2008; Cann et al., 2010; Taku et al., 2021). Це пояснює феномен їхнього співіснування: в одному наративі або навіть домені можуть поєднуватися суперечливі процеси (наприклад, «Я став сильнішим» [PTG_Self], але «відчуваю вразливість» [PTD_Self]). На основі взаємодії цих процесів модель виокремлює чотири типи адаптаційних патернів:

- **Патерн 1. Домінування PTG.** Характеризується появою нових смислів та цілей, поглибленням

міжособистісних зв'язків, переоцінкою цінності життя та відчуттям особистісної сили після подолання кризи.

● **Патерн 2. Домінування РТД.** Характеризується знеціненням окремих сфер життя: зниженням мотивації та інтересу, втратою відчуття сенсу, звуженням довіри до людей та майбутнього.

● **Патерн 3. Співіснування РТГ та РТД.** Характеризується одночасною присутністю зростання та депреціації в різних доменах досвіду: наприклад, поглиблення стосунків або переоцінка цінностей (РТГ) паралельно з погіршенням здоров'я, втратою довіри до світу або професійною кризою (РТД). За даними нашого дослідження, є найпоширенішим адаптаційним патерном в умовах тривалої травматичної кризи.

● **Патерн 4. Когнітивне уникання / емоційне оніміння.** Характеризується блокуванням процесу осмислення пережитого: дистанціюванням від афективних реакцій та пригніченням почуттів як захисного механізму від перевантаження. У цьому стані неможлива ні повноцінна фіксація РТД, ні усвідомлення РТГ. Є тимчасовим захисним механізмом, що потребує клінічної уваги при пролонгованому перебігу.

Розуміння цих патернів дозволяє сформулювати узагальнений результат адаптації (РТГ/РТД): успішна Інтеграція (G), що веде до проявів посттравматичного зростання, досягається за умови наявності достатніх ресурсів (R) та узгодженості континуумів вибору (C) з обраною траєкторією ідентичності. Важливо, що зростання не виключає дистресу: ці стани можуть співіснувати, вимагаючи стратегій роздільної регуляції.

Динамічність моделі забезпечує зворотний зв'язок: досягнуті прояви РТГ консолідує ресурси (R1-R4) та поглиблюють Інтеграцію (G). Нові травматичні події або кризи запускають повторні ітерації циклу («Досвід → I → G → РТГ/РТД»), перетворюючи адаптацію на безперервний спіралеподібний процес.

Обговорення. Результати нашого дослідження узгоджуються з висновками низки сучасних робіт, що підтверджують незалежне співіснування РТГ та РТД як самостійних адаптаційних процесів (Zoellner et al., 2006; Sijbrandij et al., 2022). Зокрема, сучасні дослідження на вибірках онкологічних пацієнтів продемонстрували різні траєкторії адаптації та гетерогенність профілів (Zimmermann et al., 2021), а в однорічному проспективному дослідженні серед людей з ВІЛ латентний аналіз виявив чіткі траєкторії РТГ та РТД як незалежних процесів (Pieta & Rzeszutek, 2022), що свідчить про гетерогенність адаптаційних траєкторій. Наші дані розширюють ці висновки, специфікуючи умови такого співіснування в контексті тривалої, а не завершеної травматичної кризи.

Феноменологічна різноманітність траєкторій, виявлених у нашому дослідженні, перегукується з якісними дослідженнями переміщених українців останніх років. Аналіз адаптаційних стратегій українських біженців у Польщі виявив домінування тем безпеки, соціального «якоріння» та переосмислення поняття «дому» в умовах вимушеної міграції (Grzymala-Kazłowska & Brzozowska, 2017; Kindler & Szulecka, 2023; Reeger & Haase, 2024). Дослідження переміщених українців в Австрії показало, що процес «прибуття» виходить за межі

фізичного переміщення – його наративи пронизані відчуттям втрати повсякденних звичностей, минулого та соціального визнання (EMN Austria, 2024). На відміну від цих робіт, наша типологія охоплює не лише переміщених, але й тих, хто залишився та повернувся, дозволяючи порівняти траєкторії у повному міграційному спектрі.

Отже, семиступенева типологія ідентичності приналежності сформована на основі рефлексивного тематичного аналізу наративних інтерв'ю. Використання наративної методології є принциповим вибором: воно дозволяє зберегти контекст, голос учасника та екзистенційний вимір вибору. Можливі подальші кількісні розробки (опитувальники, шкали) можуть базуватися на цій якісній моделі, але не є обов'язковою умовою її наукової релевантності.

Виокремлення сфери «Діяльність» як самостійного медіаторного модуля узгоджується з сучасними емпіричними даними щодо ролі ресурсів у процесі адаптації до хронічного стресу. Лонгітудні дослідження посттравматичного зростання та дистресу засвідчують, що збереження та набуття ресурсів виступає ключовим предиктором посттравматичного зростання, тоді як їхня втрата асоціюється з підвищенням симптомів дистресу й депресії, підтверджуючи медіаторну роль ресурсних процесів (Hobfoll et al., 2018). Дані, отримані на вибірках українців у перші місяці повномасштабної війни, свідчать, що резильєнтність значною мірою визначається самоєфективністю, здатністю до регуляції емоцій та психологічною гнучкістю. Зазначені конструкти безпосередньо перетинаються з регуляторними та смислотворчими механізмами виділеного нами модуля R₂.

Методологічна необхідність чіткого розмежування медіаторних і модераторних змінних у дослідженнях травматичного досвіду активно обговорюється в сучасній емпіричній літературі, проте залишається недостатньо реалізованою в якісних моделях адаптації. Дані останніх досліджень свідчать, що посттравматичне зростання (РТГ) та посттравматичний дистрес (РТД) мають відмінні предиктори та ґрунтуються на різних психологічних механізмах, що обґрунтовує необхідність їхнього роздільного моделювання (Kleim & Ehlers, 2009; Fletcher et al., 2023). Водночас сучасні метааналітичні дані демонструють, що хоча РТГ і РТД часто співіснують, їхній взаємозв'язок має нелінійний характер: надмірна інтенсивність дистресу може перешкоджати зростанню, що вказує на умовний, модераторний характер їхнього співвідношення (Zoellner et al., 2006; Shakespeare-Finch et al., 2014). У термінах нашої моделі це відповідає логіці модераторної дії в межах континуумів вибору (C₁–C₆), де рівень дистресу визначає можливість переходу до зростання.

Модераторні та медіаторні ефекти. Опис ролі континуумів (C) як модераторів та ресурсів (R) як медіаторів наразі має концептуальний характер, обґрунтований теоретично та емпірично верифікований через якісний аналіз. Статистична перевірка цих ефектів методами структурного моделювання розглядається як один із можливих напрямів подальшої емпіричної роботи, але не є передумовою валідності моделі.

Методологічні рамки на напрями розвитку. Модель побудована на матеріалі Харкова як великого індустріального мегаполісу прифронтового регіону ($N=102$ наративних історій), що забезпечує високу екологічну валідність для умов великого міста в ситуації тривалої війни. Подальші дослідження в інших регіонах України та діаспорних спільнотах розглядаються не як умова легітимності моделі, а як розширення поля її застосування.

Первинна апробація інструменту відбулася в рамках тематичних майстер-класів, присвячених презентації моделі ($N>400$). Наразі апробація продовжується, інструмент знаходиться на етапі розширеного тестування та збору емпіричних даних.

Висновки. Наукова новизна одержаних результатів полягає в теоретико-емпіричному обґрунтуванні цілісної моделі екзистенційного вибору та адаптації. До основних положень, що визначають новизну, належать:

1. **Інтеграція шести континуумів екзистенційного вибору** (C_1-C_6) як модераторів адаптації з нормалізацією екзистенційної амбівалентності (стану одночасної високої значущості обох полюсів) як ознаки когнітивної складності та адаптивного потенціалу, а не як помилки вибору чи прояву нерішучості.

2. **Розробка семиступеневої типології ідентичності приналежності**, емпірично специфікованої на вибірці $N=102$. Типологія охоплює повний спектр міграційного досвіду. Кожен тип має чітке теоретичне обґрунтування та верифіковані емпіричні маркери.

3. **Виокремлення сфери «Діяльність» (R_2) як автономного ресурсного модуля з двома механізмами впливу:** *регуляторним* (структурування часу, відновлення почуття контролю), *смыслоутворювальним* (реалізація цінностей). Через ці механізми діяльність природно активує та підсилює інші ресурсні модулі (R_1, R_3, R_4), забезпечуючи системну цілісність адаптації та повну структурну узгодженість із моделлю балансу Н. Пезешкіана.

4. **Операціоналізація параметра «психологічна інвестиція енергії»** (суб'єктивний розподіл уваги, емоційної залученості та значущості) для диференціації сфер балансу, втечі та дефіциту. Це дає змогу виявляти псевдоресурси (механізми гіперкомпенсації) та приховані зони ризику (блоковані потреби).

5. **Концептуалізація та операціоналізація посттравматичної депреціації (PTD)** як конструкту, дзеркального до PTG, з виокремленням чотирьох типів адаптації: (1) домінування зростання, (2) домінування депреціації, (3) **співіснування** (одночасний прояв PTG та PTD – найпоширеніший патерн), (4) когнітивне уникання/оніміння. Це дозволяє диференціювати реальне зростання від ілюзорного та уникнути ризику «токсичного позитиву».

6. **Формалізація функціональних ролей змінних** у процесі $I \rightarrow G \rightarrow PTG/PTD$: континууми (C) виступають *модераторами* (змінюють силу та напрямки зв'язку залежно від позиції на осях напруження), а ресурси (R) – *медіаторами* (пояснюють механізм переходу). Обґрунтовано наявність інтеракційного

ефекту ($I \times C$). Формалізована модель $G = f(I, R, C, I \times C)$ на цьому етапі є концептуальною конструкцією, емпірично обґрунтованою через якісний аналіз; її кількісна верифікація методами структурного моделювання (SEM) передбачена в наступних ітераціях дослідження.

7. **Методологічна диференціація теоретичної та практичної моделей:** теоретична модель описує онтологію процесу (паралельну взаємодію I, C, R, G , що реально розгортається в психіці) і слугує підґрунтям для практичної моделі, яка фокусується на його епістемології – послідовному усвідомленні цього процесу клієнтом у форматі 5 кроків саморефлексії.

Таким чином, оновлена модель (Ітерація 1.2) вносить сім теоретично верифікованих новацій, що охоплюють типологію ідентичності, ресурсну структуру, операціоналізацію PTD та методологічне розмежування модераторів і медіаторів.

Операціоналізація моделі: 5-кроковий інструмент саморефлексії. Модель операціоналізована у 5-кроковий інструмент саморефлексії для керованої психологічної самопомогі та діагностики адаптації.

Крок 1 (Інтерпретація – I): структурування фрагментованих спогадів про кризові події. Мета: актуалізація та впорядкування досвіду через наративну форму (3 ключові блоки питань: епізоди, переоцінка цінностей, особиста часова лінія).

Крок 2 (Континууми – C): діагностика мотивації вибору через оцінку шести осей екзистенційного напруження (C_1-C_6) за 4-бальною шкалою (0–3). Виявлення амбівалентності (бал «2») як маркера внутрішнього конфлікту.

Крок 3 (Інтеграція – G): визначення типу ідентичності приналежності (1 з 7) на основі прив'язаності до місця та поточного статусу (залишився/виїхав/повернувся).

Крок 4 (Ресурси – R): оцінка чотирьох ресурсних модулів (R_1-R_4) через суб'єктивний розподіл 100% психологічної енергії між сферами. Виявлення сфер балансу ($\approx 20-30\%$), сфер втечі (значно $>25\%$, наприклад 40–60%) та дефіцитарних сфер (значно $<25\%$, наприклад 5–15%). Формулювання конкретної дії для відновлення балансу.

Крок 5 (Адаптація – PTG/PTD): Оцінка посттравматичного зростання (10 питань, 5 доменів) та депреціації (5 питань, 5 доменів) за 6-бальною шкалою (0–5). Порівняння середніх балів PTG/PTD для визначення одного із чотирьох патернів адаптації.

Результат: персональний профіль адаптації (фінальний зріз із 5 підсумків), одна конкретна дія для покращення стану та пам'ятка для самоспостереження (3–5 маркерів динаміки).

Напрями подальших досліджень. Подальша розробка запропонованої моделі передбачає рух у трьох стратегічних напрямках:

1. Психометрична та статистична верифікація. Першочерговим завданням є кількісна валідація типології на розширеній вибірці ($N > 300$) із застосуванням кластерного та дискримінантного аналізу для підтвердження дискретності семи траєкторій ідентичності. Крім того, планується використання

моделювання структурними рівняннями (SEM) для статистичної перевірки модераторних (C) та медіаторних (R) ефектів у процесі трансформації ідентичності, що дозволить кількісно верифікувати концептуальні зв'язки моделі.

2. Лонгітудний та транскультуральний аналіз. Передбачається проведення лонгітудного дослідження для вивчення стабільності виявлених траєкторій у часі, зокрема ролі параметру «мобільна гнучкість» – територіальна стабільність» як тригера трансформації. Розширення географічного охоплення (малі міста України та міжнародні контексти вимушеної міграції) дозволить оцінити транскультуральну універсальність моделі та її адаптивність до різних соціокультурних умов.

3. Прикладна імплементація та цифровізація. Перспективним є впровадження 5-крокового інструменту в реальну терапевтичну практику (індивідуальне та групове консультування) з подальшою оцінкою його евристичної цінності. Окремим вектором розвитку є розробка цифрової платформи з автоматизованою генерацією персоналізованих профілів адаптації, що дозволить масштабувати доступ до науково обґрунтованої психологічної самопомогі в умовах кризи.

Декларація про використання штучного інтелекту. В роботі над цією статтею було використано інструменти штучного інтелекту для перевірки правопису та вдосконалення стилю тексту. Задум, зміст та наукові результати є авторськими. Текст був перевірений та відредагований автором.

Етичні засади. Участь у дослідженні є добровільною. Усі учасники надали інформовану згоду на використання даних у знеособленому вигляді. Конфіденційність забезпечено через повну анонімізацію матеріалу. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів Американської психологічної асоціації (American Psychological Association, 2017) та Гельсінської декларації.

Список використаних джерел

- Гордієнко-Митрофанова І., Бондаренко Н., Докуніна О., Сухань В., Красильникова Ю. Інтегративна модель екзистенційного вибору та адаптації на засадах транскультуральної Позитивної психотерапії Н.Пезешкіана (Харківський кейс). *The Global Psychotherapist*, 2026. 6(1). 83-105. <https://doi.org/10.52982/lkj294>
- Al-Ali N., & Koser K. (Eds.). *New Approaches to Migration?: Transnational Communities and the Transformation of Home*. London: Routledge, 2002. 264 p. <https://doi.org/10.4324/9780203167144>
- Alba R., & Nee V. *Remaking the American mainstream: Assimilation and contemporary immigration*. Harvard University Press. 2003. <https://doi.org/10.4159/9780674020115>
- Andrushko Y. & Lanza S. Exploring Resilience and Its Determinants in the Forced Migration of Ukrainian Citizens: A Psychological Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2024. 21(11). 1409. <https://doi.org/10.3390/ijerph21111409>
- American Psychological Association. *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2002, amended 2010, 2017). <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Appadurai A. *Modernity at large: Cultural dimensions of globalization*. University of Minnesota Press. 1996.
- Askland H. H., & Bunn M. Lived experiences of environmental change: Solastalgia, power and place. *Emotion, Space and Society*, 2018. 27.16–22. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2018.02.003>
- Baker J. M., Kelly C., Calhoun L. G., Cann A., & Tedeschi R. G. An examination of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: Two independent processes influenced by perspective taking and cognitive processing. *Journal of Loss and Trauma*, 2008. 13(5). 450–465. <https://doi.org/10.1080/15325020802171367>
- Barbour R. S. Checklists for improving rigour in qualitative research: A case of the tail wagging the dog? *BMJ*, 2001. 322(7294). 1115–1117. <https://doi.org/10.1136/bmj.322.7294.1115>
- Baron R. M., & Kenny D. A. The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986. 51(6). 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Basch L., Glick Schiller N., & Szanton Blanc C. *Nations unbound: Transnational projects, postcolonial predicaments, and deterritorialized nation-states*. Gordon and Breach. 1994.
- Baumeister R. F. *Identity: Cultural change and the struggle for self*. Oxford University Press. 1986.
- Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 1997. 46(1). 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 2005. 29(6). 697–712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- Bhabha H. K. *The location of culture*. London: Routledge. 1994.
- Blackmore R., Gray K. M., Fazel M., Jennings G., Staneva A., Fitzgerald G., & Boyle J.A. The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis. *PLOS Medicine*, 2020. 17(9). Article e1003337. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003337>
- Blumer H. What is wrong with social theory? *American Sociological Review*, 1954. 19(1), 3–10. <https://doi.org/10.2307/2088165>
- Boals A. (2023). Illusory growth: A review of the viability of the concept of posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 2023. 36(5). 895–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102301>
- Boccagni P., & Baldassar L. Emotions on the move: Mapping the emergent field of emotion and migration. *Emotion, Space and Society*, 2015. 16. 73-80. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2015.06.009>
- Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004. 59(1). 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bowlby J. *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. 1982.
- Braun V., & Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 2006. 3(2). 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Brewin C. R. Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 2014. 140(1). 69-97. <https://doi.org/10.1037/a0033722>
- Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., & Solomon D. T. Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 2010. 15(3). 151–166. <https://doi.org/10.1080/15325020903375826>
- Cassarino J. P. (2004). Theorising return migration: The conceptual approach to return migrants revisited. *International Journal on Multicultural Societies*, 2004. 6(2). 253–279. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1730637
- Devine-Wright, P. (2009). Rethinking NIMBYism: The role of place attachment and place identity in explaining place-

- protective action. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 19(6), 426–441. <https://doi.org/10.1002/casp.1004>
- Devine-Wright P. (Ed.). Place attachment: Advances in theory, methods and applications. London: Routledge. 2013. <https://doi.org/10.4324/9780203757765>
- Ehlers A., & Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 2000. 38(4). 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Erikson K. T. Everything in its path: Destruction of community in the Buffalo Creek flood. Simon and Schuster. 1976.
- Fletcher S., Mitchell S., Curran D., Armour C., & Hanna D. Empirically derived patterns of posttraumatic stress and growth: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 2023. 24(5), 3132–3150. <https://doi.org/10.1177/15248380221129580>
- Frankl V. E. Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. Washington Square Press. 1963.
- Shakespeare-Finch J., & Lurie-Beck J. A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 2014. 28(2). 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>
- Gmelch G. Return migration. *Annual Review of Anthropology*, 1980. 9. 135–159. <https://doi.org/10.1146/annurev.an.09.100180.001031>
- Gordienko-Mytrofanova I., Bondarenko N., & Dokunina O. The 5-step model of self-reflection on choice and adaptation: Empirical verification of the integrative model of existential choice and adaptation within N. Pesechskian's transcultural approach in positive psychotherapy. *Scientific Studies on Social and Political Psychology*, 2025. 31(2), 54–61. <https://doi.org/10.52982/lkj294>
- Gordon M. M. Assimilation in American life: The role of race, religion, and national origins. Oxford University Press. 1964.
- Grzymala-Kazłowska A., Brzozowska A. From Drifting to Anchoring. Capturing the Experience of Ukrainian Migrants in Poland. *Central and Eastern European Migration Review*, 2017. 6(2). 103–122. <https://doi.org/10.17467/ceemr.2017.04>
- Hammond, L. This place will become home: Refugee repatriation to Ethiopia. Cornell University Press. 2004.
- Hayes A. F. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed.). Guilford Press. 2018.
- Hermans H. J. M. The dialogical self: Toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture & Psychology*, 2001. 7(3). 243–281. <https://doi.org/10.1177/1354067X0173001>
- Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J.-P., & Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2018. 5. 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- IOM Ukraine. Displacement tracking matrix (DTM). Ukraine – Internal displacement report – Round 17. International Organization for Migration. 2024. <https://dtm.iom.int/ukraine>
- Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. Free Press. 1992/
- Kindler M., & Szulecka M. (2023). Messy Arrangements? A Social Networks Perspective on Migrant Labor Brokerage: The Case of Ukrainian Migration to Poland. *Polish Sociological Review*, 2023. 220(4). 457–484. <https://doi.org/10.26412/psr220.03>
- Kleim B., & Ehlers A. Evidence for a Curvilinear Relationship between Post-traumatic Growth and Posttrauma Depression and PTSD in Assault Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 2009. 22, 45–52. <https://doi.org/10.1002/jts.20378>
- EMN Austria. Displaced Persons from Ukraine: Summarizing Overview of Austrian Measures in the Period February 2022 to June 2023. International Organization for Migration (IOM), Vienna. 2024.
- Larsen J. T., McGraw A. P., & Cacioppo J. T. Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001. 81(4). 684–696. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.684>
- Levitt H. M., Bamberg M., Creswell J. W., Frost D. M., Josselson R., & Suárez-Orozco C. Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology. *American Psychologist*, 2018. 73(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/amp0000151>
- Long L. D., & Oxfeld E. (Eds.). Coming home? Refugees, migrants, and those who stayed behind. University of Pennsylvania Press. 2004. <https://doi.org/10.1086/jar.60.4.3631148>
- Lubkemann S. C. Culture in chaos: An anthropology of the social condition in war. University of Chicago Press. 2008.
- Malkki L. National Geographic: The rooting of peoples and the territorialization of national identity among scholars and refugees. *Cultural Anthropology*, 1992. 7(1). 24–44. <https://doi.org/10.1525/can.1992.7.1.02a00030>
- Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001. 56(3). 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Ni Laoire C. The 'green green grass of home'? Return migration to rural Ireland. *Journal of Rural Studies*, 2007. 23(3). 332–344. <https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2007.01.005>
- Patton M. Q. Qualitative research & evaluation methods (3rd ed.). Sage Publications. 2002.
- Peseschkian N., & Peseschkian H. Positive Psychotherapy: Theory and practice of a new method. Springer. 2016. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-32219-4>
- Pieta M., & Rzeszutek M. Posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: Independent correlates of well-being among people living with HIV. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2022. 30(3). 412–421. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10093-7>
- Pieta M., & Rzeszutek, M. Trajectories of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: A one-year prospective study among people living with HIV. *PLOS ONE*, 2022. 17(9), e0275000. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275000>
- Zimmermann T., Mehnert-Theuerkauf A., & Koranyi N. Arrival beyond displacement: A qualitative study on the reconstruction of belonging in refugees with cancer. *Psycho-Oncology*, 2021. 30(11), 1930–1937. <https://doi.org/10.1002/pon.5730>
- Rapport N., & Dawson A. (Eds.). Migrants of identity: Perceptions of home in a world of movement. Berg. 1998.
- Reeger U., & Haase A. Experiencing forced migration: Challenges of arriving after displacement from Ukraine. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 2024. 50(13). 3396–3414. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2024.2323666>
- Scannell L., & Gifford R. Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology*, 2010. 30(1). 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.09.006>
- Seeman M. On the meaning of alienation. *American Sociological Review*, 1959. 24(6). 783–791. <https://doi.org/10.2307/2088565>
- Shakespeare-Finch J., & Lurie-Beck J. A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 2014. 28(2). 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>
- Sijbrandij M., Acarturk C., Lakin M., Rashied D., & Roberts B. Mental health and psychosocial support for refugees and other forcibly displaced persons: A scope review of the evidence. *Journal of Traumatic Stress*, 2022. 35(1). 12–25. <https://doi.org/10.1002/jts.22754>
- Stefansson A. H. Refugee returns to Sarajevo and their challenge to contemporary narratives of mobility. In L. D. Long & E.

- Oxford (Eds.), *Coming home? Refugees, migrants, and those who stayed behind* (pp. 170–186). University of Pennsylvania Press. 2004.
- Taku K., Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Krosch D., David G., & Calhoun, L. G. Posttraumatic growth (PTG) and posttraumatic depreciation (PTD) across ten countries: Global validation of the PTG-PTD theoretical model. *Personality and Individual Differences*, 2021. 169. Article 110222. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110222>
- Tedeschi R. G., & Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 1996. 9(3). 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tong A., Sainsbury P., & Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 2007. 19(6). 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Turner V. The ritual process: Structure and anti-structure. Aldine. 1969.
- Vertovec S. Transnationalism. Routledge. 2009. <https://doi.org/10.4324/9780203927083>
- Vigh H. Motion squared: A second look at the concept of social navigation. *Anthropological Theory*, 2009. 9(4). 419–438. <https://doi.org/10.1177/1463499609356044>
- Zoellner T., & Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology – A critical review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2006. 26(5). 628–653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

I. GORDIENKO-MITROFANOVA (Iya Gordienko-Mitrofanova)

Doctor of Psychological Sciences, Candidate of Philosophical Sciences, Professor

Professor at the Department of Psychology,

H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine

Sertified Psychologist-Psychotherapist in the Method of Positive Psychotherapy

e-mail: ikavgm@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5332-0663>

V. SUKHAN (Viktoriia Sukhan)

Master of Psychology, School Counsellor,

Gadyach, Ukraine.

e-mail: subanviktoriia@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-6676-3612>

BEYOND RESILIENCE AND TRAUMA: SEVEN POST-CRISIS IDENTITY TRAJECTORIES THROUGH THE TRANSCULTURAL POSITIVE PSYCHOTHERAPY LENS

Aim. The article presents the results of the empirical verification and theoretical expansion of the "Integrative Model of Existential Choice and Adaptation" (Iteration 1.2). The study aims to specify post-crisis identity trajectories among the civilian population during prolonged warfare, while substantiating the mediating role of resource spheres and the moderating role of existential continuums within the adaptation process. **Methods.** A sequential mixed-methods design was employed ($N > 600$). The empirical corpus comprised 102 semi-structured narrative interviews with residents of Kharkiv and the surrounding region, analyzed using reflexive thematic analysis (codebook approach). Additionally, an original five-step self-reflection tool was piloted ($N > 400$) using descriptive statistics to evaluate the subjective effectiveness of guided self-help interventions. **Results.** The findings support expanding the typology of belonging identity from three to seven distinct trajectories: transformed local, alienated local, multi-local, temporary evacuation, mono-local, liminal, and reintegrated. The "Activity" sphere (R2) was identified as an autonomous resource module facilitating the regulatory mechanism of adaptation. The functional roles of variables were formalized: existential continuums (C1–C6) act as moderators, while resource spheres (R1–R4) serve as mediators in the integration of traumatic experience. The dynamic coexistence of post-traumatic growth (PTG) and post-traumatic depreciation (PTD) was conceptualized as the predominant adaptive pattern. **Conclusions.** Successful adaptation is determined by the capacity for cognitive structuring of experience and the existential choice alignment with the selected identity trajectory. The developed self-reflection tool is validated as an effective psychological instrument, bridging the transcultural positive psychotherapy principles with evidence-based practice. **Keywords:** *positive psychotherapy, existential choice, post-traumatic growth, post-traumatic depreciation, belonging identity, war trauma, guided self-help*

References

- Gordienko-Mitrofanova, I., Bondarenko, N., Dokunina, O., Sukhan, V., & Krasilnykova, Y. (2026). *Integrative model of existential choice and adaptation on the principles of Peseshkian's transcultural positive psychotherapy (Kharkiv case)*. *The Global Psychotherapist*, 6(1). <https://doi.org/10.52982/lkj294> [in Ukrainian].
- Al-Ali, N., & Koser, K. (Eds.). (2002). *New approaches to migration: Transnational communities and the transformation of home*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203167144>
- Alba, R., & Nee, V. (2003). *Remaking the American mainstream: Assimilation and contemporary immigration*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674020115>
- Andrushko, Y. (2024). Exploring resilience and its determinants in the forced migration of Ukrainian citizens: A psychological perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(11), Article 1487. <https://doi.org/10.3390/ijerph21111409>
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2002, amended 2010, 2017). <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Appadurai, A. (1996). *Modernity at large: Cultural dimensions of globalization*. University of Minnesota Press.
- Askland, H. H., & Bunn, M. (2018). Lived experiences of environmental change: Solastalgia, power and place. *Emotion, Space and Society*, 27, 16–22. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2018.02.003>
- Baker, J. M., Kelly, C., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). An examination of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: Two independent processes influenced by perspective taking and cognitive processing. *Journal of Loss and Trauma*, 13(5), 450–465. <https://doi.org/10.1080/15325020802171367>
- Barbour, R. S. (2001). Checklists for improving rigour in qualitative research: A case of the tail wagging the dog? *BMJ*, 322(7294), 1115–1117. <https://doi.org/10.1136/bmj.322.7294.1115>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

- Basch, L., Glick Schiller, N., & Szanton Blanc, C. (1994). *Nations unbound: Transnational projects, postcolonial predicaments, and deterritorialized nation-states*. Gordon and Breach.
- Baumeister, R. F. (1986). *Identity: Cultural change and the struggle for self*. Oxford University Press.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697–712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- Bhabha, H. K. (1994). *The location of culture*. Routledge.
- Blackmore, R., Gray, K. M., Fazel, M., Jennings, G., Staneva, A., Fitzgerald, G., & Boyle, J. A. (2020). The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis. *PLOS Medicine*, 17(9), Article e1003337. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003337>
- Blumer, H. (1954). What is wrong with social theory? *American Sociological Review*, 19(1), 3–10. <https://doi.org/10.2307/2088165>
- Boals, A. (2023). Illusory growth: A review of the viability of the concept of posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 36(5), 895–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102301>
- Boccagni, P., & Baldassar, L. (2015). Emotions on the move: Mapping the emergent field of emotion and migration. *Emotion, Space and Society*, 16, 73–80. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2015.06.009>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Brewin, C. R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 140(1), 69–97. <https://doi.org/10.1037/a0033722>
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Solomon, D. T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 151–166. <https://doi.org/10.1080/15325020903375826>
- Cassarino, J. P. (2004). Theorising return migration: The conceptual approach to return migrants revisited. *International Journal on Multicultural Societies*, 6(2), 253–279. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1730637
- Devine-Wright, P. (2009). Rethinking NIMBYism: The role of place attachment and place identity in explaining place-protective action. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 19(6), 426–441. <https://doi.org/10.1002/casp.1004>
- Devine-Wright, P. (Ed.). (2013). *Place attachment: Advances in theory, methods and applications*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203757765>
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Erikson, K. T. (1976). *Everything in its path: Destruction of community in the Buffalo Creek flood*. Simon and Schuster.
- Fletcher, S., Mitchell, S., Curran, D., Armour, C., & Hanna, D. (2023). Empirically derived patterns of posttraumatic stress and growth: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(5), 3132–3150. <https://doi.org/10.1177/15248380221129580>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
- Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>
- Gmelch, G. (1980). Return migration. *Annual Review of Anthropology*, 9, 135–159. <https://doi.org/10.1146/annurev.an.09.100180.001031>
- Gordienko-Mytrofanova, I., Bondarenko, N., & Dokunina, O. (2025). The 5-step model of self-reflection on choice and adaptation: Empirical verification of the integrative model of existential choice and adaptation within N. Peseschkian's transcultural approach in positive psychotherapy. *Scientific Studies on Social and Political Psychology*, 31(2), 54–61. <https://doi.org/10.52982/lkij294>
- Gordon, M. M. (1964). *Assimilation in American life: The role of race, religion, and national origins*. Oxford University Press.
- Grzymala-Kazłowska A., Brzozowska A. (2017). From Drifting to Anchoring. Capturing the Experience of Ukrainian Migrants in Poland. *Central and Eastern European Migration Review* 6(2): 103–122. <https://doi.org/10.17467/ceemr.2017.04>
- Hammond, L. (2004). *This place will become home: Refugee repatriation to Ethiopia*. Cornell University Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hermans, H. J. M. (2001). The dialogical self: Toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture & Psychology*, 7(3), 243–281. <https://doi.org/10.1177/1354067X0173001>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- IOM. (2024). *Displacement tracking matrix (DTM). Ukraine – Internal displacement report – Round 17*. International Organization for Migration. <https://dtm.iom.int/ukraine>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Kindler, M., & Szulecka, M. (2023). Messy Arrangements? A Social Networks Perspective on Migrant Labor Brokerage: The Case of Ukrainian Migration to Poland. *Polish Sociological Review*, 220(4), 457–484. <https://doi.org/10.26412/psr220.03>
- Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a Curvilinear Relationship between Post-traumatic Growth and Posttrauma Depression and PTSD in Assault Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 45–52. <https://doi.org/10.1002/jts.20378>
- EMN Austria. (2024). *Displaced Persons from Ukraine: Summarizing Overview of Austrian Measures in the Period February 2022 to June 2023*. International Organization for Migration (IOM), Vienna.
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 684–696. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.684>
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology. *American Psychologist*, 73(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/amp0000151>
- Long, L. D., & Oxfeld, E. (Eds.). (2004). *Coming home? Refugees, migrants, and those who stayed behind*. University of Pennsylvania Press. <https://doi.org/10.1086/jar.60.4.3631148>
- Lubkemann, S. C. (2008). *Culture in chaos: An anthropology of the social condition in war*. University of Chicago Press.

- Malkki, L. (1992). National Geographic: The rooting of peoples and the territorialization of national identity among scholars and refugees. *Cultural Anthropology*, 7(1), 24–44. <https://doi.org/10.1525/can.1992.7.1.02a00030>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Ni Laoire, C. (2007). The 'green grass of home'? Return migration to rural Ireland. *Journal of Rural Studies*, 23(3), 332–344. <https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2007.01.005>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications
- Peseschkian, N., & Peseschkian, H. (2016). *Positive Psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-32219-4>
- Pieta, M., & Rzeszutek, M. (2022). Posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: Independent correlates of well-being among people living with HIV. *International Journal of Behavioral Medicine*, 30(3), 412–421. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10093-7>
- Pieta, M., & Rzeszutek, M. (2022). Trajectories of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: A one-year prospective study among people living with HIV. *PLOS ONE*, 17(9), e0275000. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275000>
- Zimmermann, T., Mehnert-Theuerkauf, A., & Koranyi, N. (2021). Arrival beyond displacement: A qualitative study on the reconstruction of belonging in refugees with cancer. *Psycho-Oncology*, 30(11), 1930–1937. <https://doi.org/10.1002/pon.5730>
- Rapport, N., & Dawson, A. (Eds.). (1998). *Migrants of identity: Perceptions of home in a world of movement*. Berg.
- Reeger, U., & Haase, A. (2024). Experiencing forced migration: Challenges of arriving after displacement from Ukraine. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 50(13), 3396–3414. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2024.2323666>
- Scannell, L., & Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.09.006>
- Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological Review*, 24(6), 783–791. <https://doi.org/10.2307/2088565>
- Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>
- Sijbrandij, M., Acarturk, C., Lakin, M., Rashied, D., & Roberts, B. (2022). Mental health and psychosocial support for refugees and other forcibly displaced persons: A scope review of the evidence. *Journal of Traumatic Stress*, 35(1), 12–25. <https://doi.org/10.1002/jts.22754>
- Stefansson, A. H. (2004). Refugee returns to Sarajevo and their challenge to contemporary narratives of mobility. In L. D. Long & E. Oxfeld (Eds.), *Coming home? Refugees, migrants, and those who stayed behind* (pp. 170–186). University of Pennsylvania Press.
- Taku, K., Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Krosch, D., & Calhoun, L. G. (2021). Posttraumatic growth (PTG) and posttraumatic depreciation (PTD) across ten countries: Global validation of the PTG-PTD theoretical model. *Personality and Individual Differences*, 169, Article 110222. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110222>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Turner, V. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Aldine.
- Vertovec, S. (2009). *Transnationalism*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203927083>
- Vigh, H. (2009). Motion squared: A second look at the concept of social navigation. *Anthropological Theory*, 9(4), 419–438. <https://doi.org/10.1177/1463499609356044>
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology – A critical review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 628–653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів.

Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2026 (The article was received by the editors 24.03.2026)

Стаття рекомендована до друку 25.04.2026 (The article is recommended for printing 25.04.2026)

Опублікована 28.05.2026 (Published 28.05.2026)