

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Прояви депресивних станів в контексті інкультурації

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр

(спеціальність 053 «Психологія»,

освітня програма «Клінічна психологія з основами психотерапії»)

Мацюк Ганни Олександрівни

Науковий керівник:

канд. психол. наук, доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології

Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол №_____ від_____ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	7
1.1 Поняття біженства та адаптації до культурного середовища	7
1.2 Стратегії адаптації та ресурси для успішної адаптації	15
1.3 Психологічний досвід українських біженців у Японії.....	22
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСВІДУ БІЖЕНЦІВ.....	31
2.1. Напівструктуроване інтерв'ю як метод збору даних	31
2.1.1. Особливості проведення напівструктурованого інтерв'ю.....	31
2.1.2. Використання напівструктурованого інтерв'ю у дослідженні психологічного досвіду біженців	32
2.2. Шкала депресії Бека для оцінки емоційного стану біженців	34
2.2.1. Опис шкали депресії Бека	34
2.2.2. Використання шкали депресії Бека у дослідженні емоційного стану біженців	35
2.3. Метод контент-аналізу для аналізу отриманих даних	36
2.3.1. Процедура проведення методу контент-аналізу.....	36
2.3.2. Використання методу контент-аналізу для аналізу психологічного досвіду біженців	39
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСВІДУ БІЖЕНЦІВ.....	46
3.1. Методологія дослідження	46
3.2. Аналіз результатів дослідження	53
3.2.1. Виявлення основних тем і категорій у відповідях біженців.....	53
3.2.2. Оцінка емоційного стану біженців за допомогою шкали депресії Бека	62
3.2.3. Інтерпретація та порівняння отриманих результатів	64

	3
Висновки до розділу 3	68
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі міграційні процеси зумовлені воєнними конфліктами, політичною нестабільністю та іншими факторами мають великий вплив на життя людей. Біженці, які шукають притулок в інших країнах, зіткнутися зі значними труднощами під час адаптації до незвичного культурного середовища. Розуміння психологічного досвіду біженців стає важливим для розробки ефективних підходів до їхньої підтримки та інтеграції.

Проблема адаптації біженців до незвичного культурного середовища та різні її аспекти привертала увагу багатьох дослідників. Зокрема, як Бертран Гроссманн, Маріяні Реннін, Лінда Холм, Річард Беттелхайм, Хіросі Кацумі, Кікі Танака, Канамі Такамі, Масахіро Моріяма.

Недостатньо дослідженою проблемою залишається зв'язок адаптації до незвичного культурного середовища та формування проявів депресивного стану українських біженців саме у Японії, що і зумовило вибір теми роботи.

Мета дослідження. Аналіз психологічного досвіду українських біженців в Японії, їх емоційного стану під впливом воєнних подій та процесу адаптації до незвичного культурного середовища.

Завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз поняття та проблеми адаптації біженців до незвичного культурного середовища
- Проаналізувати результати напівструктурованих інтерв'ю та шкали депресії Бека, щоб отримати уявлення про психологічний досвід біженців, використовуючи якісні методи дослідження
- З'ясувати закономірності між адаптацією до незвичного культурного середовища з формуванням проявів депресивних станів.

Об'єкт дослідження. Емоційна сфера особистості

Предмет дослідження. Прояви депресивних станів в контексті інкультурації.

Методи дослідження включали проведення напівструктурованих інтерв'ю з українськими біженцями, а також застосування шкали депресії Бека для оцінки їхнього емоційного стану. Отримані дані були піддані контент-аналізу для виявлення ключових тем і паттернів щодо психологічного досвіду та адаптації біженців.

Напівструктуровані інтерв'ю, що дозволили отримати глибинне розуміння психологічного досвіду біженців та їхніх емоційних реакцій.

Шкала депресії Бека, яка використовувалась для оцінки рівня депресивного та емоційного стану учасників дослідження.

Квалітативний аналіз інтерв'ю та результатів шкали депресії Бека з метою отримання детального опису та інтерпретації психологічного досвіду біженців.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 11 жінок, всі з яких виїхали до Японії після початку війни і наразі перебувають тут у статусі біженок. Середній вік жінок – 27 років. Дослідження проводилось на базі спільноти українських біженців у Японії

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

- 1 Воно спрямоване на вивчення психологічного досвіду українських біженців у Японії, що є рідкісною темою у наукових дослідженнях.
- 2 Результати дослідження можуть сприяти розумінню психологічних процесів та потреб біженців в підтримці та адаптації до незвичного культурного середовища.
- 3 Отримані дані можуть бути використані для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя та самопочуття біженців.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості вдосконалення психологічної підтримки та інтервенцій для українських біженців в процесі їхньої адаптації до незвичного культурного середовища. Розуміння їхніх емоційних потреб та особливостей психологічного досвіду

сприятиме розробці ефективних стратегій психотерапевтичної підтримки, що сприяють поліпшенню їхнього благополуччя та інтеграції в новому оточенні.

Крім того, це дослідження має практичне значення для соціальних служб, неприбуткових організацій та урядових структур, які займаються підтримкою та інтеграцією біженців. Результати дослідження можуть сприяти формуванню більш ефективних підходів до психологічної підтримки біженців, а також створенню належних умов для їхньої успішної адаптації та інтеграції в нову культуру.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 70 найменувань та додатків. У дослідженні вміщено 11 таблиць. Основний зміст викладено на 67 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 79 сторінок

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Поняття біженства та адаптації до незвичного культурного середовища

Дослідження психологічного досвіду українських біженців у Японії неможливе без розуміння основних теоретичних засад цих понять.

Біженство є складним соціально-політичним явищем, яке стосується міграції осіб зі своєї батьківщини внаслідок конфліктів, насильства, війни або переслідувань. Однак, важливо розуміти, що біженство не обмежується лише фізичним пересуванням, але також має значення психологічного, емоційного та соціокультурного характеру. Згідно з Міжнародною конвенцією про статус біженців (1951), біженець - це особа, яка знаходиться за межами своєї країни походження і є об'єктом переслідувань або має обґрунтований страх переслідування через расову, національну, релігійну, політичну чи соціальну належність. Цей статус надає їм певні правові гарантії та захист у країнах, де вони знаходяться.

Проблема біженства є складною і має багато аспектів, таких як соціальні, політичні, економічні та психологічні. Визначення поняття біженства допомагає уявити широту цієї проблеми та сприяє розумінню потреб та прав біженців у контексті адаптації до нових культур та умов.

Різні вчені роками вивчають це поняття, так-от наприклад за визначенням Пітера Гатрелла у роботі «Conceptualizing refugees. Population, Space and Place» (2018) «"біженці" є особами, які перебувають поза своєю країною походження через об'єктивні обставини, такі як переслідування, війна, конфлікт чи насильство, і які не можуть повернутися назад з об'єктивних причин, оскільки це може позначитися на їхній безпеці та добробуті. Поняття біженства включає в себе індивідів, які шукають притулок в інших країнах та звертаються до міжнародної спільноти для отримання захисту, допомоги та визнання своїх прав.».

Він акцентує увагу на тому, що біженці мають право на міжнародний захист відповідно до конвенцій та договорів, таких як Женевська конвенція

про статус біженців. Вони мають право на захист від переслідування, на безпеку та на повагу їхніх прав та гідності. Біженці також мають право на доступ до основних соціальних послуг, включаючи освіту, медичну допомогу та проживання.

Розуміння поняття біженства є важливим для психологів та дослідників, які займаються вивченням психологічного досвіду біженців. Це дозволяє їм розширити свої знання про специфіку адаптації біженців, виявити ключові фактори, що впливають на їхню психологічну добробутність та розробити ефективні психологічні стратегії підтримки та допомоги.

Наукове дослідження поняття біженства має також практичне значення. Розуміння причин, що спонукають людей стати біженцями та впливають на їхню адаптацію, дозволяє розробляти ефективні політики та програми для забезпечення безпеки, захисту та соціальної інтеграції біженців. Це може сприяти створенню більш прийняттого та сприятливого середовища для біженців у новій культурі, де вони можуть розкрити свій потенціал та прожити гідне життя.

Таким чином, дослідження поняття біженства допомагає розширити наше розуміння складності та унікальності досвіду біженців у процесі адаптації до незвичного культурного середовища. Воно відкриває можливості для подальшого дослідження факторів, що впливають на психологічний стан біженців, їхню самоідентифікацію, соціальну взаємодію та інші аспекти адаптації. Наприклад, дослідження Джудіт Херман вказує на те, що «біженці можуть мати високий рівень травматичних досвідів та страждати від посттравматичного стресового розладу, що може ускладнити їхню адаптацію до нової культури» (*Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*, 1992). У своїй роботі Херман розглядає поняття травми, її вплив на індивіда та соціальне середовище, а також шляхи одужання і реабілітації. Вона досліджує психологічні механізми, що лежать в основі травматичного досвіду,

включаючи руйнування індивідуальної та колективної ідентичності, порушення відносин і поведінки, а також відчуття безпеки і контролю.

Ця робота Херман має значний вплив на розуміння травми і стала основою для подальшого дослідження і розвитку концепцій посттравматичного стресового розладу. Вона також надала важливі настанови щодо розуміння і підтримки біженців та їхньої адаптації до нового середовища.

Інші дослідники досліджують соціальні та психологічні аспекти адаптації біженців, звертаючи увагу на роль соціальної підтримки, інтеркультурної комунікації та самоствердження у процесі формування нового ідентитету та інтеграції в нове оточення.

Вивчення поглядів та досвіду таких вчених є значущим, оскільки вони вносять нові аспекти та перспективи в розуміння психологічного досвіду біженців. Їхні дослідження сприяють усвідомленню важливості психологічної підтримки, створенню безпечного та включаючого середовища для біженців та розвитку ефективних психологічних стратегій, спрямованих на поліпшення їхньої адаптації та психологічного благополуччя.

Щодо проблематики питання біженства, на основі статей "Refugees and the Right to Freedom of Movement" від Гая С. Гудвіна-Гілла(2017) та "Refuge: Transforming a Broken Refugee System" від Алекса Беттса та Пола Колліера (2018) можна зробити наступні спостереження:

Обидві статті звертаються до проблематики біженців, але досліджують її з різних перспектив.

Стаття Гая С. Гудвіна-Гілла "Refugees and the Right to Freedom of Movement" акцентує увагу на праві біженців на свободу переміщення. Автор досліджує міжнародне право та норми, пов'язані з цим правом, а також аналізує проблеми, з якими стикаються біженці в їхніх зусиллях здійснити свободу переміщення. Стаття розглядає юридичний аспект біженців і відстоює їх право на свободу переміщення, закликаючи до захисту цього права та забезпечення відповідних механізмів та політик.

Стаття Алекса Беттса та Пола Коллієра "Refuge: Transforming a Broken Refugee System" фокусується на проблемах системи прийому біженців і пропонує нові підходи до вирішення цих проблем. Автори висувають ідеї та стратегії для перетворення системи прийому біженців, звертаючись до питань забезпечення безпеки, інтеграції, працевлаштування та інших аспектів, що впливають на життя біженців. Стаття ставить під сумнів ефективність традиційних підходів та спонукає до пошуку нових шляхів трансформації системи.

Ці дві статті доповнюють одна одну, розглядаючи різні аспекти проблеми біженців. Перша стаття звертається до правового аспекту, захищаючи права біженців на свободу переміщення, тоді як друга стаття концентрується на перетворенні системи прийому біженців для поліпшення їхнього становища.

Відмінності в підходах авторів вказують на різні аспекти проблеми біженців та різні можливості її вирішення. Обидві статті пропонують інноваційні підходи та викликають до діалогу щодо покращення ситуації біженців.

Загальною метою обох статей є покращення становища біженців та забезпечення їм належних прав та можливостей. Дослідження авторів відображають актуальні проблеми, з якими стикаються біженці, і намагаються внести позитивні зміни у систему прийому та захисту їхніх прав.

Ці статті мають важливе значення для розуміння проблематики біженців, в особливості, як підводка до можливих адаптаційних проблем.

Адаптація до незвичного культурного середовища у свою чергу є одним з ключових аспектів життя біженців, оскільки вони змушені змінювати своє оточення, цінності, традиції та спосіб життя у новому середовищі. Поняття адаптації до незвичного культурного середовища в контексті біженців можна розглядати як процес, за допомогою якого біженці здатні пристосуватися до

нових умов, виробляючи навички, знання та ресурси, необхідні для функціонування та інтеграції в новому суспільстві.

Дослідники вивчають адаптацію біженців до нової культури з різних поглядів і застосовують різні теоретичні підходи. Наприклад, у роботі Лібкінд та Ясінської-Лахті (*Acculturation and psychological well-being among immigrant adolescents in Finland: A comparative study of adolescents from different cultural backgrounds*, 2000) досліджується адаптація підлітків-іммігрантів в Фінляндії. Вони розглядають вплив культурних факторів, соціального середовища та інших чинників на психологічне благополуччя та адаптацію підлітків. Це дослідження показує, що адаптація до нової культури є багатограним процесом, вплив якого може бути різним для різних груп біженців.

У роботі Беррі (*A psychology of immigration*, 2001) розглядається концепція акультурації, яка визначається як процес взаємодії та змішування культур, що відбувається під час адаптації до нового середовища. Він пропонує теорію подвійної ідентичності, яка враховує як елементи біженців відтворюють свою культуру походження, так і як вони включаються в нову культуру. Ця концепція підкреслює важливість збереження культурної самосвідомості та одночасної адаптації до нових цінностей та норм нового середовища.

Дослідження Мессінга та ін. (2016) зосереджені на психологічних аспектах адаптації біженців. Вони визначають, що адаптація біженців включає різні аспекти, такі як соціальна інтеграція, психологічна пристосованість, емоційний стан та здоров'я. Вони висвітлюють важливість розуміння психологічних факторів, які можуть впливати на адаптацію біженців, і рекомендують розробку підходів та програм, спрямованих на підтримку їхньої адаптації та благополуччя.

Стаття Бхагра (2004) "Migration and Mental Health" розглядає зв'язок між міграцією і психічним здоров'ям, зокрема аспекти адаптації мігрантів. Дослідження автора зосереджене на різних аспектах психічного здоров'я,

зокрема стресових реакціях, депресії, тривожності та посттравматичних розладах у контексті міграції.

Стаття наголошує, що міграція може викликати значний стрес та емоційне напруження, особливо для біженців, які пережили насильство, конфлікти або переслідування у своїй батьківщині. Адаптація до незвичного культурного середовища може бути викликом через втрату соціальних зв'язків, незнайоме середовище, культурний шок і незрозуміння мови та культурних норм.

Згідно з дослідженням Бхагра (2004), адаптація біженців до нової культури може мати як позитивні, так і негативні аспекти. Позитивна адаптація може включати здатність знаходити нові можливості, розвивати соціальні зв'язки, здобувати освіту та працевлаштовуватися. Однак, негативна адаптація може спричиняти проблеми зі здоров'ям, низьку самооцінку, соціальну ізоляцію та погіршення психічного благополуччя.

Стаття Бхагра (2004) підкреслює важливість надання психологічної підтримки та інтеграційних програм для біженців з метою поліпшення їх адаптації та психічного здоров'я. Для досягнення успішної адаптації важливо враховувати культурні, соціальні та психологічні особливості біженців, сприяти їх включенню в нове суспільство, надавати можливості для навчання мови та культурного розуміння, а також створювати безпечне і супроводжуване оточення.

Дослідження Бхагра (2004) підкреслює необхідність системного підходу до адаптації біженців, який враховує їхні потреби, досвід травми, культурну та соціальну специфіку. Такий підхід може сприяти покращенню як психічного, так і соціального благополуччя біженців.

Ці статті підкреслюють складність процесу адаптації біженців до незвичного культурного середовища і важливість розуміння психологічних, соціальних і культурних чинників, що впливають на цей процес. Ідентифікація цих факторів може допомогти в розробці ефективних програм

та підходів для підтримки адаптації біженців і сприяти їхньому успіху в новому середовищі.

Зазначені дослідження надають важливу інформацію та аналіз щодо адаптації біженців до незвичного культурного середовища. Вони вказують на необхідність подальших досліджень та розробки практичних підходів для сприяння успішній адаптації біженців та підтримки їхнього благополуччя.

Загальні бар'єри культурної адаптації біженців можуть включати:

1. Мовні бар'єри: Недостатня знання мови країни прийому може становити перешкоду для комунікації, отримання освіти та зайнятості.
2. Соціокультурна відмінність: Різниця в цінностях, нормах поведінки, традиціях та культурних звичаях може призвести до незручностей та незрозуміння у новому культурному середовищі.
3. Соціальна ізоляція: Відчуття відокремленості та соціальної відстані може ускладнити процес адаптації і прийняття нових соціальних контактів.
4. Недостатні ресурси та підтримка: Брак доступу до житла, освіти, медичних послуг та інших основних ресурсів може ускладнити процес адаптації та інтеграції біженців.
5. Психологічні труднощі: Біженці можуть досвідчувати стрес, тривогу та тривожні розлади внаслідок травматичних подій, що призвели до їхнього біженства, а також внаслідок адаптації до нового середовища.

Досвід адаптації українців в інших країнах таких, як Польща, каже про те, що світлі гуманітарної кризи, спричиненої російською агресією на Україну, Польща стала головною країною-отримувачем для українських біженців, що втікають зі своїх домівок. Це завдання ставить перед польським суспільством виклик адаптації цих біженців до нової культури та середовища.

Згідно з економічними експертами, українські біженці можуть стати значним резервом людського капіталу для країн-отримувачів, таких як Польща, Румунія, Молдова та Угорщина (IMF: Finance & Development, червень 2022). Однак, процес адаптації до нової культури є складним та має свої особливості.

У звіті Організації Економічного Співробітництва та Розвитку (ОЕСР) з питань потенційного внеску українських біженців до ринків праці в країнах-отримувачах вказується на різні шаблони інтеграції біженців порівняно з іншими групами мігрантів. Оскільки вони не мали можливості підготуватися до життя в новій країні, зокрема, навчитися мови, адаптація українських біженців у польському суспільстві має свої особливості (Звіт ОЕСР..., 27.07.2022).

Дослідження Александри Синовец (*Barriers of cultural adaptation in the context of the influx of ukrainian war refugees to Poland, 2022*) на основі вторинного аналізу даних та польових досліджень, проведених у тимчасовому пункті допомоги біженцям у Силезькому воєводстві Польщі виявило наступні перешкоди ефективної адаптації українських біженців:

1. Мовний бар'єр: Недостатнє володіння польською мовою ускладнює комунікацію та інтеграцію біженців у польському суспільстві.
2. Тимчасовість/неясність ситуації екзилу: Багато біженців відчувають нестійкість та невизначеність свого майбутнього, що негативно впливає на їх стан та глибину інтеграції в нове середовище.
3. Травма та психологічний стрес: Воєнний конфлікт та переслідування можуть залишити психологічні наслідки, які ускладнюють процес адаптації біженців.
4. Обмежений доступ до дитячого утримання: Відсутність належних послуг дитячого утримання ускладнює можливість батькам зосередитися на своїй адаптації та зайняттю працею.

5. Стереотипи: Біженці стикаються зі стереотипами та упередженнями з боку місцевого населення, що ускладнює їх соціальну інтеграцію.
6. Відсутність мереж: Брак розвинутих соціальних та професійних мереж українських біженців обмежує їх можливості для отримання підтримки та інформації.
7. Високі очікування господарського співтовариства від біженців: Біженці стикаються з високими очікуваннями та вимогами до них з боку місцевого населення, що може створювати додатковий тиск на процес адаптації.

Незалежно від причин і стратегій переселення, всі інтерв'юювані особи повідомляли про погіршення свого (та їх сімейного) соціо-економічного статусу. Більшість переселених осіб, незалежно від віку, мають обмежений контакт з мешканцями міста, в яке вони прибули

Ефективність процесу соціальної інтеграції між переселеними особами та місцевими громадами також пов'язана з неясним майбутнім територій, які біженці розглядають як свій дім. Така ситуація негативно впливає на стан людини, яка не живе в своєму домі, але не глибоко інтегрується в нове середовище, припускаючи, що ситуація є тимчасовою.

Інший аспект притоку біженців пов'язаний з процесами, що відбуваються в господарських спільнотах - значна вага надається встановленню культурного діалогу, міжкультурної комунікації, подоланню психологічних та комунікаційних перешкод між гостями та господарями.

Обговорювані концепції та результати попередніх польових досліджень можуть сприяти подальшому узгодженому аналізу питання культурної адаптації в різних сферах соціально-економічного функціонування біженців у місцевих громадах.

1.2 Стратегії адаптації та ресурси для успішної адаптації

Стратегія адаптації описує функціонально-тимчасову структуру потоків інформації, енергії та речовин, яка забезпечує оптимальний рівень морфофункціональної організації біосистеми в умовах незвичайного середовища. Критерієм, на основі якого виділяються різні стратегії адаптації або типи реагування, є час, необхідний для виконання субмаксимальної роботи. Ця відносна величина зазвичай зворотно пропорційна силі протидії організму негативному впливу середовища при умові виконання роботи з максимальною інтенсивністю.

Існують три варіанти стратегій адаптивної поведінки людського організму. Перший тип, відомий як стратегія "спринтера", характеризується здатністю організму до потужних фізіологічних реакцій з високим ступенем надійності на значні, але короткочасні зміни в зовнішньому середовищі. Однак, такі фізіологічні реакції можуть підтримуватися лише на обмежений час. Ці організми мало пристосовані до тривалих фізіологічних перевантажень від зовнішніх факторів, навіть якщо вони мають помірну інтенсивність.

Другий тип, відомий як стратегія "стеєра", характеризується меншою стійкістю до короткочасних змін в зовнішньому середовищі, але має здатність витримувати тривалий час фізіологічне навантаження помірної сили.

Найбільш оптимальним типом стратегії є проміжний тип.

Дослідження показують, що люди з переважанням стратегії "спринтера" виявляють слабку одночасність робочих і відновних процесів, і для успішного функціонування цих процесів потрібна більш чітка ритмічність (часове розчленування). З іншого боку, у людей з переважанням стратегії "стеєра" резервні можливості та швидкість мобілізації є меншими, але робочі процеси легше поєднуються з процесами відновлення, що дозволяє тривалий час витримувати навантаження.

Наприклад, на північних широтах люди зі стратегією типу "спринтер" швидко виснажуються та порушують ліпідно-енергетичний обмін, що

спричиняє розвиток хронічних патологічних процесів. У той же час, люди зі стратегією типу "стеєр" мають більш адекватні адаптаційні реакції до специфічних умов високих широт і здатні перебувати в таких умовах тривалий час без розвитку патологічних процесів.

Отже, стратегії адаптації визначаються індивідуальними особливостями організму та забезпечують оптимальну реакцію на зміни у зовнішньому середовищі. Ці стратегії включають стратегію "спринтера", що характеризується потужними фізіологічними реакціями на короткочасні зміни у середовищі; стратегію "стаєра", яка передбачає здатність витримувати тривалі періоди фізіологічного навантаження; та проміжний тип стратегії, який комбінує риси обох попередніх стратегій.

Важливо зазначити, що стратегії адаптації можуть бути модифіковані протягом життя особи під впливом генетичних та оточуючих факторів, таких як виховання та тренування. Кожна людина може мати різні стратегії адаптації для різних гомеостатичних систем організму.

Описані стратегії також схожі на опис типів реагування на стрес «бий, біжи, завми».

Вивчення процесу пристосування до кризових умов, які виникають через війну, та її наслідки, викликає зацікавлення у з'ясуванні різних моделей адаптації. Це вимагає відповідей на такі питання: в чому відрізняються ці моделі, які психологічні стратегії використовуються людиною та спільнотою для адаптації до умов та наслідків воєнного конфлікту, і які стратегії використовуються для реалізації цих моделей адаптації [Галецька І., 2005].

Наукові пошуки, пов'язані з вивченням психологічних стратегій адаптації спільноти до умов та наслідків війни, базуються на твердженні, що адаптація передбачає вибір альтернативних стратегій поведінки і наявність критеріїв для визначення цих стратегій (Р. Лазарус, В. Москаленко, О. Посипанов, А. Реан, М. Ромм, Т. Ронгінська та ін.). Залежно від особистості, стратегії адаптації можна класифікувати як індивідуальні, групові, соціальні та глобальні [Ромм, 2002].

У процесі визначення психологічних стратегій адаптації спільноти до наслідків війни було проаналізовано декілька досліджень, де розглядалися індивідуальні і колективні стратегії в різних контекстах. Цей аналіз показав, що наразі існує велика кількість класифікацій стратегій адаптації, переважно пов'язаних з індивідуальною долальною поведінкою. За різними критеріями класифікації виділяються такі стратегії адаптації:

Адаптивні та дезадаптивні стратегії: Адаптивні стратегії є позитивними та пристосовують людину до стресових ситуацій зі сприятливим впливом на її здатності. Дезадаптивні стратегії, навпаки, призводять до негативних змін у поведінці та функціонуванні людини [Беррі Дж., 2001].

Продуктивні-непродуктивні копінг-стратегії: Продуктивні стратегії допомагають досягати поставлених цілей та позитивно впливають на особистість. Непродуктивні стратегії можуть заважати досягненню цілей та негативно впливати на психологічний стан.

Конструктивні та неконструктивні стратегії: Конструктивні стратегії включають досягнення цілей, аналіз ситуації та переосмислення. Вони сприяють пристосуванню та розвитку. Неконструктивні стратегії, такі як способи психологічного захисту, пасивність або агресивність, можуть перешкоджати адаптації та функціонуванню [Блинова О. 2017].

Активні, реактивні та комбіновані стратегії: Активні стратегії передбачають активну участь та ініціативу в подоланні стресу. Реактивні стратегії відображають відповідь на стресори та події. Комбіновані стратегії поєднують як активні, так і реактивні елементи [Суший О., 2014].

Раціональні когнітивні та поведінкові стратегії: Раціональні когнітивні стратегії передбачають розумову переробку ситуації та прийняття адекватних рішень. Раціональні поведінкові стратегії орієнтовані на активність та дії для досягнення мети [Луценко О., 2006].

Стратегії спрямовані на зміну ситуації та втечу від неї: Ці стратегії передбачають зміну умов, що викликають стрес, або уникнення таких умов.

Вони також можуть спрямовуватися на розвиток та пристосування до нових умов [Гусак Н., 2017].

Стратегії концентрації на проблемі та емоційно-орієнтоване подолання: Стратегії концентрації на проблемі орієнтовані на активне вирішення проблем та раціональне мислення. Емоційно-орієнтоване подолання спрямоване на вираження та регулювання емоцій, що супроводжують стресову ситуацію [Folkman, 1991; Lazarus, 1984, p. 141].

Під стратегіями подолання складних життєвих ситуацій розуміють методи, які люди використовують для управління стресовими факторами та реагування на сприйняту загрозу.

Стратегія адаптації окремої особи - це послідовність структурованих та змістовно наповнених дій, які визначають спосіб досягнення оптимальної адаптованості. Критерії адаптованості встановлюються соціумом як план соціально прийнятних дій для окремої особи.

На сьогоднішній день ми маємо значні знання про психологічну сутність як індивідуальних, так і колективних стратегій адаптивної поведінки в різних ситуаціях. Дослідження проаналізували різні групи населення та їх стратегії адаптації до наслідків воєнних конфліктів [Васютинський В., 2017].

У ході дослідження активних стратегій соціальної адаптації молоді в регіональному аспекті розглядалися конформні та нонконформні стратегії. Конформізм розглядався як активна адаптивна стратегія, яка не тільки передбачає пасивне пристосування до зовнішніх обставин, але і включає імперативну поведінку, що підкріплюється соціально-когнітивними міркуваннями, що виправдовують певні дії або бездіяльність.

Таким чином, загальне розуміння стратегій адаптації включає активні та пасивні форми. Характерні риси активної стратегії включають цілеспрямоване прагнення людини подолати протиріччя та управляти факторами, які деструктуризують нормальне життя. Пасивна стратегія адаптації до складних життєвих ситуацій також має дві форми. Перша форма пов'язана з простим пристосуванням та конформним поведінням особи,

коли вона відмовляється від захисту своїх інтересів та цілей і йде на компроміс з обставинами та соціальним середовищем. Це може призводити до загального зниження ефективності життєдіяльності або збереження статусу-кво, що відповідає зміненим умовам. Друга форма пасивної адаптивної стратегії - це уникнення складної ситуації або намагання її уникнути, проявляються у відмові взаємодіяти, зануренні у фантазії або іншу реальність, включаючи вживання алкоголю, наркотиків або психотропних речовин, що сприяють так званій "квазіадаптації". З такою стратегією адаптації спостерігається зупинка у розвитку, і, відповідно, новий соціальний досвід не набувається[Л. Коробка, 2018].

Отже, згідно з дослідженнями, найбільш прийнятною та ефективною стратегією адаптації є активна та конструктивна підхід до подолання складних життєвих ситуацій.

Більшість населення, яке зіткнулося з війною розв'язаною Росією на території України, змушене було невпорядковано і безсистемно пристосовуватися до нових умов і нової країни - без будь-якого планування, відповідаючи на поточну ситуацію "тут і зараз". Отже, адаптацію до умов війни і незвичного культурного середовища, особливо на початку, можна охарактеризувати як примусову, оскільки така ситуація жорстко накладає свої вимоги на тих, хто адаптується, і суб'єкт адаптації змушений формувати свою поведінку в дуже несприятливих умовах.

Цей процес адаптації може бути надзвичайно складним і вимагати від людей великих зусиль. Вони змушені швидко змінювати свої звички, переконання, спосіб життя та соціальні взаємини, щоб вижити в новій реальності. Багато людей втрачають свої старі робочі місця, будинки та соціальні зв'язки, що ставить їх у складну ситуацію без стабільності та підтримки.

Незалежно від негативних умов, люди проявляють велику витривалість та ресурсність у своїй адаптації. Вони шукають нові можливості, встановлюють зв'язки з іншими людьми, об'єднуються в громадські

організації та волонтерські групи, щоб підтримати один одного і протистояти викликам, з якими вони зіткнулися.

Хоча адаптація до таких складних умов може бути вимушеною, вона також може стати можливістю для особистого зростання та перетворення. Люди набувають нові навички, розвивають свою стійкість і еластичність, змінюють свої погляди на світ та виявляють творчість у пошуку рішень.

Усвідомлення того, що адаптація є необхідною у таких важких ситуаціях, допомагає людям знайти внутрішню силу та детермінацію для подолання труднощів. Вони стають свідомими про свої можливості та ресурси, що дає їм надію на покращення свого життя навіть у найскладніших обставинах.

Таким чином, адаптація до умов війни та незвичного культурного середовища, хоч і вимушена, відображає неабияку силу та довершеність людського потенціалу. Попри всі виклики, які супроводжують процес адаптації, люди продовжують рухатися вперед, намагаючись знайти рішення, що допоможуть їм відновити стабільність та забезпечити своє благополуччя.

Адаптація стає можливою завдяки розумінню і прийняттю нових реалій, пошуку ресурсів та підтримки від спільноти. Люди виявляють велику гнучкість та адаптивність, здатність змінювати свої підходи та стратегії відповідно до зміни обставин. Вони демонструють велику силу духу та волю до життя, не зважаючи на труднощі, з якими вони стикаються.

У процесі адаптації важливо також враховувати психологічний аспект. Багато людей потребують підтримки та психологічного супроводу, щоб зможли змінити свої уявлення, подолати стрес та тривогу, пов'язані з новою ситуацією. Психологічна підтримка та терапевтичні підходи можуть допомогти відновити психічне здоров'я та забезпечити емоційний стан стійкості в умовах зміни.

Варто відзначити, що процес адаптації є індивідуальним для кожної людини. Кожна людина має свої унікальні потреби, ресурси та шляхи пристосування. Тому важливо підтримувати розмаїття та інклюзивність,

створюючи умови для різних форм адаптації та враховуючи індивідуальні особливості кожної людини.

Адаптація до нових умов війни та культури не є процесом, що завершується одноразово. Вона може тривати довгий час, оскільки люди постійно знаходяться у стані адаптації до змінюючоїся ситуації. Вони стикаються з новими викликами, несподіваними перешкодами та постійно змінюють свої підходи та стратегії.

Крім того, адаптація не обмежується лише індивідуальним рівнем. Вона також відбувається на рівні громад та суспільства. Громади змушені перебудувати свою інфраструктуру, соціальні сервіси та системи підтримки, щоб відповідати новим потребам та вимогам людей. Суспільство вцілілити та розвиватися після конфлікту має змінити свої цінності, погляди на безпеку та взаємини з іншими країнами.

Отже, адаптація до умов війни та незвичного культурного середовища є складним та тривалим процесом, що вимагає великих зусиль та ресурсів. Вона змушує людей переглянути свої життєві підходи, звички та цінності, але водночас відкриває можливості для особистого зростання, розвитку та перетворення. Незважаючи на труднощі, люди демонструють неймовірну стійкість та воля до пристосування, прагнучи знайти нову рівновагу та спокій у нових умовах свого життя.

1.3 Психологічний досвід українських біженців у Японії

Через початок війни в країні багато українців було вимушено переселитися в інші місця. У випадку з Японією маємо ситуацію, в якій люди, що звикли до європейського стилю життя і культури, опинилися в країні з абсолютно іншими традиціями, нормами та цінностями.

Японія – країна з глибокими історичними традиціями і унікальними культурними особливостями. Це суспільство з високим рівнем колективізму, де особисті інтереси часто поступаються на другий план на користь групи.

Українці ж, виховані в культурі індивідуалізму, можуть зіткнутися з викликами в розумінні цих соціальних взаємодій.

Відчуття ізоляції може поглиблювати мовний бар'єр. Японська мова далеко від слов'янської групи мов, до якої належить українська, і вимагає значних зусиль для вивчення.

Біженці, що переселилися через війну, зазвичай переживають високий рівень стресу та тривоги. Вони втратили свої домівки, знайоме оточення, і можуть мати травматичний досвід від війни.

Особливо важливим є виявлення та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який часто спостерігається у біженців. Це може включати в себе тривогу, нічні кошмари, відчуття вини або сорому, постійні відновлення в пам'яті травматичних подій, депресії, втрату інтересу до життя, а також фізичні симптоми. Вони також можуть переживати почуття вини за те, що вони залишили свою країну, або почувати глибоке занепокоєння за рідних, які залишились в Україні. На жаль, через культурні та мовні бар'єри, біженці можуть не отримати потрібну психологічну допомогу.

Адаптація до незвичного культурного середовища вимагає значних зусиль і часу. Українські біженці в Японії мають змогу вивчати нову мову, навички спілкування та соціокультурні норми. Цей процес може бути підтриманий через заняття мовою, культурні обміни та соціальні ініціативи.

Важливо пам'ятати, що адаптація не означає повного відмови від власної культури і традицій. Збереження зв'язку з українською культурою через мову, традиції та звичаї може сприяти психологічному здоров'ю біженців, допомагаючи їм відчувати себе зручно і впевнено в новому оточенні.

Наявність соціальної підтримки від спільноти може істотно полегшити процес адаптації біженців. Спільноти біженців, благодійні організації, та державні програми можуть надати необхідну підтримку, включаючи медичну допомогу, курси мови, допомогу в пошуку роботи та житла.

В цілому, психологічний досвід українських біженців в Японії є складним і багатогранним, потребує подальшого дослідження. Чинники, які

впливають на процес адаптації, можуть бути великими й малими, очевидними і прихованими, позитивними й негативними.

Навчання та розуміння культурних особливостей Японії може допомогти біженцям адаптуватися. Наприклад, важливість гармонії в японському суспільстві, концепція "wa" (гармонія), може здатися незнайомою для людей із більш конфронтативних культур. Японці намагаються уникати прямих конфліктів і нерідко вибирають непрямі способи вирішення проблем.

Також варто зазначити особливості японського способу життя, такі як важливість пунктуальності, ставлення до праці та робочих відносин, що включає довгі робочі години та велику відданість роботі, і високі стандарти чистоти та порядку, а також велику значущість субординації та роль патріархальних звичаїв у культурі.

Додатково, українські біженці, які перебувають в Японії, можуть відчувати гострий культурний шок. Японська культура має унікальну систему цінностей, норм і правил, які можуть бути вкрай відмінні від тих, до яких вони звикли в Україні. Це може включати все, від різниці в нормах соціальної взаємодії та комунікації, до незнайомих ритуалів їжі та побутових звичок.

Досвід воєнних біженців відрізняється від досвіду економічних мігрантів або добровольних емігрантів. «Для українських трудових мігрантів властивими є три основних стратегії адаптації у країні працевлаштування – інтеграція, асиміляція, маргіналізація. На нашу думку, інтеграція та асиміляція, маючи свою специфіку у процесі адаптації мігрантів, є засобом розв'язання кризи соціальної ідентичності, водночас, стратегія маргіналізації призводить до поглиблення кризи.

Визначальним чинником, який виокремлює ці стратегії, є наявність в емігранта за кордоном постійної роботи за фахом, що у свою чергу, сприяє становленню зрілої позитивної професійної ідентичності. Якщо мова йде про «інтеграцію» у приймаюче суспільство – емігрант працює за своєю

спеціальністю, зберігаючи високий рівень професійної самоповаги. Якщо мігрант обирає стратегію асиміляції, то він працює переважно на постійній основі, але виконує непрестижну низькокваліфіковану роботу, що обумовлює дифузну професійну ідентичність з низьким рівнем професійного самоусвідомлення. Слід зауважити, що українські мігранти, які «асимілюються», відмічають високий рівень задоволеності працею за кордоном, оскільки вона дозволяє більше заробляти, допомагати матеріально своїм родинам, набувати нового досвіду. У випадку «маргіналізації» частіше спостерігається тимчасова, сезонна або разова робота, яка зовсім не збігається з професією мігранта, що викликає гостре невдоволення мігрантів своїм статусом, соціальним станом та працею за кордоном.» [Блинова, 2015]

Стратегія інтеграції відзначається стійкою позитивною етнічною самосвідомістю, коли українські мігранти підтримують високу етнічну самооцінку, високо цінують соціально-економічний потенціал та можливості розвитку України як нації, що сприяє рівноправному обміну різних економічних, соціальних, культурних знань і досвіду між Україною та іншими країнами. В контексті стратегії асиміляції демонструється високий рівень етнічної толерантності, при цьому представники інших етнокультурних груп (в порівнянні з українцями), особливо країна приймач, отримують вищі оцінки від мігрантів. Тут «етнічна ідентичність» має дуже низький факторний вплив, що перешкоджає інтерпретувати етнічну ідентичність як абсолютно позитивну, а скоріше свідчить про помірні, середні, нестабільні оцінки своєї приналежності до українського етносу.

У контексті стратегії «маргіналізації» етнічна ідентичність стає негативною, коли батьківщина "змушує" людей шукати краще життя за кордоном, але при цьому, працівники-мігранти не можуть ефективно адаптуватися до життя в іншій країні.

Персональна ідентичність набуває характеристик зрілої позитивної, коли трудовий мігрант інтегрується в інокультурне середовище країни приймача. Все вище зазначене дозволяє зробити висновок, що за нашими даними, зріла

позитивна соціальна ідентичність українських трудових мігрантів тісно пов'язана з такими особистісними характеристиками: когнітивними (відкритість до нових досвідів); мотиваційними (визначеність життєвих цілей); емоційними (оптимістичний погляд на життя); комунікативними (екстраверсія); вольовими (інтернальний локус контролю; самодисципліна).

Але добровільні мігранти, так як і трудові мігранти, зазвичай мають можливість планувати свою міграцію, вони вибирають емігрувати заради кращих можливостей або заради особистого розвитку. Вони також можуть мати більше ресурсів, що допомагають їм адаптуватися до незвичного культурного середовища, включаючи вищу освіту, більше економічних ресурсів та більший час для підготовки до міграції.

Біженці змушені покинути свої домівки під загрозою насильства або переслідування, і це може вплинути на їхнє психологічне здоров'я та процес адаптації.

Вони можуть переживати глибокі емоційні страждання, включаючи відчуття втрати, горя, страху та невпевненості. Це може призвести до появи різноманітних психологічних проблем, включаючи депресію, посттравматичний стресовий розлад, анксіозність та інші стресові розлади.

У контексті Японії, добровільні мігранти можуть мати більше можливостей для вивчення японської мови та культури перед переїздом, що може сприяти їхній адаптації. Вони також можуть мати більшу гнучкість у виборі роботи та житла, що може зменшити їх стрес. Більш того, вони будуть більш готові до того, чого очікувати після переїзду і в багатьох випадках матимуть можливість повернутися назад, в свою країну. Для воєнних біженців в свою чергу все це стане викликом і вони потребуватимуть більшої підтримки. Як мінімум одна із стратегій адаптації – щодо сезонної роботи – для них є недоступною. Замість того наявні інші:

1. Асиміляція – тобто занурення у нову культуру. Навчання або робота у новій країні, знайомства та поява нового кола спілкування з місцевих.

2. Підтримка зав'язків переважно з іншими українцями. Більша потреба у встановленні спільноти з іншими українцями або з іншими біженцями, щоб зменшити відчуття ізоляції та відчуження. Вони можуть шукати взаємодопомогу та взаємну підтримку з іншими людьми, які мають схожий життєвий досвід.

3. Проміжний варіант.

Щоб допомогти біженцям адаптуватися та подолати ці виклики, психологи та соціальні служби мають активно співпрацювати. Це може включати в себе надання психотерапії, соціальної підтримки, навчання навичкам адаптації та копінгу, а також допомогу в навчанні мови та інтеграції в нову культуру.

Висновки до розділу 1

Проблема біженства включає в себе багаточисленні складнощі, охоплюючи соціальні, політичні, економічні та психологічні аспекти. Ключове розуміння концепції біженства веде до більш глибокого усвідомлення широти цієї проблеми та створює ґрунт для розробки ефективних методів задоволення потреб та захисту прав біженців в процесі адаптації до нових культурних та соціальних умов.

Поняття біженства є критичним для психологів та дослідників, що спеціалізуються на вивченні психологічного досвіду біженців. Це розширює їхнє розуміння специфічних викликів адаптації біженців, дозволяє виявляти ключові фактори, що впливають на їхнє психологічне благополуччя, та розробляти найбільш ефективні методи підтримки.

Адаптація до незвичного культурного середовища є одним із важливих аспектів життя біженця, оскільки вони стикаються з необхідністю зміни свого оточення, цінностей, традицій та стилю життя в новому середовищі. Оцінюючи адаптацію в контексті біженства, можна розглядати цей процес як спосіб, за допомогою якого біженці набувають здатності пристосуватися до нових умов, розвиваючи потрібні навички, знання та ресурси для інтеграції в нове суспільство.

Розробка стратегій адаптації до наслідків війни вимагає глибокого вивчення індивідуальних та колективних стратегій в різних контекстах. Поняття адаптації зокрема включає активні та пасивні форми протидії згідно з виявленими дослідженнями. Проте, найбільш прийнятним та ефективним виявляється активний та конструктивний підхід до вирішення викликів.

Велика частина населення, що стала свідками війни, розпочатої Росією на території України, була змушена пристосовуватися до нових умов і нової країни в спонтанному і неструктурованому порядку, реагуючи на поточну ситуацію "тут і зараз", без передбачуваного плану. Отже, адаптація до умов війни та незвичного культурного середовища, особливо на початкових стадіях, може бути описана як примусова, що ставить особливі вимоги до

тих, хто пристосовується, і вимушує їх формувати свою поведінку в надзвичайно неприємних умовах.

У цьому контексті важливо продовжувати дослідження психологічних стратегій адаптації, щоб забезпечити біженцям потрібну підтримку та ресурси для забезпечення їхнього психологічного благополуччя в процесі інтеграції в нові середовища.

Тож, адаптація до умов війни та незвичного культурного середовища представляє собою складний та тривалий процес, який вимагає значних зусиль і ресурсів. Цей процес вимагає від людей переосмислення своїх життєвих підходів, звичок та цінностей, але водночас надає можливості для особистого зростання, розвитку та трансформації. Незважаючи на виклики, люди виявляють неймовірну стійкість та волю до пристосування, прагнучи віднайти нову рівновагу та внутрішній спокій в нових життєвих умовах.

Японія - це країна з глибокими історичними традиціями і унікальними культурними особливостями. Це суспільство з високим рівнем колективізму, де індивідуальні інтереси часто відходять на другий план на користь групи. Для українців, вихованих в культурі індивідуалізму, можуть бути складно розуміти такі соціальні взаємодії.

У цілому, психологічний досвід українських біженців в Японії є складним і багатограним, що вимагає подальшого дослідження. Чинники, що впливають на процес адаптації, можуть бути великими і малими, видимими та прихованими, позитивними та негативними.

Освоєння та розуміння культурних особливостей Японії може допомогти біженцям в адаптації. Наприклад, важливість гармонії в японському суспільстві, концепція "wa" (гармонія), може бути незнайомою для людей із більш конфронтативних культур.

Японці намагаються уникати прямих конфліктів і часто вибирають непрямі способи вирішення проблем. Засвоєння цих нюансів може значно полегшити процес адаптації для українських біженців.

Щоб допомогти біженцям адаптуватися та подолати виклики адаптації, психологи та соціальні служби мають активно співпрацювати. Це може включати в себе надання психотерапії, соціальної підтримки, навчання навичкам адаптації та копінгу, а також допомогу в навчанні мови та інтеграції в нову культуру.

Адаптація до незвичного культурного середовища - це не лише процес пристосування до нових умов життя, але і процес самопізнання та особистого зростання. Біженці, які пристосовуються до нового життя в Японії, можуть знайти в собі нові сили, можливості та перспективи, які були недоступні їм раніше.

В цьому контексті, подальше дослідження психологічного досвіду українських біженців в Японії є необхідним, щоб краще розуміти та допомогти їм в адаптації до нового життя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСВІДУ БІЖЕНЦІВ

2.1. Напівструктуроване інтерв'ю як метод збору даних

2.1.1. Особливості проведення напівструктурованого інтерв'ю

Напівструктуроване інтерв'ю - це тип інтерв'ю, яке приймає певну структуру, але все ще залишає простір для гнучкості та індивідуального підходу до кожного респондента. У такому інтерв'ю використовуються відкриті питання, які можуть бути модифіковані або доповнені в залежності від відповідей респондента.

Дослідник має перелік питань або тем для обговорення, але порядок питань і спосіб, яким вони ставляться, можуть змінюватися залежно від того, як розвивається інтерв'ю. Респондентам надається можливість вільно висловлювати свої думки та досвід, що дозволяє досліднику збирати більш глибокі та деталізовані дані [Kvale, S., 2008].

Цей метод часто використовується в якісних дослідженнях, коли метою є збір деталізованої інформації про переживання, досвід, вірування або мотивацію осіб. Напівструктуровані інтерв'ю можуть бути особливо корисними, коли дослідники намагаються зрозуміти нові або слабо досліджені явища.

Щодо ж основних особливостей проведення напівструктурованого інтерв'ю, то можна виділити наступне:

Визначення теми дослідження: Проведення напівструктурованого інтерв'ю починається з визначення конкретної теми або проблеми, яку необхідно дослідити. Це може бути широка тема, яка вимагає детального розуміння [Turner III, D. W., 2010].

Підготовка гідного напівструктурованого інтерв'ю: Дизайнер інтерв'ю розробляє гнучкий набір питань, що слугує основою для діалогу. Ці питання можуть змінюватися, доповнюватися або виключатися в процесі інтерв'ю в залежності від реакції учасників [W. M., 2008].

Створення комфортного середовища для інтерв'ю: Дослідник повинен створити відкрите та підтримуюче середовище, в якому учасники відчують себе комфортно висловлювати свої думки та почуття [DiCicco- Bloom, V., & Crabtree, V. F., 2006].

Використання активного слухання: Дослідник повинен використовувати техніки активного слухання для заохочення учасників до ділової розмови. Це також включає в себе підтримку контакту з учасником, реагування на його відповіді та підтримку діалогу [DiCicco- Bloom, V., & Crabtree, V. F., 2006].

Ведення записів: Дослідник повинен робити записи під час інтерв'ю, включаючи аудіо- або відеозаписи, що потім можуть бути транскрибовані для детального аналізу [W. M., 2008].

Аналіз даних: Після завершення інтерв'ю, дослідник аналізує отримані дані. Це може включати розбиття даних на категорії, пошук тем або паттернів, а також висновки, зроблені на основі аналізу [Turner III, D. W., 2010].

Етичність проведення інтерв'ю: Проведення напівструктурованих інтерв'ю повинно відповідати етичним стандартам. Це включає повагу до приватності учасників, забезпечення конфіденційності даних, отримання від учасників інформованої згоди на участь в дослідженні та розголошення результатів [DiCicco- Bloom, V., & Crabtree, V. F., 2006].

Усі ці особливості проведення напівструктурованих інтерв'ю важливі для забезпечення якості дослідження, збору надійних та валідних даних, а також для забезпечення поваги та захисту учасників дослідження.

2.1.2. Використання напівструктурованого інтерв'ю у дослідженні психологічного досвіду біженців

Напівструктуровані інтерв'ю є важливим методом збору даних в дослідженнях психологічного досвіду біженців. Цей тип інтерв'ю дозволяє дослідникам зібрати детальну інформацію про переживання біженців, включаючи їх досвід переїзду, процес адаптації в новому середовищі,

виклики, з якими вони стикаються, та стратегії справляння і механізми адаптації, які вони використовують.

Специфіка використання напівструктурованих інтерв'ю в таких дослідженнях полягає в тому, що вони дозволяють гнучко підходити до вивчення психологічного досвіду біженців. Дослідник може заздалегідь скласти список ключових питань, але водночас залишається відкритим для нових тем і ідей, які можуть виникнути під час інтерв'ю.

Багато досліджень використовують напівструктуровані інтерв'ю для вивчення досвіду біженців. Наприклад, в дослідженні Лімі (2019), напівструктуровані інтерв'ю використовувались для збору даних про досвід біженців з Сирії, що переїхали в Канаду. Інтерв'ю допомогли виявити низку викликів, з якими стикаються біженці, включаючи труднощі з адаптацією до незвичного культурного середовища, втрату соціальної підтримки та проблеми з мовою.

Іншим прикладом застосування напівструктурованих інтерв'ю в дослідженні психологічного досвіду біженців є дослідження Ву і Коллінза (2013). У цьому дослідженні автори використовували напівструктуровані інтерв'ю, щоб зрозуміти досвід інтеграції біженців з Бурми в Австралії. Інтерв'ю допомогли дослідникам краще зрозуміти, як біженці адаптуються до незвичного культурного середовища, які виклики вони зустрічають і які стратегії вони використовують для справляння з ними. Через інтерв'ю дослідники виявили, що біженці відчували сильний стрес через переїзд.

Таким чином, напівструктуровані інтерв'ю можуть бути вкрай корисними для вивчення психологічного досвіду біженців, надаючи глибокий і детальний вигляд на їхні життєві ситуації, почуття та думки.

При вивченні психологічного досвіду біженців, напівструктуровані інтерв'ю можуть бути використані для виявлення багатосторонності та комплексності їхніх досвідів. Вони дозволяють дослідникам розглядати такі важливі аспекти, як:

- Стрес та травма: Біженці часто зазнають значного стресу та травми внаслідок війни, переслідування або насильства. Напівструктуровані інтерв'ю можуть допомогти дослідникам зрозуміти, як біженці переживають та обробляють ці травматичні досвіди.
- Адаптація та інтеграція: Інтерв'ю можуть бути використані для дослідження процесів адаптації та інтеграції біженців у нові культури та суспільства.
- Соціальна підтримка та мережі: Через інтерв'ю можна дізнатися, як біженці встановлюють та використовують соціальні мережі для підтримки та справляння з викликами.
- Здоров'я та добробут: Інтерв'ю можуть допомогти дослідити вплив пережитого на фізичне та психічне здоров'я біженців, а також їхні стратегії по справлянню з цими проблемами.

Прикладом використання напівструктурованих інтерв'ю для дослідження психологічного досвіду біженців є робота Fiddian-Qasmiyeh (2019), яка досліджувала переживання сирійських біженців в Лівані. Через глибинні інтерв'ю вона досліджувала такі теми, як адаптація, стійкість, травма, ідентичність та вплив соціальних мереж на досвід біженців.

2.2. Шкала депресії Бека для оцінки емоційного стану біженців

2.2.1. Опис шкали депресії Бека

Шкала депресії Бека (Бекова шкала депресії, BDI - Beck Depression Inventory) - це відомий та широко використовуваний психометричний інструмент для оцінки симптомів та важкості депресії. Вона була розроблена американським психіатром та психологом Аароном Т. Беком в 1961 році і з того часу була переглянута та оновлена кілька разів.

BDI складається з 21 пункту, кожен з яких описує конкретний симптом депресії, такі як негативні думки про себе, втрата інтересу до активності, почуття безнадії, вини, іритабельність, труднощі з концентрацією, зміни

апетиту та сну, і самогубські думки. Респондентам пропонується оцінити, наскільки сильно вони відчувають кожен симптом за допомогою чотирьохальнової шкали від 0 до 3. Загальний бал, який можна отримати, варіюється від 0 до 63, і вищі бали відображають більш важку депресію [Бек, 1996].

Шкала депресії Бека визнана надійним та дійсним інструментом для оцінки депресії у дорослих, юнаків та літніх людей. Вона використовується у клінічній практиці, наукових дослідженнях та обстеженнях здоров'я населення.

2.2.2. Використання шкали депресії Бека у дослідженні емоційного стану біженців

Шкала депресії Бека (BDI) є універсальним інструментом, який використовується для оцінки важкості депресивних симптомів у різних популяціях, включаючи біженців. За своєю суттю, BDI допомагає визначити рівень депресії, доповнюючи клінічну оцінку та допомагаючи слідкувати за прогресом пацієнта в процесі лікування.

Використання шкали депресії Бека (BDI) у дослідженні емоційного стану біженців є особливо важливим у контексті визначення ступеня психологічного стресу, з яким вони стикаються. Біженці, особливо ті, хто був вимушений покинути свій дім через війну, конфлікт або переслідування, часто зазнають високих рівнів стресу та травми, які можуть призвести до виникнення депресивних симптомів [Hollifield et al., 2002].

Використання BDI у дослідженнях серед біженців може допомогти виявити та кількісно оцінити важкість депресивних симптомів, що допомагає у визначенні потреби в психологічній допомозі та психотерапії. Це особливо важливо, оскільки біженці часто не отримують необхідної психологічної підтримки через бар'єри в доступі до охорони здоров'я, включаючи мовні бар'єри, недостатню інформацію про доступні послуги, і стигматизацію психічного здоров'я [Carlsson et al., 2006].

Однак важливо зауважити, що оцінка депресії у біженців може бути ускладнена культурними розбіжностями та мовними бар'єрами. Потрібно пам'ятати, що BDI, як і будь-якій інший психометричний інструмент, має свої обмеження, особливо коли його використовують в межах різних культурних контекстів. Біженці можуть відрізнятися за своїми культурними поглядами на депресію, емоційні симптоми та їх вираження, що може впливати на результати BDI [Kirmayer, 2001].

Наприклад, деякі культури можуть менше акцентувати на суб'єктивні емоційні досвіди, такі як відчуття смутку або безнадії, і більше на соматичні симптоми, такі як втрата енергії або апетиту. Також важливо враховувати, що деякі питання BDI, такі як "Я відчуваю, що моє майбутнє безнадійне", можуть бути особливо чутливими для біженців, які пережили травматичні події і втрати, і це може вплинути на їх реакції [Rasmussen et al., 2010].

Таким чином, хоча BDI є корисним інструментом для оцінки депресивних симптомів серед біженців, важливо використовувати його з урахуванням культурного контексту і індивідуального досвіду особи. Це може включати в себе адаптацію шкали для конкретної культурної групи або доповнення BDI іншими методами оцінки, такими як клінічні інтерв'ю або квалітативні методи.

2.3. Метод контент-аналізу для аналізу отриманих даних

2.3.1. Процедура проведення методу контент-аналізу

Контент-аналіз є одним з ключових методів дослідження в галузі соціальних наук, який застосовується для систематичного, об'єктивного і кількісного опису змісту комунікативних повідомлень. Цей метод дозволяє отримати змістові, структурні та семантичні параметри тексту, використовуючи кількісні та/або якісні процедури.

Контент-аналіз може бути поділений на два основних види: кількісний та якісний.

Кількісний контент-аналіз: Цей тип аналізу зосереджений на обрахунку та аналізі кількісних аспектів тексту. Це може включати в себе підрахунок певних слів, фраз, символів, тем або концепцій. Кількісний контент-аналіз може допомогти виявити патерни, тенденції та кореляції в даних.

Якісний контент-аналіз: Цей тип аналізу зосереджений на інтерпретації та розумінні глибинного значення тексту. Він зазвичай зосереджений на малій кількості тексту та включає в себе глибокий аналіз контексту, відтінків значення, та нюансів[Krippendorff, K., 2018].

В психології контент-аналіз часто використовується для аналізу текстових даних, отриманих в ході інтерв'ю, фокус-груп, записів сесій терапії та інших джерел. Це може включати аналіз тем, що виникають в ході досліджень, виявлення змін в мові або стилях комунікації, аналіз психологічних процесів та механізмів, які проявляються через мову, і так далі.

Основні етапи проведення контент-аналізу включають:

- Визначення дослідницького запитання та цілей: Першим кроком є чітке визначення дослідницького запитання або цілі, що ви хочете відповісти за допомогою контент-аналізу.
- Вибір джерел даних: Обрати джерела даних, які будуть використовуватися для контент-аналізу. Це можуть бути інтерв'ю, статті, блоги, соціальні медіа або будь-які інші тексти, що відповідають дослідницьким запитанням[Neuendorf, K. A., 2016].
- Визначення одиниць аналізу, які будуть основою нашої аналізуючої системи. Це можуть бути слова, фрази, теми, символи або будь-які інші одиниці, що відповідають дослідницьким запитанням та цілям.
- Розробка кодувальної схеми: Створення кодувальної схеми, яка визначає категорії аналізу та вказує, які одиниці будуть віднесені

до кожної категорії. Це може включати створення кодів, підкатегорій та встановлення критеріїв для їхнього застосування.

- Кодування даних: Проведення кодування даних, присвоєння кожній одиниці відповідний код або категорію з кодувальної схеми. Важливо підкреслити, що контент-аналіз вимагає чіткого визначення категорій та кодування, що мають бути достатньо стабільними та зрозумілими для отримання відтворених результатів.
- Перевірка надійності: шляхом проведення міжцінкової надійності. Це включає незалежне кодування певної частини даних двома аналітиками, після чого порівнюються їхні результати для визначення ступеня узгодженості. Це допоможе забезпечити консистентність і надійність результатів[Elo, S., & Kungäs, H., 2008].
- Аналіз даних: це може включати підрахунок кількості випадків кожної категорії, створення частотних таблиць, аналіз залежностей, ідентифікацію тематичних патернів, тенденцій та відхилень.
- Інтерпретація результатів: Потрібно приділити увагу основним темам, знахідкам та висновкам, які відповідають дослідницьким запитанням. Пояснити виявлені залежності та співставити їх з теоретичними концепціями.
- Звітність: Оформлення результатів у формі наукового звіту або статті. Опис методології, процедур контент-аналізу, отримані результати та їх інтерпретацію[Hsieh, H. F., & Shannon, S. E., 2005].

Під час аналізу даних, отриманих через напівструктуровані інтерв'ю, контент-аналіз може бути особливо корисним для виявлення ключових тем, патернів та трендів в розповідях біженців.

2.3.2. Використання методу контент-аналізу для аналізу психологічного досвіду біженців

Використання методу контент-аналізу для аналізу психологічного досвіду біженців є важливим інструментом дослідження, який дозволяє систематично аналізувати та отримувати інформацію з текстових джерел про їхні емоції, переживання та думки. Цей метод дозволяє дослідникам розкрити ключові теми, тенденції та патерни в текстових матеріалах, що стосуються психологічного досвіду біженців.

Одним з основних видів контент-аналізу, що застосовуються в психології, є категоріальний аналіз. В рамках цього підходу дослідник визначає певні категорії або теми, які відповідають питанням дослідження. Наприклад, в дослідженні психологічного досвіду біженців можуть використовуватися категорії, пов'язані з емоційним станом, переживаннями, ставленням до адаптації, потребами, стратегіями самодопомоги та іншими аспектами.

В процесі контент-аналізу психологічного досвіду біженців, дослідники можуть зосередитися на різних аспектах, таких як:

1. Тематичний аналіз: Виявлення основних тем, які виражають переживання біженців. Наприклад, це можуть бути теми, пов'язані зі стресом, тривогою, культурним адаптацією, сімейними взаєминами тощо.
2. Емоційний аналіз: Аналіз емоційних висловлювань та емоційних реакцій біженців. Вивчення емоцій може розкрити ступінь стресу, тривоги, задоволення, почуття втрати та інші емоційні аспекти їхнього досвіду.
3. Ставлення та переконання: Аналіз переконань, цінностей та ставлень біженців, що можуть впливати на їхню адаптацію та психологічний стан.

4. Потреби та ресурси: Вивчення потреб, які біженці відчують у новому середовищі, та ідентифікація ресурсів, які допомагають їм подолати виклики та пристосуватися.
5. Соціальна підтримка: Аналіз ролі соціальної підтримки у житті біженців та її впливу на їхнє благополуччя та психічний стан

У випадку роботи з біженцями контент-аналіз передбачає такі етапи:

1. Збір даних: За допомогою контент-аналізу можна аналізувати різні види даних. Наприклад, інтерв'ю з біженцями, їхні особисті записи, блоги, дописи в соціальних мережах, листи, а також новинні звіти та документальні фільми про біженців. Ці дані забезпечують різні перспективи на психологічний досвід біженців.
2. Попередня обробка даних: Всі зібрані дані потрібно попередньо обробити, щоб видалити нерелевантні елементи і зосередитися на ключових аспектах досвіду біженців. Це може включати видалення стоп-слів, переклад тексту (якщо потрібно), а також кодування даних для подальшого аналізу.
3. Кодування даних: На цьому етапі дослідник визначає коди, які відображають ключові теми або ідеї, які виходять з даних. Наприклад, це можуть бути коди, що відображають емоції (такі як страх, горе, надія), ситуації (такі як насильство, втрата, втеча), а також відношення до різних аспектів життя як біженець (такі як прийняття в новій країні, відчуття ідентичності).
4. Аналіз даних: Після того, як дані були закодовані, дослідник може аналізувати, які коди з'являються найчастіше, як вони взаємодіють між собою, і як вони змінюються в часі. Це може допомогти виявити загальні моделі в психологічному досвіді біженців, а також розкрити важливі контекстуальні чинники.
5. Інтерпретація та висновки: На основі аналізу даних, дослідник може сформулювати висновки про психологічний досвід біженців. Це може включати виявлення ключових психологічних викликів, з

якими стикаються біженці, розуміння того, як вони справляються з цими викликами, а також виявлення потенційних областей для психологічної підтримки або втручання.

6. Повторне використання даних: Контент-аналіз не обмежується одноразовим використанням даних. Після того, як дослідження завершено, зібрані та оброблені дані можуть бути використані для подальших досліджень, що дозволяє розширити та поглибити розуміння психологічного досвіду біженців.
7. Етичні аспекти: Важливо пам'ятати, що при роботі з такими чутливими даними, як психологічний досвід біженців, необхідно дотримуватися строгих етичних принципів. Це може включати забезпечення конфіденційності та анонімності учасників, отримання їхньої згоди на участь в дослідженні, а також забезпечення того, що результати дослідження мають використовуватися відповідально та з повагою до досвіду біженців. Дослідники повинні усвідомлювати, що їхні висновки можуть впливати на політики та практики, що стосуються біженців, і тому вони повинні прагнути до об'єктивності та справедливості у своїх аналізах.
8. Подальші дії: Контент-аналіз може надати цінну інформацію, яка може бути використана для покращення життєвих умов та психологічного благополуччя біженців. Наприклад, він може виявити потреби в психологічній підтримці, освітніх програмах, соціальних службах, а також виявити проблеми, що стосуються інтеграції біженців у нові спільноти.

В результаті дослідження контенту текстових матеріалів біженців можна отримати глибше розуміння їхньої психологічної реальності та виявити особливості, що впливають на їхню адаптацію та благополуччя.

Важливо враховувати контекстуальні фактори, такі як культурні, соціальні та індивідуальні особливості біженців, при проведенні контент-

аналізу. Інтерпретація результатів має бути здійснена з урахуванням цих факторів, щоб зрозуміти, як переживання та досвід біженців впливають на їхнє фізичне та психічне благополуччя.

Контент-аналіз текстових матеріалів біженців є потужним інструментом для дослідження їхнього психологічного досвіду. Він дозволяє отримати глибину і контекстуальне розуміння переживань, емоцій, ставлень та стратегій пристосування, що допомагає вдосконалити підходи до підтримки та допомоги біженцям у їхній адаптації та інтеграції у новому оточенні.

Висновки до розділу 2

Напівструктуровані інтерв'ю, шала депресії Бека та метод контент-аналізу є важливими методами збору даних в дослідженнях психологічного досвіду біженців.

Інтерв'ю дає можливість дослідникам глибше зануритися в особистий досвід біженців, розкриваючи деталі їхнього життя під час переїзду, процесу адаптації в нових умовах, викликів, які вони зустрічають, та способів, якими вони справляються і адаптуються.

Особливість використання напівструктурованих інтерв'ю в таких дослідженнях полягає в їх гнучкості, яка дозволяє дослідникам підійти гнучко до вивчення психологічного досвіду біженців. Хоча дослідник може мати попередньо підготовлений список важливих питань, він також відкритий для нових тем та поглядів, які можуть виникнути під час інтерв'ю.

Напівструктуровані інтерв'ю широко використовуються у багатьох дослідженнях для вивчення життєвого досвіду біженців. Використовуючи напівструктуровані інтерв'ю для дослідження психологічного досвіду біженців, дослідники також можуть виявити нові теми або напрямки для подальших досліджень. Це може включати в себе:

1. Перетворюючі досвіди: Як біженці можуть використовувати свій досвід для особистого росту та трансформації? Як вони перебудовують своє життя в новій країні?
2. Культурна ідентичність: Як біженці зберігають, модифікують або реформують свою культурну ідентичність в процесі адаптації до нового соціального середовища?
3. Відношення до громади господаря: Як біженці сприймають і взаємодіють з громадою господаря? Як вони відчувають своє приналежність і прийняття?
4. Політичні та правові виклики: Як біженці стикаються з політичними та правовими системами країни прийому? Які виклики вони зустрічають і як вони з ними справляються?

5. Міжкультурна комунікація: Як біженці навчаються новій мові та культурним нормам? Які стратегії вони використовують для полегшення міжкультурної комунікації?

Шкала депресії Бека (BDI) - це універсальна метрика, що застосовується для вимірювання серйозності депресивних симптомів у різноманітних групах людей, включно з біженцями. Застосування BDI у дослідженні емоційного благополуччя біженців відіграє важливу роль у визначенні рівня психологічного стресу, з яким вони зіштовхуються. Біженці, особливо ті, кого змусили втекти з дому через війну, конфлікт або переслідування, часто переживають високий рівень стресу і травми, які можуть викликати депресивні симптоми. Однак слід враховувати, що оцінка депресії серед біженців може бути ускладненою через культурні відмінності та мовні перешкоди. Важливо пам'ятати, що BDI, як і будь-який інший психометричний інструмент, має свої обмеження, особливо коли він застосовується в різних культурних контекстах.

Метод контент-аналізу, застосований до вивчення психологічного досвіду біженців, служить значущим дослідницьким інструментом, що дозволяє систематично розглядати та витягувати дані з текстових джерел про їх емоції, досвід і погляди. Цей підхід дозволяє вченим виявити важливі теми, тренди та моделі в текстовому контенті, пов'язаному з психологічним досвідом біженців.

Аналізування контенту текстових матеріалів, створених біженцями, може допомогти досягти більш глибокого інсайту в їхню психологічну перспективу та виявити ключові чинники, які впливають на їх процес адаптації та загальне благополуччя.

Контент-аналіз текстових джерел, що стосуються біженців, представляє собою потужний механізм для дослідження їхнього психологічного досвіду. Це дозволяє набути більше глибини і контекстуального розуміння їхніх переживань, емоцій, відношень та стратегій адаптації, що в свою чергу може

сприяти покращенню підходів до підтримки і допомоги біженцям у процесі їхньої адаптації та інтеграції в нове середовище.

Загалом, всі три інструменти є цінними для глибокого і детального вивчення психологічного досвіду біженців. Вони дозволяють дослідникам розкрити складний та багатогранний характер цього досвіду, включаючи особисті, соціальні, культурні та політичні аспекти.

Але важливо враховувати контекстуальні фактори, такі як культурні, соціальні та індивідуальні особливості біженців, при проведенні контент-аналізу. Інтерпретація результатів має бути здійснена з урахуванням цих факторів, щоб зрозуміти, як переживання та досвід біженців впливають на їхнє фізичне та психічне благополуччя.

Як і BDI хоч і є корисним інструментом для оцінки депресивних симптомів серед біженців, важливо використовувати його з урахуванням культурного контексту і індивідуального досвіду особи. Це може включати в себе адаптацію шкали для конкретної культурної групи або доповнення BDI іншими методами оцінки, такими як клінічні інтерв'ю або квалітативні методи.

Саме тому найкращим є робота з поєднанням всіх трьох інструментів для повноцінної обробки та аналізу даних і формування висновків дослідження.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСВІДУ БІЖЕНЦІВ

3.1. Методологія дослідження

Дизайн дослідження будувався з використанням методу case study, який є якісним дослідженням, яке фокусується на глибокому дослідженні і розумінні конкретного випадку, яким може бути особа, група, організація, явище чи подія. Метод case study зазвичай використовується для детального аналізу окремих випадків з метою отримання глибокого розуміння їхнього контексту, процесів, взаємозв'язків та впливу на навколишнє середовище [Yin, R. K., 2018].

Дані збиралися за допомогою шкали депресії Бека та розробленого напівструктурованого інтерв'ю, яке стосувалося різних аспектів психологічного стану та життя у Японії, зокрема позитивного та негативного досвіду, адаптації. Більшість інтерв'ю проходила онлайн, два з них були проведені очно; відбувався їх аудіозапис за згодою з досліджуваними. Середня тривалість інтерв'ю – 40 хвилин. Для аналізу змісту текстів застосовувався метод контент-аналіз, зокрема якісного.

В якісному контент-аналізі існує кілька видів, які використовуються для аналізу текстового, візуального або аудіального матеріалу. Основні види якісного контент-аналізу включають:

Тематичний аналіз: Цей вид аналізу спрямований на виявлення та ідентифікацію основних тем, понять або категорій, що присутні у текстовому матеріалі. Дослідник систематично аналізує дані, шукаючи спільні теми або зразки, які можуть вказувати на ключові аспекти досліджуваного явища.

Кодування за поняттями: Цей підхід передбачає систематичне кодування тексту на основі конкретних понять або категорій. Дослідник використовує заздалегідь визначені коди або створює нові коди для ідентифікації концепцій або тематик у тексті.

Аналіз контексту: Цей вид аналізу зосереджений на розумінні контекстуальних аспектів тексту, таких як соціальне середовище, історичний контекст, культурні особливості та роль автора. Аналізуючи контекст, дослідник прагне отримати більш глибоке розуміння змісту та значення текстового матеріалу[Krippendorff, K.,2018].

Семантичний аналіз: Цей підхід спрямований на розбір семантичної структури тексту та ідентифікацію основних понять, термінів або ключових слів. Дослідник аналізує смислові зв'язки та взаємозв'язки між елементами тексту.

Аналіз дискурсу: Цей вид аналізу спрямований на розуміння соціальних, політичних або культурних дискурсів, які присутні у тексті.

Групування та класифікація: Цей вид аналізу передбачає групування або класифікацію конкретних елементів або патернів у текстовому матеріалі. Дослідник створює категорії або тематичні групи, в які включає подібні елементи.

Контент-аналіз метафор: Цей підхід спрямований на виявлення та аналіз метафоричних висловів у тексті. Дослідник вивчає метафори, їхні символічні значення та вплив на розуміння тексту.

Аналіз відношень та взаємодій: Цей вид аналізу зосереджений на вивченні відношень, взаємодій та структури в тексті. Дослідник аналізує, які образи, поняття або теми зв'язані між собою та як вони впливають на загальний контекст[Neuendorf, K. A.,2017].

При дослідженні більше всього уваги було приділено тематичному, семантичному аналізу, кодуванню та групуванню з класифікацією, а також виявленню зав'язків між темами.

У дослідженні взяли участь 11 українських жінок, всі з яких виїхали до Японії після початку війни і наразі перебувають тут у статусі «біженок». Середній вік жінок – 27 років, вік 7-х з них менший або дорівнює 25 рокам, 4-ро є старшими за 25 років. 8 з них мають вищу освіту, 3 знаходяться в процесі отримання. Щодо сімейного стану: лише 1 є заміжною, 2-оє

розлучилися за останній рік. 8 з досліджуваних жінок приїхали в Японію самотійно, 1 з дочкою, 1 з чоловіком та 1 з подругою. Більшість (7 чоловік) проживала у Києві до початку війни, 1 у Київській області, 1 у Харкові, 1 в Ізюмі та одна в Західній частині України.

Для напівструктурованого інтерв'ю були розроблені наступні питання та категорії:

1. Загальний психоемоційний стан

- Який вплив початок війни мав на ваш психоемоційний стан? На життя та стосунки з оточуючими?

2. Тло на якому людина вирішила переїхати

- Чи бували ви в Японії раніше? Чи знали японську мову? Чи цікавилися культурою?
- Ви переїхали самі чи з сім'єю? Чи залишились у вас родичі та знайомі в Україні? Чи залишилось майно в Україні?
- Чим ви займалися в Україні до війни, чи мали кар'єру?
- Чому обрали саме Японію для переїзду, які були аргументи за і проти? Що саме стало мотивацією?

3. Позитивні емоції та досвід.

- Які в вас були очікування від переїзду, чи співпали вони з реальністю?
- Який досвід виявився приємним?
- За що ви цінуєте ситуацію, в якій опинилися?

4. Негативні емоції та досвід

- Що для вас виявилось неочікуваним після переїзду? Чи був досвід, який можна назвати травматичним?
- Як це на вас вплинуло?

5. Адаптація та копінг стратегії

- Чи відчуваєте ви, що життя у Японії вас змінило?
- Як новий досвід вплинув на ваш емоційний стан?

- Що вам допомогло при адаптації? Що допомагало впоратися зі стресом?
- Чи зверталися ви по допомогу спеціаліста?

6. Заключні питання

- Чи плануєте ви повертатися в Україну?
- Чи є ще щось, що ви б хотіли розповісти щодо впливу переїзду в Японію після початку війни на ваш психоемоційний стан?

При роботі зі шкалою Бека використовувався наступний опитувальник:

1. Настрій

Я не відчуваю засмученим(ою).

Я засмучений(а).

Я весь час засмучений(а) і не можу позбавитися цього почуття.

Я настільки засмучений(а) і нещасливий(а), що не можу це витримати.

2. Песимізм

Я не турбуюся про своє майбутнє.

Я стурбований(а) майбутнім.

Я вважаю, що мене нічого не чекає в майбутньому.

Моє майбутнє безнадійне, і ніщо не може змінитися на краще.

3. Почуття неспроможності

Я не відчуваю невдахою.

Я вважаю, що зазнав(ла) більше невдач, ніж інші люди.

Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ній багато невдач.

Я маю почуття, що як особистість я — повний(а) невдаха.

4. Незадоволеність

Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше.

Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше.

Я більше не отримую задоволення ні від чого.

Я абсолютно не задоволений(а) життям, і мені все набридло.

5. Почуття провини

Я не почуваюся в чомусь винуватим(ою).

Досить часто я почуваюся винуватим(ою).

Велику частину часу я почуваюся винуватим(ою).

Я постійно почуваюся винуватим(ою).

6. Почуття, що буду покараний

Я не вважаю, що маю бути покараний(а) за щось.

Я вважаю, що маю бути покараний(а).

Я очікую, що буду покараний(а).

Я знаю, що буду покараний(а).

7. Відраза до самого себе

Я не почуваю розчарування в собі.

Я розчарувався(лася) в собі.

Я собі огидний(а).

Я себе ненавиджу.

8. Ідеї самозвинувачення

Я знаю, що я не гірший(а) від інших.

Я критикую себе за помилки і слабкості.

Я весь час звинувачую себе за свої вчинки.

Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається.

9. Суїцидальні думки

Я ніколи не думав(ла) накласти на себе руки.

До мене приходять думки накласти на себе руки, але я не буду їх здійснювати.

Я б хотів(ла) накласти на себе руки.

Я б себе вбив(ла), якби випала нагода.

10. Сльозливість

Я плачу не більше, ніж звичайно.

Зараз я плачу частіше, ніж раніше.

Тепер я весь час плачу.

Раніше я міг(могла) плакати, а зараз не можу, навіть якщо мені хочеться.

11. Дратівливість

Зараз я дратівливий(а) не більше, ніж звичайно.

Я легше дратуюся, ніж раніше.

Тепер я постійно роздратований(а).

Я став(ла) байдужий(а) до речей, які мене раніше дратували.

12. Порушення соціальних зв'язків

Я не втратив(ла) інтересу до інших людей.

Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше.

Я майже втратив(ла) інтерес до інших людей.

Я повністю втратив(ла) інтерес до інших людей.

13. Нерішучість

Здебільшого у звичайних ситуаціях я вмію приймати рішення.

Я частіше, ніж раніше, відкладаю прийняття рішення.

Прийняття рішень становить для мене значні труднощі.

Я не здатний(а) приймати рішення.

14. Образ тіла

Я не вважаю, що маю гірший вигляд, ніж звичайно.

Мене турбує, що я маю старий і непривабливий вигляд.

Я знаю, що в моїй зовнішності відбулися істотні зміни, які роблять мене непривабливим(ою).

Я знаю, що виглядаю потворно.

15. Втрата працездатності

Я можу працювати так само добре, як і раніше.

Мені потрібно зробити додаткове зусилля, щоб почати щось робити.

Я насилу змушую себе щось робити.

Я не здатний(а) виконувати жодну роботу.

16. Порушення сну

Я сплю так само добре, як і раніше.

Зараз я сплю гірше, ніж раніше.

Я прокидаюся на 1-2 години раніше, і мені важко заснути знову.

Я прокидаюся на декілька годин раніше, ніж звичайно, і вже не можу заснути.

17. Стомлюваність

Я втомлююся не більше, ніж звичайно.

Тепер я втомлююся швидше, ніж раніше.

Я втомлююся майже від усього, що я роблю.

Я не можу нічого робити через втому.

18. Втрата апетиту

Мій апетит не гірший, ніж звичайно.

Мій апетит став гіршим, ніж раніше.

Мій апетит тепер значно гірший.

Я взагалі не маю апетиту.

19. Втрата ваги

Останнім часом я не схуд(ла) або втрата ваги була незначною.

За останній час я втратив(ла) понад 2 кг.

Я втратив(ла) понад 5 кг.

Я втратив(ла) понад 7 кг.

20. Охоплення тілесними відчуттями

Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж звичайно.

Мене турбують проблеми мого фізичного здоров'я, зокрема болі, розлад шлунка, запори і т. ін.

Я дуже стурбований(а) своїм фізичним станом, і мені важко думати про щось інше.

Я настільки стурбований(а) своїм фізичним станом, що більше ні про що не можу думати.

21. Втрата лібідо

Не помічаю зміни інтересу до сексу.

Мене менше цікавить секс, ніж раніше.

Я значно менше цікавить секс, ніж раніше.

Я повністю втратив(ла) інтерес до сексу.

3.2. Аналіз результатів дослідження

3.2.1. Виявлення основних тем і категорій у відповідях біженців

У ході дослідження були виявлені наступні підтеми основної теми «Психологічні реакції після початку війни» (див. таблицю 1), за якими можна зазначити наступне:

Таблиця 1 Головна тема 1. Психологічні реакції після початку війни. Підтема: Загальний психологічний стан

Психологічні реакції після початку війни	Жінки-досліджувані
Стресова та панічна реакція на початку війни	(4) Ж1, Ж4, Ж8, Ж10
Відчуття зібраності та спокою на початку війни	(7) Ж2, Ж3, Ж4, Ж5, Ж7, Ж9, Ж11
Відчуття провини асоційоване з тим, що вони знаходяться в безпеці та роблять недостатньо	(6) Ж2, Ж5, Ж6, Ж7, Ж8, Ж10
Стан пригніченості та тривожності пов'язаний з потраплянням у нове середовище	(6) Ж1, Ж4, Ж5, Ж6, Ж8, Ж10
Прояви депресивного стану після потрапляння у безпечне місце, як посттравматична реакція	(8) Ж1, Ж2, Ж3, Ж4, Ж5, Ж7, Ж8, Ж9
Агресія до всього, що пов'язано з Росією через наявність образу агресора	(5) Ж1, Ж2, Ж4, Ж5, Ж8
Знецінення проблем та переживань оточуючих через зміну пріоритетів та особисту травму	(3) 1Ж, 2Ж, 5Ж

Найрозповсюдженішим виявилась наявність проявів депресивного стану після потрапляння у безпечне місце, як посттравматична реакція – виявлена у 8-ми жінок, також загальний стан пригніченості та тривожності на фоні

перебування у Японії під час війни – 6 жінок, відчуття провини за те, що вони знаходяться в безпеці в такий час та роблять недостатньо – 6 жінок. Також стало зрозуміло, що більшість з досліджених на початку війни проявила зібраність та згурпованість, стратегії «бий» та «біжи» - 8 чоловік. Ще 4-ро навпаки відчували паніку та стрес. У 5-ти з досліджуваних відзначилася агресія до всього, що пов'язане з Росією після початку повномасштабного вторгнення, що проявлялося у словах-маркерах, а також фразах «Ніколи не хочу забути, щоб ніколи не пробачити» та «Скільки ще русня вкраде мого життя та часу». Через пережиті події та стрес у 3-х з досліджуваних з'явилося роздратування до висловлювання проблем інших людей, знецінення на фоні пережитих травматичних подій та зміні життєвих пріоритетів після початку війни. Наступною підтемою стали «Стосунки з оточуючими» (див. Таблицю 2). В цій підтемі з'ясувалося, що у більшості – 7 жінок – стосунки з близькими взагалом зміцнилися, стали ближче, або більш здоровими на фоні стресу та хвилювання, а також відстані, яка з'явилася після переїзду. Інші 4-ро відзначили, що суттєвих змін не відбулося, однак стосунки не були негативними з самого початку. Абсолютно всі досліджувані зараз спілкуються з близькими так часто, як це можливо – кожного дня, якщо є змога.

Таблиця 2 Головна тема 1. Психологічні реакції після початку війни. Підтема: Стосунки з оточуючими

Стосунки з оточуючими	Жінки-досліджувані
Стосунки зміцнилися під впливом обставин	(7) Ж1, Ж2, Ж4, Ж6, Ж7, Ж8, Ж9
Стосунки не змінилися	(4) Ж3, Ж5, Ж10, Ж11

Наступною основною темою стало «Тло, на якому людина переїхала». Першою підтемою був «Індивідуальний досвід» досліджуваних (див Таблиця 3), з якого стало зрозуміло, що більшість жінок хоч і не була в Японії ніколи – 8 досліджуваних, все одно мали певне уявлення про країну до переїзду – 9

жінок. В 4-рьох досліджуваних з цієї групи певні знання обумовлені зацікавленістю в масовій культурі Японії – захопленням аніме. 6-ро досліджуваних мали намір або бажання приїхати до Японії ще до початку повномасштабного вторгнення – у якості туриста переважно, але й і для того, щоб спробувати навчатись або працювати також.

Таблиця 3 Головна тема 2. Тло, на якому людина переїхала. Підтема: індивідуальний досвід

«Індивідуальний досвід»	Жінки-досліджувані
Ніколи не були в Японії	(8) Ж1, Ж2, Ж5, Ж6, Ж8, Ж9, Ж10, Ж11
Мали уявлення про країну	(9) Ж1, Ж2, Ж3, Ж4, Ж5, Ж7, Ж8, Ж9, Ж10
Захоплювалися масовою культурою, аніме	(4) Ж2, Ж8, Ж9, Ж10
Не знали мову	(9) Ж2, Ж4, Ж5, Ж6, Ж7, Ж8, Ж9, Ж10, Ж11
Мали бажання приїхати до початку війни	(6) Ж1, Ж3, Ж4, Ж5, Ж7, Ж11
Мотивація – отримання нового досвіду	(7) Ж4, Ж5, Ж6, Ж7, Ж9, Ж10, Ж11
Мотивація – навчання	(2) Ж1, Ж3

Також переважна більшість – 9 жінок – ніколи не вивчали японської мови. Для 7-их з досліджуваних мотивацією приїзду стала змога отримати новий досвід та «використати можливість», для ще 2-ох мотивацією було бажання отримати тут освіту, ще 2-є приїхали через обставини або до члена сім'ї. В більшості випадків мотивація підкріплювалася розумінням, що «в Україні робити нічого» та бажанням не їхати до Європи – з політичних або особистих причин (таких як травматичне відчуття, що там «недостатньо включені в проблему війни», або бажання бути «якнайдалі»).

Другою підтемою є «Соціальні зв'язки» (див. Таблицю 4)

Таблиця 4 Головна тема 2. Тло, на якому людина переїхала Підтема: Соціальні зв'язки

Соціальні зв'язки	Жінки-досліджувані
Родина залишилась в Україні	(9) Ж1, Ж2, Ж3, Ж4, Ж5, Ж6, Ж7, Ж8, Ж9, Ж10
Втратили роботу	(6) Ж1, Ж3, Ж7, Ж8, Ж10, Ж11
Зберігли роботу	(3) Ж2, Ж5, Ж6

На цьому етапі досліджування стало зрозуміло, що сім'я більшості з піддослідних залишилася в Україні - 9 жінок. А також 6 досліджуваних втратили роботу, яку мали в Україні через неможливість продовжувати її онлайн. 3-є жінок, що зберігли роботу, працювали дистанційно і продовжують, але одна з них зараз збирається залишити роботу через нестачу грошей на життя в Японії. Ще двоє не працювали на момент початку повномасштабного вторгнення.

Наступною темою є «Позитивні аспекти адаптації» (див. Таблицю 5)

Таблиця 5 Головна тема 3. Позитивні аспекти адаптації

Позитивні аспекти адаптації	Жінки-досліджувані
Враження пов'язані з людьми	(7) Ж1, Ж2, Ж5, Ж6, Ж7, Ж8, Ж9
Новий досвід	(5) Ж1, Ж2, Ж4, Ж6, Ж10
Рівень підтримки	(5) Ж1, Ж6, Ж7, Ж8, Ж11
Елементи нового середовища	(4) Ж2, Ж3, Ж4, Ж9

На цьому етапі дослідження багато піддослідних відмітили, що «враження пов'язані з людьми» є одним з найприємніших вражень при адаптації - 7. Зокрема, мова йшла про доброзичливість японців, готовність допомогти, ввічливість, позитивне відношення. 5-ро жінок назвали можливість отримати «новий досвід» позитивним моментом адаптації. Але майже всі досліджувані виявляли відкритість та цікавість до нового досвіду, бажання розширювати свої межі. Також 5-по жінок згадали про підтримку з боку оточуючих та держави, як про позитивне враження. Жінки зазначали, що були здивовані рівнем наявної підтримки для українців та небайдужістю оточуючих. Ще 4 жінки виокремили певні елементи нового середовища, як

ті, що позитивно сприяли на психологічний стан, а саме: їжа, природа, магазини одягу та кольори оточуючого світу - «В Японії відтінки здаються більш яскравими», як зазначала одна з досліджуваних.

Протилежною основною темою стала «Негативні аспекти адаптації» (див. Таблицю 6).

Таблиця 6 Головна тема 4. Негативні аспекти адаптації

Негативні аспекти адаптації	Жінки-досліджувані
Враження пов'язані з людьми	(5) Ж1, Ж2, Ж7, Ж8, Ж11
Японська ментальність	(4) Ж2, Ж3, Ж5, Ж7
Бюрократія	(4) Ж2, Ж5, Ж7, Ж10
Відчуття інакшості	(7) Ж1, Ж2, Ж3, Ж4, Ж5, Ж8, Ж10
Робоча культура	(3) Ж1, Ж2, Ж5
Сексизм(патріархальна культура)	(3) Ж1, Ж3, Ж5
Почуття самотності	(3) Ж2, Ж4, Ж11
Мова	(4) Ж2, Ж4, Ж5, Ж6

При її аналізі стало зрозуміло, що негативних моментів при адаптації набагато більше ніж позитивних. Одним із найістотніших моментів, що мали негативний та навіть в деяких випадках травматичний вплив на досліджуваних, є події пов'язані з людьми та спілкуванням. Зокрема сварки з близькими, розрив відносин, непорозуміння, спроба суїциду друга. Ці події майже кожна з 5 жінок позначала, як найяскравішу серед негативних вражень в Японії. Іншим негативним аспектів, об'єднуючим багатьох досліджуваних - 7 жінок - є почуття інакшості, що є достатньо логічним і зрозумілим у досвіді мігранта в іншу країну. В даному випадку можна сказати, що це почуття ще гостріше через те, що імміграція була вимушеною, а також враховуючи наскільки японська ментальність відрізняється від української. Також слід пам'ятати, що Японія довго була моноетнічною країною й досі всі хто має не азіатську зовнішність будуть стикатися там з увагою в свою адресу. Багато хто з досліджуваних помічав, що до них відносяться «як до іноземців», але тільки одна стикнулася з ксенофобією в свою адресу - відмова у роботі, бо

«колектив не готовий працювати з іноземкою». Згадуючи про різницю в ментальності, слід зауважити, що 4-ро з досліджуваних відмітили японську ментальність, як окремий момент негативного досвіду, маючи на увазі емоціональну закритість людей, постійний потяг діяти в вузьких рамках правил, не ставлячи нічого під питання та не намагаючись розвивати щось своє чи покращувати, холодність, іноді лицемірство, відсутність звички казати щось прямо та в лице. Українці звикли до щирої відкритості і відчують труднощі, потрапив в настільки інше середовище. За словами жінок, в Японії їм дуже складно заводити друзів серед японців саме через майндсет оточуючих, більш реальною є дружба з «вестернізованими» японцями, котрі бували за кордоном і мають більш широке світосприйняття. Також 4 жінки відмітили проблемою бюрократію, зіткнувшись з тим, що Японія є не такою модернізованою країною, як це подається у світі, і зрозумівши як багато паперової роботи тут приходиться робити в усіх установах. За їх словами це пригнічує та збільшує загальне роздратування. Особливо через те, що майже все також іншою мовою, дуже часто без альтернативи навіть в якості англійської. Хоча 9 з піддослідних ніколи не вивчали японську, лише 4 з них назвали мовне питання негативним аспектом окремо, а саме через те, що мова сприймається дуже складно і процес вивчення не складається. Або те, що часто стаються непорозуміння через низький рівень знання мови, а японці через особливості своїх традицій спілкування дуже рідко виправляють або вказують на помилки, навіть якщо їх попросити. Робочу культуру и сексизм відмітили в своєму процесі адаптації по 3 жінки. В робочій культурі складним був названий елемент жорсткої субординації та тезис «слово начальника - закон», необхідність чітко слідувати протоколам і неможливість пропонувати щось нове. Сексизм частково перетинається з робочою культурою, бо від жінок в Японії, особливо на роботі, очікують певний зовнішній вигляд, а іноді можуть і попросити зробити щось, що не входить в робочі обов'язки, як-то: рознести каву. Також багато досліджуваних відмічало, що на керівних посадах майже

одні чоловіки. Одна з жінок розповіла про наявність сексизму з яким вона стикнулася у навчальному процесі - якщо потрібно робити доповідь на аудиторію, то це повинен бути хлопець, навіть, якщо доповідь робила ти сама.

Останньою але не менш важливою проблемою є відчуття самотності, про яке говорило 3-є жінок з 11-ти. В цього почуття не було єдиної причини - в когось це через загальний пригнічений емоційний стан, в іншої через те, що не займається в Японії чимось конкретним та через це має мало контакту з оточуючим світом, і третя досліджувана зазначила, що не знайшла спільну мову з українцями в своїй сільській місцевості, а для знайомства з японцями не вистачає мови.

Наступною важливою темою є «Психологічні зміни» внаслідок життя в Японії та процесу адаптації (див, Таблицю 7)

Таблиця 7 Головна тема 5. Психологічні зміни

Психологічні зміни	Досліджувані-жінки
Зміщення фокусу на себе	(5) Ж1, Ж3, Ж6, Ж8, Ж9
Особистісні зміни	(3) Ж1, Ж7, Ж8
Психологічне дорослішання	(4) Ж5, Ж6, Ж8, Ж10
Негативні психологічні зміни	(7) Ж1, Ж2, Ж4, Ж5, Ж8, Ж9, Ж11

Процес адаптації, що відбувався на тлі війни в Україні, посприяв як позитивним, так і негативним психологічним змінам у досліджуваних. 5-ро чітко відзначили, що фокус уваги змістився на себе, більше стали думати, що саме вони хочуть і робити те, що хочеться. З'явилося більше сміливості слідувати за собою, жінки відзначали появу відчуття свободи і впевненості у собі. Також 4 досліджувані говорили про те, що цей досвід став поштовхом до більшої самостійності, ментального дорослішання - багато справ «прийшлося навчитися вирішувати самостійно», для деяких з них це був перший досвід виїзду за кордон та сепарації від сім'ї. Як правило, мігранти в цілому часто відзначають проходження через досвід дорослішання в пришвидшених умовах, тому що життя стає набагато менш зручним та

зрозумілим, тому логічно, що українські біженці також з цим стикнулися. Ще 3-є жінок зупинили увагу на зміні в своїй особистості, яка сталася через Японію - як правило, мова йшла про появу не притаманної їм раніше стриманості, мовчазності - асиміляції під манеру японців. Одна з досліджуваних зауважила, що є моменти, які їй не подобаються, але «я мовчу, бо це не моя країна». Інша навпаки відзначила, що модель поведінки японців змусила її замислитися над тим, щоб також почати думати, якби не образити співбесідника, про почуття інших, стала більш акуратною в висловленні думок та діалогах.

Але адаптація є складним процесом та великим випробуванням для психіки. Фон в якості війни в рідній країні не сприяє полегшенню цієї ситуації, особливо зважаючи на те, що міграція та відповідно адаптація не були добровільними. 7 досліджуваних-жінок назвали негативні прояви частиною психологічних змін. Основною причиною була не адаптація і нова країна, а війна, але разом це посилює ефект. У багатьох з'явилися прояви депресивного стану, такі як апатія, втома, проблеми зі сном, пригніченість, відчуття тривоги, провини та безпорадності, активізувалися психологічні проблеми, які були наявні до початку війни, але не турбували до моменту переїзду в Японію.

Саме боротьбою з негативним психологічними проявами обумовлена наступна тема дослідження - «Адаптація та копінг-стратегії» (див. таблиця 8).

Таблиця 8 Головна тема 6. Адаптація та копінг-стратегії

Адаптація та копінг-стратегії	Жінки-досліджувані
Продуктивний копінг: Звернення за психологічною допомогою	(7) Ж1, Ж2, Ж3, Ж4, Ж6, Ж8, Ж9
Звернення до інших	(3) Ж1, Ж7, Ж8
Непродуктивний копінг: уникнення	(9) Ж1, Ж2, Ж4, Ж5, Ж6, Ж7, Ж10, Ж11

Якщо ділити копінг стратегії на три групи, то, аналізуючи дані, виявляємо, що більше всього - 9 жінок - досліджуванні намагалися справлятися зі стресом за допомогою непродуктивного копінгу, уникаючи проблему. Вони казали про це, що «переключають увагу» або «зміщують фокус». До варіантів уникнення входили: перегляд серіалів, читання книг, занурення у соціальні мережі, прогулянки, алкоголь та солодощі, а також спроби завалити себе роботою. Але також жінки відмічали, що коли зникає метод уникнення, наприклад робота, думки повертаються назад, а також, як у випадку з прогулянкою, чим більше рівень стресу - тим менш ефективною є ця стратегія. Одна з досліджуваних намагалася просто перечекати загострення психологічного стану, але це не допомагало вирішити проблему у перспективі, ще двоє знаходили тимчасове полегшення у відкритому вираженні емоцій.

В той же час, 7 жінок-досліджуваних обрали продуктивну копінг стратегію та звернулися по психологічну допомогу. Всі, хто її проходив, розповіли про поліпшення стану та навіть зникнення таких речей, як панічні атаки, прояви ПТСР та позбавлення від діагностованої депресії. Наразі майже всі продовжують розпочату терапію для пропрацювання життєвих складнощів та підтримання результату.

Також треба відзначити, що 3 досліджуваних використовували розмову з друзями як копінг стратегію та за їх словами це дуже позитивно впливало та допомагало впоратися з найскладнішими моментами.

Останньою темою є «Повернення в Україну» (див, таблицю 9), бо за результатами інтерв'ю майже всі досліджувані, а саме 7 жінок, виявили бажання повернутися.

Таблиця 9 Головна тема 7. Повернення в Україну

Повернення в Україну	Жінки-досліджувані
Бажають повернутися	(7) Ж1, Ж2, Ж5, Ж6, Ж7, Ж9, Ж11
Не визначилися	(3) Ж4, Ж8, Ж10

За їх словами, вони «зрозуміли, що хочуть жити саме в Україні» і планують повернутися або після закінчення війни або це вже в найближчих планах на майбутнє. Всі називають Японію цікавою та захоплюючою країною, але не готові тут врешті решт жити. Ще 3 досліджувані не визначалися зі своїми планами щодо повернення в Україну, але одна точно планує виїхати з Японії, а ще двоє залишилися б тут поки є така можливість. Лише одна досліджувана висловила чітке бажання бути в Японії та розуміння, що вона скоріш за все вже не повернеться.

3.2.2. Оцінка емоційного стану біженців за допомогою шкали депресії Бека

Всі 11 досліджуваних жінок взяли участь в тестуванні за допомогою шкали депресії Бека. За результатами дослідження було виявлено, що в певній мірі від проявів депресивного стану страждають 8 жінок з 11.

2 – на тяжку

5 – на помірну

1 – на легку

2– жодної не виявлено.

Середній показник ступеню депресивного стану – 19,8 балів. Середній показник за субшкалою когнітивно-афективних проявів депресії (С-А): 13 балів (0,34), Середній показник за субшкалою соматичних проявів депресії (S-P): 6,7 балів (0,28). У всіх досліджуваних показник когнітивно-афективної субшкали вище за показник за субшкалою соматичних проявів.

Серед граничних показників окремих проявів (див. Таблицю 10) найчастіше зустрічаються незадоволеність (у 2-х досліджуваних), відчуття провини (у 2-х досліджуваних), сльозливість, а саме неспроможність зараз плакати (у 4-х досліджуваних) та порушення образу тіла (у 2-х досліджуваних).

Таблиця 10 Граничні прояви депресивного стану

Граничні прояви депресивного стану (3 бали за шкалою Бека)	Жінки-досліджувані
---	--------------------

Незадоволеність	(2) Ж2, Ж3
Відчуття провини	(2) Ж2, Ж5
Сльозливість	(4) Ж2, Ж5, Ж8, Ж11
Порушення образу тіла	(2) Ж3, Ж8

Найчастіше серед показників зустрічаються наступні(див. Таблицю 11):

Таблиця 11 Прояви депресивного стану

Прояви депресивного стану	Жінки-досліджувані
Незадоволеність	(3) Ж1, Ж2, Ж3
Порушення сну	(4) Ж1, Ж2, Ж3, Ж11
Відчуття втоми	(5) Ж1, Ж2, Ж3, Ж4, Ж8
Втрата лібідо	(4) Ж1, Ж4, Ж9, Ж11
Відчуття провини	(3) Ж2, Ж5, Ж6
Втрата працездатності	(6) Ж2, Ж3, Ж5, Ж8, Ж10, Ж11
Почуття неспроможності	(3) Ж3, Ж4, Ж10
Порушення образу тіла	(3) Ж3, Ж8, Ж11
Порушення соціальних зав'язків	(3) Ж3, Ж8, Ж9
Відчуття, що будуть покарані	(3) Ж4, Ж5, Ж10

Незадоволеність – в 3-х жінок, порушення сну – в 4-х, відчуття втоми – в 5 жінок, втрата лібідо – в 4-х, відчуття провини – в 3-х, втрата працездатності – в 6-и жінок, а також почуття неспроможності, порушення образу тіла, порушення соціальних зав'язків та відчуття, що будуть покарані – в 3-х жінок.

Несподіваними виявились той факт, що у більшості наявна втрата можливості плакати, а також результати досліджуваної №3, яка під час інтерв'ю казала про те, що негативного досвіду, як і стресу немає, але за результатами шкали депресії Бека отримала один з найвищих показників та виявилось багато проявів депресивного стану.

Також можна зауважити, що втрату лібідо в основному відчують жінки, які раніше знаходились у стосунках.

3.2.3. Інтерпретація та порівняння отриманих результатів

Враховуючи всі отримані дані, можна сформулювати наступний висновок:

Це дослідження відображає високий рівень психологічного стресу і депресивного стану серед досліджуваних біженців, що проживають в Японії. Очевидно, що переважна більшість з них використовує непродуктивні стратегії копіngu, які не сприяють ефективному подоланню стресу або розв'язанню їх психологічних проблем.

Значна кількість жінок виявила ознаки депресивного стану, включаючи сильні емоційні симптоми, такі як відчуття провини і незадоволення. Це може свідчити про значну психологічну травму, яку вони пережили або продовжують переживати під час адаптації.

Зрозуміло, що ті, хто вибрав продуктивні стратегії копіngu і звернувся по психологічну допомогу, виявили поліпшення свого психологічного стану. Отже, це підкреслює важливість доступу до кваліфікованої психологічної допомоги для біженців.

Відсутність ефективних механізмів копіngu, високий рівень депресивного стану та невпевненість щодо майбутнього (наприклад, невизначеність стосовно повернення в Україну) можуть продовжувати впливати на їхнє психологічне благополуччя.

Що стосується копінг-стратегій, які використовували жінки, це також дозволяє зробити певні висновки щодо їхнього характеру. Більшість жінок, які використовували непродуктивні копінг-стратегії, могли мати схильність до уникнення проблем або перенаправлення уваги від них. Це може бути механізм захисту, який дозволяє їм тимчасово зменшити стрес або тривогу, але, як вони відзначали, ці стратегії часто не приводили до довготривалого поліпшення.

Тим часом, жінки, які використовували продуктивні копінг-стратегії, такі як звертання за психологічною допомогою, можуть бути більш схильні до прямого розв'язання проблем та відкритості до змін. Ці властивості, разом з їхньою здатністю визнати та визнати свої емоційні проблеми, могли б допомогти їм зробити значний прогрес у терапії.

Важливо відмітити, що культурні відмінності між Україною та Японією можуть додатково ускладнювати процес адаптації та копіngu зі стресом.

Зазначимо, що в даному дослідженні присутній набір складних психологічних проявів, серед яких найбільш помітними є втрата працездатності, втрата лібідо, почуття вини та незадоволення. На ці прояви може впливати ряд факторів, включаючи стрес від міграції, культурні відмінності, а також особистісні особливості.

Наприклад, втрата працездатності може бути пов'язана не тільки з депресивним станом, але й зі складностями адаптації до нового робочого середовища. Втрата лібідо може відображати емоційний стрес або відчуття втрати. Це може бути пов'язано не тільки з психологічними проблемами, але і зі складністю встановлення інтимних стосунків у віддаленій від дому культурі. Почуття вини та незадоволення можуть відображати внутрішні конфлікти, зокрема відчуття несумісності, зумовлене викликами адаптації до нового культурного середовища, а також можливими конфліктами з уявленнями про соціальні ролі та власне місце в новому суспільстві.

Також варто відмітити, що більшість учасниць дослідження виявила ознаки когнітивно-афективних проявів депресивного стану, що вище за показник соматичних проявів. Це може свідчити про те, що основними джерелами стресу є психологічні та емоційні чинники, а не фізичні.

Також це дослідження показало, що навіть при відсутності явних ознак стресу або травми в інтерв'ю, можуть бути приховані психологічні проблеми, як це було виявлено за допомогою шкали депресії Бека. Це може вказувати на складність самоідентифікації симптомів депресивного стану або на те, що вони можуть приховувати свої емоції в результаті культурних відмінностей

або страху стигматизації. Також це доводить, що саме у поєднанні такі методики будуть найбільш ефективними та підкреслює важливість психологічної підтримки та впровадження адекватних служб психічного здоров'я для біженців

Гіпотезу можна сформулювати таким чином: процес адаптації, що є складним та часто травматичним і для звичайних мігрантів, відчутно ускладнюється для воєнних біженців і відіграє змістовну роль у формуванні та посиленні проявів депресивного стану.

Говорячи про склад особистості, перша за все можна зазначити, що досліджувані особи виявили певний ступінь адаптивності, як це свідчить аналіз даних. Вибір Японії зумовлений бажанням і можливістю отримати новий досвід, а також тим, що, як виявлено під час інтерв'ю, в стресових ситуаціях вони діють зібрано, адаптивно, рішуче. Міграція, особливо в країну з різною культурою та мовою, вимагає великої гнучкості та готовності до змін, що також може свідчити про високий рівень готовності до ризику, оскільки переїзд в нову країну завжди непередбачуваний та складний процес.

Втім, адаптивність може бути подвійним ріжучим мечем. З одного боку, вона допомагає у справлянні з невизначеністю та викликами нового середовища. З іншого боку, високий рівень адаптивності може сприяти депресивному стану, оскільки люди можуть відчувати почуття втрати або неспроможності впливати на своє життя.

Також, деякі жінки, вибравши Японію для міграції, можуть виявити високий рівень інтроспективності. Це може бути пов'язано з тим, що вони більше зосереджені на власних внутрішніх процесах, ніж на зовнішніх обставинах, на що може вказувати більш високий рівень когнітивних та емоційних симптомів депресивного стану.

Мотиви вибору Японії для міграції можуть бути пов'язані не лише з бажанням втекти від конфлікту в Україні, але також з особистими або професійними інтересами. Японія - це країна з високим рівнем розвитку, яка пропонує велику кількість можливостей, але водночас має ярко виражену

культурну відмінність від України, що може приваблювати людей, які шукають нові враження та виклики.

Біженці, які обрали Японію, можуть мати більш високу схильність до автономії та самостійності. Міграція сама по собі вимагає значної самостійності, а переїзд в таку культурно відмінну країну, як Японія, вимагає ще більшої впевненості в собі, особливо на фоні війни.

Також, на основі даних дослідження, можна зробити висновок, що ці біженці можуть мати високий рівень рефлексивності. Це може бути пов'язано з високим рівнем когнітивно-афективних симптомів депресивного стану, які вони відчують. Рефлексивність може сприяти більш глибокому розумінню власних емоцій та думок, але вона також може викликати почуття втрати, провини або незадоволення, які були зазначені в дослідженні.

Поряд з автономією та рефлексивністю, деякі з цих жінок можуть також володіти тривалістю та стійкістю. Міграція, особливо в таку віддалену та культурно відмінну країну, як Японія, є великим випробуванням, яке вимагає значних зусиль та здатності протистояти труднощам. На жаль, дослідження також показало, що ці випробування могли спричинити або посилити симптоми депресивного стану у більшості досліджуваних жінок.

В цілому, ці жінки мають ряд сильних якостей, які допомагають їм справлятися з викликами міграції, але вони також стикаються з важкими емоційними та психологічними проблемами, і на даний момент в узагальнені негативних моментів виявляється навіть більше, що може бути причиною, чому майже всі з досліджуваних бажають повернутися в Україну та зробили висновок, що Японія це не та країна, де їм хотілося б залишитися жити. Але також слід зазначити, що абсолютно всі біженці, які брали участь у дослідженні зосереджені на позитивній стороні досвіду, ніхто не виявив фіксації на проблемах адаптації.

Висновки до розділу 3

Було проведене дослідження з використанням методу case study. Для збору даних було використано шкалу депресії Бека та спеціально розроблене напівструктуроване інтерв'ю, яке охоплювало різноманітні аспекти психологічного стану та життєвого досвіду у Японії, включаючи позитивні та негативні враження, а також процес адаптації. Більшість інтерв'ю проводилися в онлайн-режимі, лише два з них відбулися очно; всі були записані за погодженням з учасницями. Середній час проведення інтерв'ю становив 40 хвилин. У дослідженні взяли участь 11 українських жінок, всі з яких виїхали до Японії після початку війни і наразі перебувають тут у статусі «біженок». Середній вік жінок – 27 років, вік 7-х з них менший або дорівнює 25 рокам, 4-ро є старшими за 25 років. Всі 11 жінок проходили тестування за допомогою шкали депресії Бека. Згідно з результатами дослідження, 8 з 11 жінок до певної міри виявили ознаки депресивного стану.

У ході дослідження були виявлені наступні основні теми: «Психологічні реакції після початку війни», «Тло, на якому людина переїхала», «Позитивні аспекти адаптації», «Негативні аспекти адаптації», «Психологічні зміни», «Адаптація та копінг-стратегії», «Повернення в Україну».

Дослідження демонструє, що багато з цих жінок стикаються з психологічними труднощами, включаючи депресивний стан. Це може бути результатом стресу, пов'язаного з процесом міграції, культурних відмінностей, почуття ізоляції та втрати знайомого соціального оточення. Важливо враховувати ці фактори при розробці підтримуючих послуг та інтервенцій для цієї специфічної групи.

Можемо запропонувати гіпотезу, що люди, які обирають для переселення таку віддалену та відмінну від України країну, як Японія, - це люди, які вже мали попереднє уявлення про неї, адаптивні, відкриті до нового та готові до ризику. Вони можуть бути соціальними, або, навпаки, тими, кому культура та ментальність Японії є внутрішньо близькими. Відповідно, це люди, які більше інтровертовані, не схильні до яскравого

вираження емоцій, ті, кому комфортно почувати себе частиною групи, а не окремою особистістю. Ця гіпотеза в цілому підтвердилася в ході дослідження.

Все вище зазначене дозволяє зрозуміти, що ці жінки, хоча й зіштовхуються зі значними викликами, також проявляють надзвичайну резистентність. Завдяки своєму незалежному духу, вони вибрали подорож в невідому країну, яка суттєво відрізняється від їх рідних місць. Попри багато викликів, з якими вони зіткнулися, вони продовжують прагнути до адаптації та інтеграції в новому середовищі.

Зазначимо, що в даному дослідженні присутній набір складних психологічних проявів, серед яких найбільш помітними є втрата працездатності, втрата лібідо, почуття вини та незадоволення. На ці прояви може впливати ряд факторів, включаючи стрес від міграції, культурні відмінності, а також особистісні особливості.

Наприклад, втрата працездатності може бути пов'язана не тільки з депресивним станом, але й зі складностями адаптації до нового робочого середовища. Втрата лібідо може відображати емоційний стрес або відчуття втрати. Почуття вини та незадоволення можуть відображати внутрішні конфлікти, зокрема відчуття несумісності, зумовлене викликами адаптації до нового культурного середовища, а також можливими конфліктами з уявленнями про соціальні ролі та власне місце в новому суспільстві.

Серед них також було декілька жінок, які виявили високі рівні депресивного стану, не зважаючи на відсутність явних ознак стресу або негативного досвіду. Це може вказувати на складність самоідентифікації симптомів депресивного стану або на те, що вони можуть приховувати свої емоції в результаті культурних відмінностей або страху стигматизації. Це підкреслює важливість психологічної підтримки та впровадження адекватних служб психічного здоров'я для біженців.

Це дослідження підкреслює важливість подальшого вивчення впливу війни та адаптації до незвичного культурного середовища на психологічне

здоров'я біженців, а також необхідність розробки та надання відповідних психологічних послуг для цієї специфічної групи.

ВИСНОВКИ

В ході вивчення поняття біженця та адаптації у незвичному середовищі, було виявлено наступні основні проблеми, з якими стикаються біженці: мовний бар'єр, тимчасовість/невизначеність ситуації перебування у незвичному середовищі, травма та психологічний стрес, обмежений доступ до звичних послуг, стереотипи, відсутність соціальних мереж та зв'язків, певні очікування іноземного співтовариства від біженців.

Дослідження психологічного досвіду біженців було реалізоване з використанням якісних методів, одним з яких було напівструктурне інтерв'ю, а іншим шкала депресії Бека. Дослідження показало, що переважна більшість жінок-досліджуваних приїхали самостійно та не були готові до міграції – не знали мови та майже ніхто не був в Японії раніше – але всі мали певне уявлення про країну та були знайомі з її поп-культурою. Кожна з досліджуваних зазнала проблем з адаптацією, таких як: почуття відмінності, правила та ментальність незвичного середовища. 8 з 11 жінок до певної міри виявили ознаки депресивного стану. Найчастіше скаржилися на такі прояви, як: сльозливість, порушення сну, відчуття втоми, втрата лібідо та втрата працездатності. Також було встановлено, що біженців, які опинилися у Японії, можна умовно розділити на дві групи: більш адаптивні, які і до переїзду проявляли самостійність та рішучість, та ті, хто виявився більш інтроспективним та стриманим. Останні обирали країну через відчуття близькості до місцевого менталітету, що також зіграло свою роль в процесі адаптації.

Наявний зв'язок ступені адаптації до незвичного середовища з появою депресивних проявів. До закономірностей, які були виявлені, можна віднести те, що чим більше досліджувани проявляли зацікавленість та включеність в незвичних обставинах життя, тим рідше в них зустрічалися прояви депресивного стану та тим менш вираженими вони були. Також чітко спостерігалось, що жінки більш старшого віку також виявились більш здібними до адаптації, а також абсолютно в усіх з досліджуваних

просліджувався високий рівень рефлексивності, що могло стати причиною того, що більшість зверталася по психологічну допомогу після переїзду та змогли покращити свій стан. Але ця особливість також сприяла тому, що показник когнітивно-афективних проявів депресивного стану був вищим за показник соматичних проявів, тобто основними джерелами стресу відповідно були психологічні та емоційні чинники.

Щодо більш детального аналізу зв'язків адаптації з проявами депресивного стану, прослідковувалося, що втрата працездатності власне може бути пов'язана зі складностями адаптації до нового робочого середовища, такими як мовний бар'єр та незнайоме оточення, інша робоча культура. Втрата лібідо може відображати емоційний стрес або відчуття втрати. Почуття вини та незадоволення можуть відображати внутрішні конфлікти, зокрема відчуття несумісності, зумовлене викликами адаптації до незвичного культурного середовища, а також можливими конфліктами з уявленнями про соціальні ролі та власне місце в новому суспільстві.

Серед них також було декілька жінок, які виявили високі рівні депресивного стану, не зважаючи на відсутність явних ознак стресу або негативного досвіду. Тут прослідковується зв'язок зі складністю самоідентифікації симптомів депресивного стану а також на те, що вони можуть приховувати свої емоції в результаті культурних відмінностей або страху стигматизації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Gatrell P. Conceptualizing refugees / P. Gatrell // *Population, Space and Place*. – 2018. – Vol. 24, № 2. – P. e2090. – DOI: 10.1002/psp.2090.
2. Херман, Джудіт. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror / Джудіт Херман. - [М. в.: м.н., 1992].
3. Goodwin-Gill, G. S. Refugees and the right to freedom of movement / G. S. Goodwin-Gill // *Refugee Survey Quarterly*. – 2018. – Vol. 37, № 2. – P. 168-191. – DOI: 10.1093/rsq/hdy012.
4. Betts, A. Refuge: Transforming a broken refugee system / A. Betts, P. Collier. - Allen Lane, 2017.
5. Liebkind, K. Acculturation and psychological well-being among immigrant adolescents in Finland: A comparative study of adolescents from different cultural backgrounds / K. Liebkind, I. Jasinskaja-Lahti // *Journal of Adolescent Research*. – 2000. – Vol. 15, № 4. – P. 446-469. – DOI: 10.1177/0743558400154004.
6. Berry, J. W. A psychology of immigration / J. W. Berry // *Journal of Social Issues*. – 2001. – Vol. 57, № 3. – P. 615-631. – DOI: 10.1111/0022-4537.00231.
7. Synowiec, A. Barriers of cultural adaptation in the context of the influx of Ukrainian war refugees to Poland / Aleksandra Synowiec // *Scientific papers of Silesian university of technology. - Organization and management series*. - 2022. - № 165.
8. Коробка, Л. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту / Л. Коробка // *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. – 2018. – DOI: 10.33120/ssj.vi41(44).132.
9. Беррі, Дж. Аккультурація и психологічна адаптація: огляд проблеми / Дж. Беррі // *Розвиток особистості*. – 2001. – № 3-4. – С. 183–193.
10. Блинова, О. Є. Типи соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб / О. Є. Блинова // *Соціокультурні та психологічні*

- виміри становлення особистості : матеріали Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф. – Херсон : Гельветика, 2017. – С. 14–15.
11. Васютинський, В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту/ В. О. Васютинський // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2017. – Вип.
 12. Міжнародна конвенція про статус біженців (1951)
 13. Karin Amit, Pnina Dolberg, Who do you think I am? Immigrant's first name and their perceived identity, *Comparative Migration Studies*, 10.1186/s40878-023-00328-1, 11, 1, (2023).
 14. Aarti Iyer, Jolanda Jetten, Disadvantaged-Group Members' Experiences of Life Transitions: The Positive Impact of Social Connectedness and Group Memberships, *Current Directions in Psychological Science*, 10.1177/09637214221122690, 32, 2, (91-97), (2023).
 15. Yuhui Ruan, Dongfang Wang, Dianjiang Li, Influence of Neighborhood-Based Identity and Social Participation on the Social Integration of the Drifting Elderly, *Health & Social Care in the Community*, 10.1155/2023/2101202, 2023, (1-11), (2023).
 16. Jeppe Fjeldgaard Larsen, Christian Albrekt Larsen, Integration through crossing circles natives' opportunity pools and diversification of friendships in a transforming Europe, *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 10.1080/1369183X.2023.2178396, (1-19), (2023).
 17. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації / І. Галецька // Вісник «Соціогуманітарні проблеми людини». – Львів, 2005. – № 1. – С. 91–100.
 18. Луценко О. Л. Стратегії та механізми психологічної адаптації особистості до умов перехідного періоду в суспільстві : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / О. Л. Луценко. - Харків : Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна, 2006. – 19 с.

19. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб.; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – К. : НаУКМА, 2017. – 92 с.
20. Суший О. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегії її опанування / О. Суший // Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. – К., 2014. – Вип. 6 (74). – С. 18–32.
21. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни / Т. М. Титаренко // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей. – К. : Міленіум, 2015. – С. 3–13.
22. Folkman S. Coping and Emotion / S. Folkman // Stress and Coping: an anthology. – New York : Columbia University Press, 1991. – P. 207–227.
23. Блинова О.Є. Стратегії адаптації мігрантів: нові виклики сучасності / О.Є. Блинова. – Херсон, 2015.
24. Hathaway, J. C. The rights of refugees under international law / J. C. Hathaway // Refugee Survey Quarterly. – 2018. – Vol. 37, № 2. – P. 141–167. doi: 10.1093/rsq/hdy010.
25. Loescher, G., & Milner, J. (Eds.). The Oxford handbook of refugee and forced migration studies. – Oxford : Oxford University Press, 2018.
26. McAdam, J. Conceptualising the causes and consequences of forced migration / J. McAdam // Journal of Refugee Studies. – 2007. – Vol. 20, № 4. – P. 425–446. doi: 10.1093/jrs/fem032.
27. Fiddian-Qasmiyeh, E., Loescher, G., Long, K., & Sigona, N. (Eds.). The Oxford handbook of refugee and forced migration studies. – Oxford : Oxford University Press, 2014.
28. Rubin, H. J., & Rubin, I. S. Qualitative interviewing: The art of hearing data. – Sage publications, 2012.

29. Seidman, I. *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences* [Text] / I. Seidman. – Teachers College Press, 2013.
30. Kvale, S. *Doing interviews* / S. Kvale. – Sage, 2008.
31. M., W. *Designing and Conducting Semi-Structured Interviews for Research* / W. M. – Center for the Study of Higher and Postsecondary Education, University of Michigan, 2008.
32. DiCicco- Bloom, B., & Crabtree, B. F. *The qualitative research interview* / B. DiCicco- Bloom, B. F. Crabtree // *Medical education*. – 2006. – Vol. 40, № 4. – P. 314-321.
33. Turner III, D. W. *Qualitative interview design: A practical guide for novice investigators* / D. W. Turner III // *The qualitative report*. – 2010. – Vol. 15, № 3. – P. 754.
34. Li, M. *The Psychological and Social Experiences of Syrian Refugees in Canada: An Interpretative Phenomenological Analysis* / M. Li. – Doctoral dissertation, University of Windsor, 2019.
35. Wulandari, P., & Collins, F. *Becoming Resettled: The Integration Experience of Refugees in Australia* / P. Wulandari, F. Collins // *Journal of Immigrant & Refugee Studies*. – 2013. – Vol. 11, № 4. – P. 410-430.
36. Fiddian-Qasmiyeh, E. *Exploring refugees' experiences of and responses to displacement: Encampment and migration as survival strategies* / E. Fiddian-Qasmiyeh // *Handbook of Displacement* / ed. by E. Fiddian-Qasmiyeh. – Palgrave Macmillan, 2019. – P. 317-332.
37. Wulandari, E., & Collins, S. *Cross-cultural adaptation: Refugees' negotiation of identity through the food practices* / E. Wulandari, S. Collins // *Food, Culture & Society*. – 2013. – Vol. 16, № 2. – P. 287-308.
38. Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. *An inventory for measuring depression* / A. T. Beck et al. // *Archives of General Psychiatry*. – 1961. – Vol. 4, № 6. – P. 561–571.

39. Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. Beck Depression Inventory-II / A. T. Beck, R. A. Steer, G. K. Brown. – Psychological Corporation, 1996.
40. Wang, Y. P., & Gorenstein, C. Psychometric properties of the Beck Depression Inventory-II: a comprehensive review / Y. P. Wang, C. Gorenstein // Brazilian Journal of Psychiatry. – 2013. – Vol. 35, № 4. – P. 416-431.
41. Porter, M., & Haslam, N. Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis/ M. Porter, N. Haslam // Jama. – 2005. – Vol. 294, № 5. – P. 602-612.
42. Vicky Vazquez, Patria Rojas, Miguel Cano, Hortensia Amaro, Mario De La Rosa, Eduardo Romano, Mariana Sanchez, Alcohol use among adult recent Latino/a immigrants: the role of stress, forced migration, and adherence to traditional gender roles, The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 10.1080/00952990.2023.2170806, 49, 2, (216-227), (2023)
43. Alejandra Salazar Andrade, Josefina Sala Roca, Sara Rodríguez Pérez, Children's emotional and behavioral response following a migration: a scoping review, Journal of Migration and Health, 10.1016/j.jmh.2023.100176, 7, (100176), (2023).
44. Sebastian Lutterbach, Andreas Beelmann, Relations between positive and negative extended contact experiences and prejudice in host society and refugees: Effects of positive and negative direct contact, International Journal of Intercultural Relations, 10.1016/j.ijintrel.2023.101760, 93, (101760), (2023).
45. Hildegunn Fandrem, Simona C. S. Caravita, Features of Reactive and Proactive Aggression in Special Groups, Handbook of Anger, Aggression, and Violence, 10.1007/978-3-030-98711-4_54-1, (1-21), (2023).
46. Nilsa J. Thorsos, Language Loss, Research Anthology on Racial Equity, Identity, and Privilege, 10.4018/978-1-6684-4507-5.ch022, (415-429), (2022).

47. Antonello Barbati, Alessandro Geraci, Fabiana Niro, Letizia Pezzi, Marco Sarchiapone, Do Migration and Acculturation Impact Somatization? A Scoping Review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10.3390/ijerph192316011, 19, 23, (16011), (2022).
48. Yan Sun, Weiwei Wang, Local Cultural Transformation: Change, Cognition and Adaptation, *Proceedings of the 2022 2nd International Conference on Modern Educational Technology and Social Sciences (ICMETSS 2022)*, 10.2991/978-2-494069-45-9_57, (466-478), (2022).
49. Selen GÖKSAL, Filiz Kunuroglu, The voice of immigrants for social change: a social psychological view on the political participation of immigrants, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10.21560/spcd.vi.893668, (2022).
50. 润玉 黄, Intergroup Contact, Acculturation Strategies, Social Acculturation, Mediating Effect, Moderating Effect, *Advances in Psychology*, 10.12677/AP.2022.1212495, 12, 12, (4094-4101), (2022).
51. Hollifield, M. et al. Measuring trauma and health status in refugees: a critical review // *Jama*. – 2002. – Vol. 288, № 5. – P. 611-621.
52. Carlsson, J. M., Mortensen, E. L., & Kastrup, M. A follow-up study of mental health and health-related quality of life in tortured refugees in multidisciplinary treatment // *The Journal of nervous and mental disease*. – 2006. – Vol. 194, № 10. – P. 725-731.
53. Carlsson, J. M., Mortensen, E. L., & Kastrup, M. Predictors of mental health and quality of life in male tortured refugees // *Nordic Journal of Psychiatry*. – 2006. – Vol. 60, № 1. – P. 51-57.
54. Kirmayer, L. J. Cultural variations in the clinical presentation of depression and anxiety: implications for diagnosis and treatment // *Journal of clinical psychiatry*. – 2001. – Vol. 62. – P. 22-30.

55. Rasmussen, A., Smith, H., & Keller, A. S. Factor structure of PTSD symptoms among West and Central African refugees // *Journal of traumatic stress*. – 2007. – Vol. 20, № 3. – P. 271-280.
56. Krippendorff, K. *Content analysis: An introduction to its methodology* / K. Krippendorff. – Sage publications, 2018.
57. Neuendorf, K. A. *The content analysis guidebook* / K. A. Neuendorf. – Sage, 2016.
58. Elo, S., & Kyngäs, H. The qualitative content analysis process // *Journal of advanced nursing*. – 2008. – Vol. 62, № 1. – P. 107-115.
59. Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. Three approaches to qualitative content analysis // *Qualitative health research*. – 2005. – Vol. 15, № 9. – P. 1277-1288.
60. Weber, R. *Basic Content Analysis (2nd ed.)* / R. Weber. – Sage Publications, 1990.
61. Yin, R. K. *Case study research and applications: Design and methods* / R. K. Yin. – Sage Publications, 2018.
62. Stake, R. E. *The art of case study research* / R. E. Stake. – Sage Publications, 2005.
63. Merriam, S. B. *Qualitative research and case study applications in education* / S. B. Merriam. – Jossey-Bass, 1998.
64. Flyvbjerg, B. Five misunderstandings about case-study research // *Qualitative Inquiry*. – 2006. – Vol. 12, № 2. – P. 219-245.
65. Gerring, J. *Case study research: Principles and practices* / J. Gerring. – Cambridge University Press, 2007.
66. Rebecca Stroud Stasel, *Beyond the Hue and Cry: Exploring the Challenges and Benefits of Educator Acculturation in Overseas International Schools*, *Annual Review of Comparative and International Education* 2021, 10.1108/S1479-36792022000042B012, (225-246), (2022).
67. Eleftherios Giovanis, Sacit Hadi Akdede, *The socio-cultural integration of immigrants in Germany: changes across generations, Equality, Diversity and*

- Inclusion: An International Journal, 10.1108/EDI-01-2022-0013, 42, 3, (416-433), (2022).
68. Misa Kayama, Wendy Haight, Anti-Asian Hatred and Japanese Parents' Support of Their Children's Acculturation to the United States, *Social Work*, 10.1093/sw/swac033, 67, 4, (341-350), (2022).
69. Maura Sellars, Radical acceptance: teachers who support students with migrant, refugee, and asylum seeker backgrounds, *Teachers and Teaching*, 10.1080/13540602.2022.2098269, (1-14), (2022).
70. Anand C. Paranjpe, Indian Psychology in the Inter-Cultural Context: From Assimilation to Integration and Beyond, *Towards an Integrative Psychological Science*, 10.1007/978-981-16-9565-0_8, (141-161), (2022).