Section: Preliminary Studies in Positive Psychotherapy (PPT)

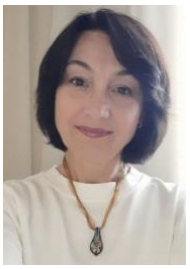
Інтегративна модель екзистенційного вибору та адаптації на засадах Транскультуральної Позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (Харківський кейс)

An Integrative Model of Existential Choice and Adaptation Within N. Peseschkian's Transcultural Positive Psychotherapy (Kharkiv Case)

Ія Гордієнко-Митрофанова

[Iia Gordiienko-Mytrofanova]

Psy. D., Certified positive psychotherapist,
private practice (Mukachevo, Ukraine)
Email: ikavgm@gmail.com
ORCID: 0000-0001-5332-0663



Наталя Бондаренко

[Nata Bondarenko]

MA in Psychology, Basic consultant in PPT,
private practice (Riga, Latvia)
Email: bondarenko180@gmail.com
ORCID: 0009-0002-9254-8788

Оксана Докуніна

[Oksana Dokunina]

MA in Psychology, Basic consultant in PPT,
private practice (Norheimsund, Norway)
Email: o.dokunina@gmail.com
ORCID: 0009-0009-8791-3788

Вікторія Сухань

[Viktoriia Sukhan]

MA in Psychology,
school psychologist (Gadyach, Ukraine)
Email: suhanviktoria@gmail.com
ORCID: 0009-0001-6676-3612

Юлія Красильнікова

[Yuliia Krasylnikova]

MA in Psychology, Basic course student at UIPP
(Luxembourg-vill, Luxembourg)
Email: paredeskrasylnikova.uv@gmail.com
ORCID: 0009-0006-3170-079X

Received 27.10.2025
Accepted for publication 23.12.2025
Published 23.01.2026
DOI: 10.52982/lkj294

Анотація

Цю статтю присвячено розробці та емпіричній специфікації Інтегративної моделі екзистенційного вибору та адаптації жителів Харкова в умовах тривалої травматичної кризи, спричиненої війною. Теоретичною основою моделі є концептуальний синтез транскультурального підходу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана та екзистенційно-смислових парадигм. Емпірична специфікація моделі та валідація внутрішньої узгодженості були проведені за допомогою рефлексивного тематичного аналізу корпусу напівструктурованих інтерв'ю (N = 68), з дотриманням стандартів методологічної прозорості (COREQ/JARS-Qual). Модель концептуалізує адаптацію як динамічний процес, де осі екзистенційного напруження, окреслені моделлю балансу, структурують вибір. Ключові механізми (Інтерпретація та Інтеграція) опосередковують перехід від травми до посткризової ідентичності та прив'язаності до місця, пояснюючи специфіку адаптаційних патернів. Модель має високий пояснювальний та евристичний потенціал для ресурсно-орієнтованої роботи, підтверджуючи застосування ППТ у контексті травми, пов'язаної з війною.

Ключові слова: позитивна психотерапія, транскультуральний підхід, екзистенційний вибір, посттравматичне зростання, травма війни

Abstract

This study presents the development and empirical validation of an integrative model of existential choice and adaptation among residents of Kharkiv, Ukraine, experiencing a prolonged war-induced traumatic crisis. The model synthesizes N. Peseschkian's transcultural Positive Psychotherapy framework with existential-meaning paradigms. Empirical specification and internal consistency validation were conducted through reflexive thematic analysis of semi-structured interviews (N = 68), adhering to COREQ and JARS-Qual reporting standards. The model conceptualizes adaptation as a dynamic process wherein existential tensions, operationalized through the balance model, structure decision-making. Two core mechanisms – Interpretation (cognitive-meaning processing) and Integration (incorporation into identity and attachment systems) – mediate the trajectory from trauma to post-crisis identity formation and place attachment, elucidating distinct adaptation patterns. The model demonstrates robust explanatory and heuristic utility for resource-oriented interventions, validating the applicability of Positive Psychotherapy in war-related trauma contexts.

Keywords: Positive Psychotherapy, transcultural approach, existential choice, posttraumatic growth, war trauma

Вступ

У людини можна забрати все,
крім єдиного – останньої людської волі:
обирати своє ставлення до обставин,
що склалися, обирати свій
власний життєвий шлях
Віктор Франкл, «Сказати життю «Так!:
психолог в концтаборі» (Frankl, 1959)

Війна, що триває в Україні, радикально актуалізує екзистенційний вибір українців (залишитися/ виїхати/ повертатися), трансформації ідентичності приналежності, сенсів та копінг-стратегій. Критичний аналіз наукової літератури виявив декілька домінантних, але методологічно фрагментованих напрямів досліджень, що зумовлює необхідність у розробці цілісної теоретичної рамки.

По-перше, у науковому дискурсі переважають кількісні, дефіцит-орієнтовані дослідження. Систематичні огляди та метааналізи підтверджують значущу поширеність ПТСР, депресії та тривоги у постраждалих від війни та вимушено переміщених осіб (Blackmore et al., 2020; Charlson et al., 2019). Українські дослідження

також демонструють стратифіковані відмінності у симптоматиці між тими, хто залишився, та тими, хто виїхав (Guerrero et al., 2023; Yasenok et al., 2025). Ці результати важливі, проте вони переважно фіксують «що відбувається», не розкриваючи механізмів «як це відбувається». Крім того, опора на західні шкали (PCL-5, PHQ-9/8, GAD-7) обмежує чутливість до феномену пролонгованої травми (continuous trauma) та специфіки культурного контексту. Цей підхід ґрунтується на класичних моделях, такі як Загальний адаптаційний синдром (General Adaptation Syndrome, GAS) Г. Сельє (Selye, 1956) та Транзакційна модель стресу та подолання (Transactional Model of Stress and Coping) Р. Лазаруса й С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), які, однак, обмежені в описі екзистенційного вибору.

По-друге, одночасно фіксуються ознаки стійкості та позитивних психологічних змін. Модель резильєнтності (Resilience Model) Дж. Бонанно (Bonanno, 2004) фокусується на стійкості та швидкому відновленні. Найбільш впливова Когнітивна модель посттравматичного зростання (Cognitive model of posttraumatic growth, PTG) (Tedeschi & Calhoun, 1996) описує позитивні зміни як результат когнітивної переробки травми. Однак використання Опитувальника посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) несе ризики вимірювання «уявного зростання» (Boals, 2023), оскільки він оцінює підсумок, а не механізми трансформації. Інтегративна модель позитивних змін (Integrative model of positive change) (Linley & Joseph, 2004) також розділяє відновлення (Recovery) і зростання (Growth). Водночас, дослідження підтверджують криволінійний (U-подібний) зв'язок між кумулятивним стресом та благополуччям (Seery et al., 2010), вказуючи на складність цих процесів.

По-третє, для пояснення механізмів зростання використовуються теорії та моделі смислової переробки (Meaning-Making Theories and Models). До теоретичних основ належать логотерапія В. Франкла (Frankl, 1963), теорія зруйнованих базових припущень (Shattered Assumptions Theory) Р. Янофф-Бульман (Janoff-Bulman, 1989, 1992) та теорія трансформаційного навчання (Transformative Learning Theory) Дж. Мезіроу (Mezirow, 2000). До конкретних моделей, що описують цей процес, належать Когнітивна модель адаптації (Cognitive Adaptation Model) К. Парк і С. Фолкман (Park & Folkman, 1997), а також Модель емоційно-регуляційної динаміки (Emotion-Regulation Dynamics, E-RD) (Wenzel et al., 2022), що деталізує афективні механізми.

По-четверте, низка моделей фокусується на ресурсах та цілісному функціонуванні. Модель збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR) С. Хобфолла (Hobfoll, 1989, 2001) визначає стрес як загрозу або фактичну втрату ресурсів (матеріальних, соціальних, психологічних, енергетичних). Підходи позитивної психології (Positive Psychology), включаючи модель PERMA (PERMA Model) М. Селігмана (Seligman, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) – акронім, що охоплює п'ять компонентів, які становлять благополуччя (Well-being), – та модель SEEDS (SEEDS Model) Дж. Ардена (Arden, 2019) – модель холістичного здоров'я та стійкості, що фокусується на п'яти факторах для оптимальної роботи мозку та психічного благополуччя, – описують компоненти, необхідні для стійкості.

По-п’яте, для розуміння контексту міграції критично важливими є моделі ідентичності та прив’язаності до місця. Теорія прив’язаності (Attachment Theory) Дж. Боулбі (Bowlby, 1982) та концепції кризи ідентичності (Identity Crisis) Е. Еріксона (Erikson, 1980) забезпечують рамку для аналізу реконфігурації «Я». Екологічна модель розвитку (Ecological Systems Theory) У. Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979) розглядає розвиток людини як результат взаємодії в системі вкладених контекстів (сім’я, спільнота, суспільство, культура, історія). В свою чергу, концепція локальної ідентичності (Place-Identity) (Proshansky et al., 1983) та Тріадична модель прив’язаності до місця (Place Attachment Model) (Scannell & Gifford, 2010) операціоналізують роль місця. Останні дослідження українських мігрантів (внутрішньо переміщених осіб (ВПО) (Internally Displaced Persons, IDPs) – тих, хто покинув дім, але залишився в Україні, та осіб під тимчасовим захистом (Persons under temporary protection) – статус, який українці отримали в ЄС) підтверджують значущість відчуття місця (sense of place) (Ermansons et al., 2023; Howlett & Dvornichenko, 2025; Kunchuliya & Eckardt, 2024; Kononenko & Dronova, 2024).

Огляд показує, що наявні моделі пояснюють окремі аспекти адаптації: когнітивну переробку (Tedeschi & Calhoun, 1996), управління ресурсами (Hobfoll, 1989), сенсотворення (Frankl, 1959; Janoff-Bulman, 1989) або роль місця (Scannell & Gifford, 2010). Однак жодна з них не інтегрує ці елементи в єдину концептуальну рамку, яка пояснює якісно відмінні траєкторії ідентичності та екзистенційного вибору, що виникають з однієї травматичної події.

Транскультуральний підхід позитивної психотерапії (Transcultural Positive Psychotherapy) Н. Пезешкіана з його акцентом на модель балансу, пропонує культурно-чутливу рамку для інтеграції цих розрізнених підходів (Peseschkian, 2006; Peseschkian, 2016b).

Метою цієї статті є розробка та емпірична специфікація інтегративної моделі екзистенційного вибору та адаптації жителів Харкова в умовах тривалої травматичної кризи, спричиненої війною, на основі транскультурального підходу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана та ключових екзистенційно-смислових концепцій, забезпечивши методологічну прозорість і відтворюваність якісного дослідження відповідно до стандартів COREQ (Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research) та JARS-Qual (Journal Article Reporting Standards for Qualitative Research).

Відповідно до поставленої мети, це дослідження спрямоване на вирішення таких завдань:

1. Сформулювати теоретико-методологічні основи інтегративної моделі за допомогою концептуального синтезу та критичного аналізу релевантних психологічних парадигм, а також операціоналізувати її ключові конструкти.
2. Розробити та реалізувати методологію збору та рефлексивного тематичного аналізу наративних даних (N=68), забезпечивши верифікацію якості кодування (міжсуддівська узгодженість, аудит-трейл) відповідно до стандартів COREQ та JARS-Qual.
3. Емпірично специфікувати конструкти моделі та диференціювати траєкторії посткризової ідентичності на основі аналізу корпусу інтерв'ю.
4. Продемонструвати можливість застосування інтегративної моделі для аналізу наративного матеріалу та співвіднести отримані емпіричні результати з наявними теоретичними підходами до посттравматичного зростання та адаптації.
5. Оцінити пояснювальний та евристичний потенціал моделі, а також визначити її обмеження та напрямки подальших досліджень.

Методологія

Дизайн та підхід. Дослідження базується на напівструктурованому протоколі інтерв'ю (12 питань), що охоплює: мотиви рішення «залишитися/виїхати/повертатися», страхи/невизначеність, приналежність та відповідальність, динаміку почуття безпеки, пріоритет «безпека – дім/близькість», ставлення до тих, хто залишився/виїхав, способи емоційного подолання, цінності, що утримують від виїзду, та саморефлексію.

Дані проаналізовано з використанням рефлексивного тематичного аналізу у codebook-підході (Braun & Clarke, 2006), обраному для глибинного (qualitative) пояснення механізмів адаптації та екзистенційного вибору, складність і контекстуальність яких не вичерпується кількісними показниками.

Контекст та збір даних. Дослідження реалізовано в межах волонтерського проєкту «Грані життя / Життя на грані» командою дослідників Української спілки психотерапевтів (УСП). Ініціатива проєкту виникла на зборах УСП, де власний досвід перебування у Харкові Ольги Антошкіної (голова Харківського відділення УСП) став каталізатором для запуску ініціювання дослідження одним із авторів – І. Гордієнко-Митрофановою. На відкритий заклик відгукнулися п’ять дослідників-практиків (члени УСП), сформувавши багатоголосу команду інтерв’юерів.

Поєднання професійних компетенцій та особистого досвіду війни як харків'ян виступило методологічним ресурсом, що забезпечило доступ до респондентів та довірчий контакт із ними. Дані отримано за допомогою напівструктурованих глибинних інтерв’ю. Після інформованої згоди всі інтерв’ю записувалися в аудіо/відео та транскрибувалися автоматично з подальшою ручною верифікацією (виправлення помилок розпізнавання, розмітка мовців, анонімізація).

Обґрунтування вибору кейсу (The Index Case: Харків). Вибір Харкова зумовлений його винятковою теоретичною та емпіричною релевантністю. Як один із найбільших урбаністичних вузлів України, що пережив тривалі інтенсивні обстріли, Харків становить евристично цінний кейс (heuristic case) для аналізу дилеми «залишитися/виїхати/повертатися».

Теоретично, в термінах теорії прив'язаності, місто функціонує як «розширена база безпеки», а в ППТ – як носій локальних цінностей та «актуальних здібностей». Емпірично, як великий мегаполіс, Харків забезпечує високу варіативність траєкторій, що дозволяє використовувати висновки для аналітичного узагальнення на інші міста.

Інсайдерська позиція та валідність. Команда дослідників складається з харків'ян (членів УСП), що підвищило екологічну валідність, глибину наративів та довіру респондентів. Ризики упередженості, притаманні інсайдерській позиції, компенсувалися стандартними процедурами якісного дослідження (подвійне кодування, рефлексивні мемо, аудит-трейл, узгодження кодової книги).

Вибірка та критерії. Емпірична база включає 68 наративів (N = 68) жителів Харкова, які пережили тривалий військовий стрес. Відбір – цільовий (критеріальний), у фокусі – досвід екзистенційного вибору, пов’язаного з війною. Структура вибірки охоплює три ключові траєкторії міграційного досвіду: залишилися (ті, хто вирішив залишитися в місті; N=19, 28%); виїхали (внутрішньо переміщені особи та ті, хто отримав тимчасовий захист за кордоном; N=39, 57%); свідомо повернулися (ті, хто повернувся до міста в період з кінця 2022 до 2025 рр. із безпечніших місць; N=10, 15%).

Загальна чисельність вибірки дозволила охопити широкий спектр наративів, що відображають різноманітні стратегії адаптації.

Демографічні характеристики. Вік респондентів варіювався від 22 до 74 років (M ≈ 43 роки), жінки становили 75%, чоловіки – 25%. Гендерний дисбаланс відображає типові патерни вимушеної міграції в Україні, де жінки складають більшість серед тих, хто виїхав за кордон, та внутрішньо переміщених осіб. Так, згідно з опитуваннями Міжнародної організації з міграції (IOM) 2024 року серед 15 979 біженців, 80% становили жінки, а серед загальної кількості українських біженців у Європі частка жінок і дівчат оцінювалася в 62% (актуально на кінець 2023 р.) (IOM, 2024). При цьому для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні частка жінок і дівчат становить близько 41%, що підкреслює необхідність гендерно-чутливих програм підтримки (IOM, 2024).

Соціально-професійний профіль характеризувався високою залученістю у життя міста, що забезпечило багатий та деталізований корпус наративів. Вибірка охопила представників таких ключових категорій: міські службовці/критична інфраструктура (13,2%): сфери охорони здоров'я та освіти, працівники критичної інфраструктури, а також соціальні служби; громадянське суспільство/бізнес (67,7%): волонтерська діяльність, НУО/громадянські ініціативи та малий бізнес; непрацююче населення/вразливі групи (19,1%): пенсіонери, домогосподарки, матері у відпустці по догляду за дитиною та особи, які пережили вимушену міграцію. Обсяг даних був достатній для досягнення інформаційної насиченості.

Аналітична процедура та кодбук. Перед початком аналізу всі матеріали інтерв'ю пройшли процедуру повної анонімізації. Початковий етап передбачав інтенсивну роботу з усім масивом первинних даних: окрім багаторазового читання транскриптів, усі п'ять членів дослідницької команди здійснювали перегляд відеозаписів та прослуховування аудіофайлів інтерв'ю. Це дозволило врахувати паралінгвістичні аспекти (інтонації, емоційні паузи, невербальні реакції) та забезпечити глибоке розуміння контексту кожного наративу.

Валідність інтерпретації лексико-семантичних структур та латентного змісту наративів забезпечувала інтердисциплінарна експертиза керівника дослідницької групи (І. Гордієнко-Митрофанова). Поєднання базової філологічної та психологічної освіти, а також понад 15-річний досвід наукової та викладацької діяльності у галузі психолінгвістики (зокрема на рівні підготовки докторів філософії), дозволили забезпечити високу точність ідентифікації смислових патернів.

Основний аналіз виконано методом рефлексивного тематичного аналізу (Braun & Clarke, 2006) із використанням

структурованого кодбуку (Codebook v1.1). Теоретичною основою для розробки структури кодування (категорій та критеріїв) слугував концептуальний синтез транскультурального підходу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана та екзистенційно-смислових парадигм. Процес кодування мав ітеративний гібридний характер: первинна структура категорій була сформована дедуктивно на основі протоколу інтерв'ю, тоді як специфічні коди уточнювалися індуктивно безпосередньо в ході опрацювання матеріалу. Кодування здійснювалося відповідно до фіксованих правил включення та виключення для кожної категорії. Розбіжності в інтерпретаціях між дослідниками вирішувалися шляхом експертних дискусій на регулярних калібрувальних сесіях до досягнення консенсусу.

Рефлексивні нотатки авторів. По завершенні первинного кодування сформовано рефлексивні мемо (що зафіксували варіативність мотивів, амбівалентність, роль «міської ідентичності»); ці мемо використані для уточнення підтем. Підсумкова структура кодування, що призвела до 5 основних категорій та 27 критеріїв (див. табл. 1), охоплює всі аспекти протоколу.

Надійність та верифікованість. Для забезпечення строгості аналізу та мінімізації суб'єктивізму було виконано незалежне подвійне кодування 20% корпусу даних. Цей етап продемонстрував високий рівень змістової узгодженості інтерпретацій між дослідниками. Окремі розбіжності у присвоєнні кодів вирішувалися шляхом спільного обговорення до досягнення повного консенсусу, що дозволило уточнити дефініції категорій. Протягом усього процесу велися рефлексивні мемо та аудит-трейл (audit trail), що забезпечує прозорість аналітичних рішень згідно зі стандартами JARS-Qual.

Етика. Усі учасники надали інформовану згоду. Інтерв'ю проводилися у травма-інформованому форматі з дотриманням права на паузу або припинення бесіди. Ризик дистресу мінімізувався завдяки тому, що команда інтерв'юерів складається з професійних психологів-консультантів та психотерапевтів (членів УСП), які активно моніторили емоційний стан респондентів. Усі персональні дані анонімізовано (псевдоніми, обмежений доступ до захищених носіїв); публікація знеособлених цитат узгоджена.

Результати

Інтегративна модель екзистенційного вибору та адаптації харків'ян була розроблена на основі двоетапної ітеративної стратегії, що поєднує теоретичне обґрунтування та емпіричну специфікацію конструктів.

Емпіричною основою моделі слугував рефлексивний тематичний аналіз корпусу з 68 напівструктурованих інтерв'ю (N=68) з жителями Харкова, які пережили тривалий досвід війни та постали перед екзистенційним вибором залишитися, виїхати чи повертатися.

Теоретичний каркас моделі сформовано за допомогою концептуального синтезу ключових психологічних парадигм, що дозволило створити первинну аналітичну структуру для багатовимірного опису процесів смислової переробки, керування ресурсами та реконфігурації ідентичності приналежності.

Фундаментальними засадами слугували:

- Екзистенційно-смислові парадигми: Логотерапія (V. Frankl, 1959) – для обґрунтування конструкту «волі до смислу» (Will to Meaning) як центральної рушійної сили екзистенційного вибору та транскультуральний підхід позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (Peseschkian, 1987) – для моделювання осей екзистенційного напруження на основі його моделі балансу чотирьох сфер;
- Динамічні та ресурсні теорії: Стрес-модель загального адаптаційного синдрому (GAS, Г. Сельє, 1956) та модель збереження ресурсів (COR, S. E. Hobfoll, 2001) – для аналізу динаміки ресурсів в умовах загрози або фактичної втрати ресурсів;
- Теорії ідентичності та прив'язаності до місця: Теорія прив'язаності (Дж. Боулбі, 1988) – для моделювання ролі внутрішніх робочих моделей у формуванні нової «бази безпеки»;
- Психоаналітичні концепції кризи ідентичності (Е. Еріксон, 1980) – для аналізу реконфігурації структури «Я» та процесів інтеграції переосмисленого досвіду в систему відносин та ідентичність приналежності.

Специфікація моделі додатково спиралася на актуальні емпіричні дослідження: концепцію посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 1996; Boals, 2023) – для верифікації позитивних змін; роботи, присвячені адаптації вимушено переміщених осіб (Howlett & Dvornichenko, 2025; Ermansons et al., 2023) – для обґрунтування амбівалентних траєкторій ідентичності; а також прив'язаності до місця як фактора локальної ідентичності (Scannell & Gifford, 2010; Kunchuliya & Eckardt, 2024) – для операціоналізації територіально-ціннісного ресурсу.

Розробка відбувалася у два етапи.

Етап 1: Теоретичне обґрунтування конструктів (Ітерація 1.0)

На першому етапі було теоретично обґрунтовано центральні конструкти моделі: континууми екзистенційного вибору (C_1–C_6) – шість осей екзистенційного напруження, що модерують прийняття рішень; динамічні процеси: Інтерпретація (I) – смислова переробка індивідуального травматичного досвіду; Інтеграція (G) – включення переосмисленого досвіду у структуру ідентичності приналежності; Ресурсні модулі (R_1–R_3); Посттравматичне зростання та адаптація (PTG). Детальний опис конструктів подано нижче.

Етап 2: Емпірична верифікація та операціоналізація (Ітерація 1.1)

На другому етапі (Ітерація 1.1) проведено емпіричну верифікацію та операціоналізацію конструктів моделі. Процес відбувався в кілька ітеративних циклів:

1. Розробка інструментарію. Проміжні результати пілотних інтерв'ю (N>50) слугували основою для розробки первинної структури протоколу інтерв'ю.
2. Формування системи кодування. Далі, на основі вибірки (N>30), були уточнені формулювання питань протоколу інтерв'ю та розроблена первинна версія критеріїв тематичного аналізу, покладена в основу Codebook v1.1.
3. Фінальна специфікація конструктів. Потім на основі рефлексивного тематичного аналізу розширеного корпусу напівструктурованих інтерв'ю (N=68) уточнені та операціоналізовані ключові конструкти моделі.

Отримані наративні дані забезпечили емпіричну специфікацію шести континуумів екзистенційного вибору та диференціацію трьох траєкторій ідентичності приналежності. Таким чином, наративні дані виступили як емпіричний верифікатор і специфікатор теоретичного каркасу.

Для комплексного аналізу адаптаційних патернів використано дві взаємодоповнюючі візуалізації, що відповідають на різні дослідницькі питання.

Рефлексивний тематичний аналіз корпусу з 68 напівструктурованих інтерв'ю жителів Харкова проведено відповідно до критеріїв Codebook v1.1. Результати подано у табл. 1 (додаток А), радіальній діаграмі (рис. 1) та гістограмі (рис. 2).

Радіальна діаграма (рис. 1) відображає груповий профіль: *частоту проявів кожного з 27 критеріїв*. Вона дозволяє виявити, які механізми адаптації та мотиви вибору є типовими для харків'ян в умовах війни. Критерії тимчасової динаміки (25-27: стресори, траєкторія мобільності, уявлення про майбутнє) виявилися у 96-99% респондентів, повсякденні умови безпеки та прийняття/емпатія (24, 17) - у 96%, соціальний борг, локус контролю, страх (2, 8, 5, 11) – у 78-90%. Індивідуально-прагматичні критерії (1, 6, 14: обов'язок перед собою, прагматичні мотиви, втрата сенсу) зустрічаються лише у 12-19% учасників. Це вказує на явне домінування соціально-екзистенційних мотивів (обов'язок, приналежність, безпека) та маргіналізацію індивідуально-прагматичних (автономія, особисті цілі). Ця структура відображає колективістський патерн адаптації, що ґрунтується на виживанні через солідарність.

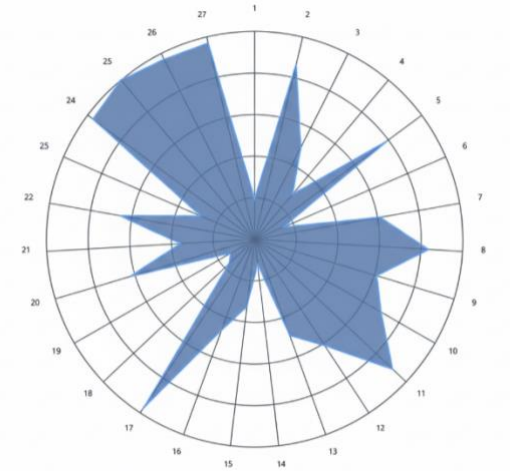


Рис. 1. Радіальна діаграма частоти прояву критеріїв

Примітка. Кожен промінь відповідає одному із 27 критеріїв; відстань від центру відображає частоту проявів критерію у вибірці (N=68).

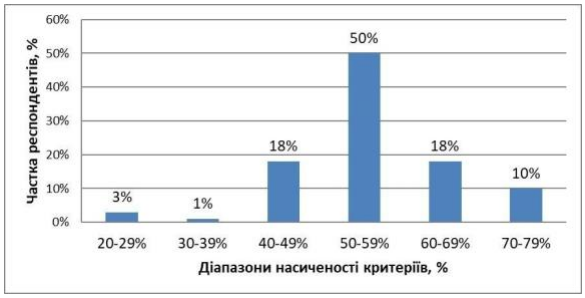


Рис. 2. Гістограма розподілу респондентів за насиченістю критеріїв

Примітка. Вісь X – частка проявлених критеріїв (%); вісь Y – частка респондентів (%).

Гістограма (Рис. 2) показує індивідуальну варіативність: половина учасників демонструє 14-16 критеріїв із 27 (типова насиченість), ще по 18% знаходяться в сусідніх діапазонах – 11-13 критеріїв (40-49%) та 16-19 критеріїв (60-69%) відповідно. Крайні варіанти (рідкісні): 3% мають 5-8 критеріїв, 10% – 19-21 критерій. Це вказує на те, що у більшості респондентів активовано множинні механізми адаптації, а випадки вузького репертуару стратегій є поодинокими.

Зіставлення діаграм дозволяє виявити важливу закономірність: критерії не є рівнозначними компонентами адаптації й актуалізуються селективно, а не довільно. Висока вираженість соціально-екзистенційних критеріїв (Рис. 1) за помірної насиченості індивідуального профілю (Рис. 2) вказує на те, що контекст війни структурує ієрархію адаптаційних стратегій. У цих умовах одні механізми (соціальний обов'язок, страх, прив’язаність до місця) стають соціально схвалюваними та внутрішньо виправданими, тоді як інші (автономія, прагматичні розрахунки, особисті цілі) виявляються витісненими або пригніченими. Таким чином, типовий респондент не просто «використовує половину критеріїв», а демонструє специфічну конфігурацію адаптації, в якій соціально-екзистенційні механізми посідають центральне місце, а індивідуально-прагматичні залишаються на периферії.

Ця закономірність знаходить пояснення у моделі збереження ресурсів (Hobfoll, 2001): в умовах масштабної загрози індивіди віддають перевагу стратегіям, спрямованим на збереження соціальних зв'язків та колективної ідентичності, оскільки це забезпечує доступ до критично важливих ресурсів (інформація, взаємодопомога, емоційна підтримка). Низька актуалізація індивідуально-прагматичних стратегій не означає їхню неефективність, а відображає адаптивну ієрархію: в умовах екзистенційної загрози солідарність стає ефективнішою стратегією виживання, ніж та, що базується на автономії та прагматичних розрахунках.

Операціоналізація конструктів моделі: відповідність питань протоколу, критеріїв Codebook v1.1 та ключових індикаторів подано у табл. 2. (Див. додаток А).

Як видно з таблиці 2: 1) одне питання протоколу може операціоналізувати декілька конструктів моделі (наприклад, Q1 релевантне для I, C_1, C_2, C_4, C_5), що відображає холістичну природу екзистенційного вибору; 2) критерії Codebook v1.1 часто перетинаються; це методологічна особливість рефлексивного тематичного аналізу, де межі між темами є умовними; 3) індикатори подано як типові приклади; конкретні формулювання в наративах варіюються.

Ключовою особливістю отриманого матеріалу є гібридність та багатофакторність екзистенційного досвіду: критерії в межах однієї групи, особливо у групі I («Мотивація та екзистенційний вибір») та у групі II («Психологічна адаптація та посттравматичне зростання»), часто перетинаються та співіснують у наративі одного респондента, не будучи взаємовиключними.

I. Мотивація та екзистенційний вибір: Соціальний імператив та конфлікт обов'язку. Мотиваційні патерни, виявлені у першій групі критеріїв, демонструють домінування соціально-екзистенційних імперативів над індивідуальними мотивами. Вибір був зумовлений насамперед Соціальним і сімейним обов'язком (85%) та Страхом і прагненням до фізичної безпеки (78%), тоді як Прагматичні мотиви (15%) та Обов'язок перед собою (19%) виявилися найменш релевантними. Це вказує на зсув пріоритетів у бік виживання та колективної відповідальності. При цьому високий відсоток Локусу контролю (82%) за одночасної Амбівалентності (60%) свідчить про боротьбу між особистою волею та зовнішнім тиском. Прив'язаність до місця (49%) часто суперечила

необхідності вимушеного від'їзду (28%), що ускладнювало прийняття рішення.

II. Психологічна адаптація та посттравматичне зростання: Гібридна траєкторія адаптації. Результати за критеріями психологічної адаптації (група II) відображають гібридну траєкторію адаптації, що характеризується співіснуванням особистісного зростання та симптомів хронічного дистресу. Успіх адаптації виражений у високій Динаміці сприйняття та зсувів (руху) до стійкості (90%) та Переоцінці цінностей (69%), що свідчить про посттравматичне зростання. Однак ця стійкість досягається на тлі високого Хронічного стресу та проявів дистресу (60%). Даний патерн означає, що резильєнтність жителів Харкова є динамічною: вони демонструють функціональне подолання та особистісне зростання в умовах безперервного психологічного напруження. Значна частка Маладаптивних форм подолання (49%) вказує на паралельне використання неконструктивних стратегій. При цьому низький рівень Втрати сенсу та безнадії (12%) підтверджує, що переоцінка цінностей запобігла екзистенційній кризі.

III. Соціальні реакції та установки: Високий соціальний капітал. Аналіз міжособистісних установок (група III) показує, що соціальний капітал виступає потужним захисним чинником. Майже універсальне Прийняття та емпатія до різних стратегій вибору (96%) – прагнення розуміти та визнавати право на різні позиції/стратегії в інших людей – є ключовим індикатором соціальної зрілості та низького рівня стигматизації. Солідарність та практики взаємодопомоги (62%) є поширеною стратегією подолання труднощів, пов’язаних із війною та вимушеним переміщенням. Низькі показники Негативної установки та конфронтації (16%) свідчать про те, що соціальна згуртованість переважає над поляризацією.

IV. Контекст та умови середовища: Пріоритет фізичного виживання. Дослідження контекстуальних чинників (група IV) показує домінування фізичних умов. Повсякденні умови проживання та безпека середовища (96%) є найбільш важливим контекстуальним фактором. Вплив Інформаційного середовища та медіавпливу (65%) залишається значущим. Низька частота згадування Інституційної підтримки (35%) та Економічних факторів (28%) дозволяє припустити, що в суб'єктивному сприйнятті респондентів ці аспекти поступаються місцем безпосередній загрозі та особистій відповідальності.

V. Часова динаміка: Стабілізація ідентичності та планування. Результати за часовою динамікою (група V) вказують на завершення основного циклу прийняття рішень. Майже всі пережили Стресори та критичні події (99%), що призвело до оформлення прийняття остаточного рішення та траєкторії мобільності (96%). Фактично універсальна наявність уявлень про майбутнє та планів (96%) свідчить про стабілізацію особистої та соціальної ідентичності та перехід до довгострокового планування життя.

Отримані дані слугували підґрунтям для емпіричної верифікації та уточнення конструктів моделі (Ітерація 1.1).

Нижче подано опис основних конструктів інтегративної моделі екзистенційного вибору та адаптації:

I. **ІНТЕРПРЕТАЦІЯ (I):** смислова переробка пережитого: переоцінка цінностей, вибудовування причинно-ціннісних зв'язків, **вбудовування досвіду** в особисту часову перспективу (минуле – сьогодення – майбутнє).

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

1. Трансформована локальна ідентичність: формується у тих, хто залишився, і передбачає трансформацію прив'язаності, що ґрунтується на екзистенційному виборі, стійкості та солідарності, після переосмислення досвіду кризи.
2. Мультилокальна ідентичність: формується у переміщених осіб і

передбачає збереження вихідної прив'язаності (до Харкова) та паралельне формування прив'язаності до нового приймаючого середовища.

3. Монолокальна ідентичність (асимільована): формується у переміщених осіб і передбачає повну інтеграцію в нове середовище з функціональним розривом вихідної прив'язаності до рідної території.

Траєкторія посткризової ідентичності визначається конфігурацією позицій на континуумах вибору (C_1–C_6) та доступністю/активацією ресурсів (R_1–R_3). Нижче подано типові конфігурації для кожної траєкторії:

1. Трансформована локальна ідентичність (ті, хто залишився)

- Домінантні континууми: високий пріоритет C_1 – правий полюс (Приналежність над Безпекою): «Я навіть не зважувала нічого. Тому я тут почуваюся на своєму місці, і я нікуди не збиралася і не збираюся». Висока позиція на C_2 – лівий полюс (Обов'язок перед спільнотою/сім'єю). Висока позиція на C_4 – лівий полюс (Агентність над Зовнішньою детермінацією).
- Ключовий ресурс: Сильна опора на R_3 (прив'язаність до місця як «розширена база безпеки»; локальна ідентичність як ціннісна опора).
- Механізм Інтеграції (G): Переосмислення зв'язку «Я–місто–спільнота» через призму стійкості, солідарності та колективної відповідальності. Ідентичність трансформується: «Виїжджати нікуди не збирався і не збираюся. Дідусь під час Великої Вітчизняної нікуди не виїжджав і навіть у бомбосховище не ходив, і я не збираюся нікуди виїжджати».

2. Мультилокальна ідентичність (переміщені особи, які зберігають подвійну прив'язаність)

- Домінантні континууми: напруження між C_1 – лівий полюс (Безпека у новому місці) та C_1 – правий полюс (Приналежність до Харкова). Баланс на C_2 між обов'язком перед сім'єю (виїхали заради дітей/близьких) та обов'язком перед містом(підтримка, плани повернення). Помірна позиція на C_6 (Мобільна гнучкість): «Коли я приїжджаю, я не просто там залишаюся, для мене Харків – це таке місце сили. Він допомагає мені підтримувати зв'язок із родичами і дає впевненість, що я точно повернуся». «Я перша побіжу з сумками (до Харкова), коли все закінчиться». «Я готова піти до Харкова пішки, коли буде безпечно для дитини».
- Ключовий ресурс: Активне використання R_2 (транслокальні соціальні мережі: підтримання контактів із «харків'янами» у різних локаціях) та часткова опора на R_3 (збереження вихідної прив'язаності паралельно з формуванням нової).
- Механізм Інтеграції (G): формування бікультурної ідентичності: «Я тепер розумію, що мій дім може бути скрізь. Я можу пристосуватися до абсолютно будь-яких умов – чи то над головою бомби та винищувачі, чи спокійне життя в новій країні, де незрозуміла мова та інша культура. Важливе не зовнішнє оточення, а внутрішнє відчуття безпеки». Інтеграція відбувається через прийняття амбівалентності та трансформацію ідентичності приналежності.

3. Монолокальна ідентичність (асимільована):

- Домінантні континууми: пріоритет C_1 – лівий полюс (Безпека) та C_5 – лівий полюс (Прагматична доцільність: нові можливості, стабільність); висока позиція на C_4 – правий полюс (Зовнішня детермінація: «Залишатися у Харкові було неможливо, тому що дім, у якому ми жили, був частково зруйнований та пошкоджений. З урахуванням того, що бойові дії велись ближче й ближче, і обстріли стали інтенсивнішими, ми вирішили виїхати») або, рідше, висока позиція на C_2 – правий полюс (Автономія: «Все-таки наше життя, воно тут і зараз. За державу, як то кажуть, прикро, але моє життя теж при цьому триває. І воно одне. Тому його хочеться все-таки прожити. Прожити самостійно, в задоволення. І насолодитися, оскільки воно все-таки одне»); висока

позиція на C_6 – правий полюс (Територіальна стабільність: «Мене там вирвали з корінням (Харків), а тут я вкорінилася (Люксембург). Тут мій дім, моя сім'я...»).

- Ключовий ресурс: активація R_1 (особистісна саморегуляція для адаптації до нового середовища) та R_2 (вбудовування в нові соціальні мережі); послаблення/функціональне від'єднання R_3 (detachment від вихідної прив'язаності до Харкова).
- Механізм Інтеграції (G): повна реконфігурація ідентичності приналежності: «Ну, якщо чесно, я не планую повертатися до Харкова... звісно ж, ставлення уряду щодо турботи про громадян. Це, звичайно, дуже відрізняється від нашої системи, де всього мусиш домагатися, оббивати пороги й тебе з одного боку в інший посилають, і в результаті ти нічого не отримуєш» (Нідерланди).

Інтеграція вимагає свідомого «відпускання» вихідної прив'язаності та інвестування в нову локальну ідентичність.

Примітка: Траєкторії не є дискретними типами, а являють собою кластери позицій у багатовимірному просторі континуумів. Один респондент може демонструвати ознаки змішаних або перехідних траєкторій залежно від часу, контексту та повторних кризових подій. Крім того, позиції на континуумах можуть змінюватися (наприклад, при зміні ситуації безпеки або сімейних обставин), ініціюючи повторні цикли Інтерпретації (I) та Інтеграції (G).

III. **РЕСУРСНІ МОДУЛІ (R)**

- Особистісно-регулятивний ресурс (R_1): навички саморегуляції – когнітивні, емоційні, тілесні, інтуїтивні.
- Соціально-комунікативний (R_2): вибіркові мережі «своїх» (сім'я/близькі, сусіди, колеги); практична взаємодопомога та обмін інформацією; спільні ритуали та гумор.
- Екзистенційно-ціннісний ресурс (R_3): ціннісні опори та переконання, що забезпечують стійкість; цінність приналежності/зв'язку з місцем як «розширена база безпеки»; у випадку релокації – формування нової прив'язаності до місця/спільноти.

Примітка: Ресурсні модулі (R_1–R_3) співвідносяться з моделлю балансу Н. Пезешкіана (Тіло/Відчуття, Діяльність/Досягнення, Контакти/Традиції, Фантазії/Майбутнє – Peseschkian, 1987), що забезпечує теоретичну обґрунтованість моделі та демонструє, що вона охоплює ключові сфери стійкості в умовах тривалої травматичної кризи: R_1 – «Тіло/Відчуття», R_2 – «Контакти/Традиції», R_3 – «Фантазії/Майбутнє».

- R_1 (Особистісно-регулятивний ресурс) ↔ сфера «Тіло/Відчуття» та регулятивна функція «Діяльності» (структурування часу через рутини, зниження тривоги через активність);
- R_2 (Соціально-комунікативний ресурс) ↔ сфера «Контакти/Традиції»;
- R_3 (Екзистенційно-ціннісний ресурс) ↔ сфера «Фантазії/Майбутнє» та сенсоутворююча функція «Діяльності» (підтримання ідентичності через професійну/волонтерську діяльність, втілення цінностей).

Обґрунтування інтеграції сфери «Діяльність/Досягнення». В умовах гострої травматичної кризи (continuous trauma) здатність продовжувати діяльність (робота, волонтерство, побутові рутини) забезпечується двома взаємодоповнювальними механізмами:

1. Регуляторним механізмом (R_1): діяльність виступає як засіб структурування часу, відновлення почуття контролю та зниження тривоги. Підтримання рутини (наприклад, вихід на роботу, регулярні побутові практики) є формою активного подолання, що спирається на тілесно-когнітивну саморегуляцію. Цей аспект співвідноситься з поняттям «умов безпеки» в термінах теорії прив'язаності та «функціональної стабілізації» у теорії стресу.
2. Смислоутворювальним механізмом (R_3): діяльність (особливо професійна та волонтерська) виступає як спосіб реалізації цінностей, підтримання соціальної ідентичності («Я – вчитель/лікар/волонтер») та віднайдення сенсу через внесок у спільну справу. У логіці логотерапії В.

Франкла (Frankl, 1963), діяльність стає «смисловим якорем» (meaning anchor) у ситуації екзистенційної невизначеності.

Сфера «Діяльність/Досягнення» не виділена в окремий ресурсний модуль у даній моделі; вона інтегрована в R_1 (регулятивні механізми) та R_3 (смислоутворення). В умовах гострої кризи ресурсними факторами виступають саме здатність до саморегуляції та до підтримання сенсу, що забезпечують продовження діяльності (рутина, робота).

IV. КОНТИНУУМИ ВИБОРУ (C), 6 осей напруження:

- C_1 Безпека ↔ Приналежність: орієнтація на зниження ризиків та почуття захищеності ↔ орієнтація на соціальну включеність, почуття «свого» місця та спільноти.
- C_2 Обов'язок ↔ Автономія: виконання зобов'язань перед сім'єю, спільнотою та інститутами ↔ право на самовизначення та свободу вибору (включно з рішеннями про виїзд і повернення).
- C_3 Сенс ↔ Втрата перспективи: наявність цілей, бачення майбутнього та внутрішньої осмисленості ↔ відчуття глухого кута й втрата життєвих орієнтирів, зокрема їхнє переосмислення після релокації.
- C_4 Агентність ↔ Зовнішня детермінація: здатність діяти та впливати на власну траєкторію (внутрішній локус контролю) ↔ домінування зовнішніх обмежень та примусу (правові, інституційні, інфраструктурні та логістичні бар'єри; зовнішній локус контролю).
- C_5 Прагматична доцільність ↔ Ціннісно-етичний пріоритет: опора на економічні розрахунки, доступ до ресурсів та можливостей ↔ слідування цінностям, ідентичності та етичним принципам при виборі залишитися або виїхати.
- C_6 Мобільна гнучкість ↔ Територіальна стабільність: готовність до повторних переміщень та адаптації до змінних умов ↔ прагнення до довгострокового територіального укорінення та стійкої інтеграції в одному місці. Цей континуум відображає психологічну установку на можливість/необхідність повторних переїздів (циклічна мобільність) проти установки на постійність та вкорінення (стабільність).

V. ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ (PTG), п'ять доменів:

Позитивні зміни у:

- Ставленні до себе / агентності (особиста сила, самоефективність, стійкість).
- Стосунках з іншими (глибина/емпатія, довіра, просоціальність).
- Нових можливостях (нові цілі, ролі, освітні/професійні траєкторії).
- Оцінці життя (вдячність, перевпорядкування пріоритетів).
- Світогляді / духовності (цінності, сенси, віра/екзистенційна позиція).

Інтегративна модель екзистенційного вибору та адаптації харків'ян описує процес адаптації до травматичної кризи та прояви посттравматичного зростання (PTG) через чотири взаємопов'язані конструкти (рис. 3): Інтерпретацію (I), Інтеграцію (G), Ресурсні модулі (R_1–R_3) та Континууми вибору (C_1–C_6). Процес починається з Інтерпретації (I) – індивідуальної смислової переробки пережитого. Ця інтерпретація ініціює Інтеграцію (G) – включення переосмисленого досвіду в структуру «Я» та ідентичність приналежності, що призводить до формування однієї з трьох адаптивних траєкторій ідентичності приналежності: трансформованої локальної, мультилокальної або монолокальної (асимільованої). Внутрішня динаміка I↔G забезпечується Ресурсними модулями (R), що виступають медіаторами процесу адаптації. Вони опосередковують (медіюють) перехід I→G→PTG/PTD, забезпечуючи необхідний потенціал для змін. Ці модулі ґрунтуються на моделі балансу Н. Пезешкіана: особистісно-регулятивний ресурс (R_1), соціально-комунікативний (R_2) та екзистенційно-ціннісний (R_3: ідентичність приналежності/прив'язаності до місця). При цьому сфера «діяльність» інтегрована в R_1 та R_3, виступаючи як функція саморегуляції та смислоутворення. Розвиток процесу відбувається під впливом шести Континуумів вибору (C), які виступають модераторами ходу I та G та відображають ключові осі напруження. Успішна регуляція цих

континуумів та ефективне використання ресурсів призводять до проявів PTG (у п'яти доменах) та формують зворотний зв'язок: PTG консолідує R та підтримує наступні цикли I та G. В емпіричному розділі ознаки PTG трактуються як проксі за наративними даними; кількісна валідація (PTGI) запланована окремо.

Динамічна структура моделі. Травматична подія ініціює Інтерпретацію (I) – когнітивно-смислову переробку досвіду. Перехід до Інтеграції (G) – включенню переосмисленого досвіду у структуру «Я» – забезпечується за підтримки ресурсів R_1–R_3. Інтеграція (G) передує проявам посттравматичного зростання (PTG). Континууми вибору (C_1–C_6) модерують переходи I→G та G→PTG: C_1–C_6 задають ціннісно-смислові аспекти ідентичності приналежності; C_4–C_5 здатні як обмежувати, так і активувати переходи (внутрішня агентність ↔ зовнішні бар'єри; прагматика ↔ цінності); C_6 визначає установку на мобільну траєкторію: висока позиція на полюсі «гнучкість» асоціюється з готовністю до повернення/повторних переміщень і точками повторної інтерпретації досвіду, тоді як висока позиція на полюсі «стабільність» пов'язана з укоріненням та довгостроковою інтеграцією у приймаючому середовищі. Ресурс R_3 має пороговий характер: при високій загрозі та/або вираженому почутті обов'язку його внесок може поступатися R_1–R_2 (рис. 3).

Зворотний зв'язок. Досягнуті прояви PTG консолідують ресурси (R_1–R_3) та поглиблюють Інтеграцію (G). Нові травматичні події або кризи можуть запускати повторні ітерації циклу («досвід →I→G→PTG...»), причому дистрес може співіснувати зі зростанням, вимагаючи роздільної регуляції через відповідні континууми вибору та ресурсу.

Операціоналізація моделі на рівні інструментарію. Кожен конструкт моделі узгоджений з відповідними питаннями інтерв'ю та критеріїв аналізу: C_1 – Q1, Q2, Q4–Q5, Q7; C_2 – Q1, Q3, Q5, Q8; C_3 – Q4, Q9 (прямі), Q11–Q12 (непрямі); C_4 – Q1, Q4; C_5 – Q1, Q5, Q8; C_6 – Q4, Q9; V.26 – маркер трьох траєкторій G. I – Q1–Q2, Q4, Q6, Q11–Q12; G – Q3, Q6–Q8, V.26; R_1–R_3 – Q7–Q8, Q10; PTG – Q7, Q9–Q12 (прямі/непрямі). Критерії: I.1–I.8 → C_1–C6, I; II.9–II.11, II.16 → R, G, PTG; II.12–II.15 → дистрес (блок I→G, ерозія R, відсутня PTG); III.17–III.20 → R_2, G; IV.21–IV.24 → модератори R та позицій на C; V.25–V.27 → тригери I та маркери C_6; V.27 → позиція на C_3/C_6.

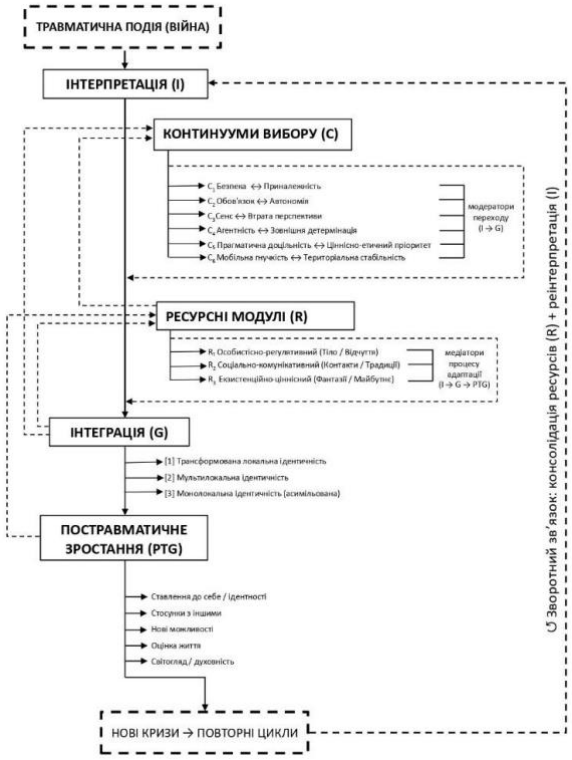


Рис. 3. Інтегративна модель екзистенційного вибору та адаптації: динаміка процесу

Примітка. Формалізований вираз динаміки процесу: G=f(I,R|C) → PTG ↺,

де:

I – інтерпретація (ініціювальний компонент);

R – ресурсні модулі (R_1–R_3; медіатори процесу адаптації);

C – континууми вибору (C_1–C_6; модератори переходу I→G);

G – інтеграція (центральний механізм ідентичності приналежності);

PTG – посттравматичне зростання (результат);

↺ – зворотний зв'язок (консолідація ресурсів і реінтерпретація).

Встановлення PTG проводилося шляхом інтерпретативного узагальнення даних, отриманих в результаті первинного тематичного кодування висловлювань, що відносяться до Q7,Q9–Q12.

Важливо також методологічне уточнення: ретроспективне повторне кодування (повторне застосування кодів PTG до всього масиву інтерв'ю) не застосовувалося з метою збереження логіки вихідного тематичного аналізу та запобігання методологічному зміщенню. Однак це передбачає вибіркову

валідацію шляхом перевірки інших відповідей (особливо Q4 про динаміку сприйняття безпеки) на предмет прихованих індикаторів зростання на етапі верифікації моделі та синтезу результатів.

Таким чином, модель описує механізми, за допомогою яких досвід війни, проходячи через процеси інтерпретації індивідуального травматичного досвіду (I) та інтеграції переосмисленого досвіду у структуру ідентичності приналежності (G), визначає характер посттравматичного зростання (PTG) і формує диференційовані траєкторії адаптації в умовах тривалої кризи.

Обмеження дослідження. Це дослідження має низку методологічних обмежень, які необхідно враховувати при інтерпретації результатів та визначенні напрямів подальшої роботи в межах якісної парадигми: встановлення посттравматичного зростання (PTG) та ризики «уявного зростання». Ознаки посттравматичного зростання виявлялися шляхом інтерпретативного узагальнення висловлювань респондентів, що стосуються Q7,Q9–Q12 протоколу інтерв'ю, з опорою на п'ятифакторну модель PTG (Tedeschi & Calhoun, 1996). Ретроспективне повторне кодування всього корпусу інтерв'ю із застосуванням спеціалізованих кодів PTG не проводилося з метою збереження логіки вихідного тематичного аналізу та запобігання методологічному зміщенню (researcher bias), пов'язаному з нав'язуванням теоретичних конструктів на вже закодовані дані. Цей підхід обмежує повноту та систематичність виявлення PTG-індикаторів, оскільки ознаки позитивних змін могли проявлятися і у відповідях на інші питання (особливо Q4 про динаміку сприйняття безпеки, де непрямо могли згадуватися зміни у самосприйнятті або стосунках).

Крім того, якісна оцінка PTG на основі наративів не дозволяє остаточно відокремити конструктивне зростання від уявного зростання – феномена, при якому позитивні зміни декларуються, але не підкріплюються реальними поведінковими та когнітивними трансформаціями (Boals, 2023).

Однак ми вважаємо, що наративний підхід має унікальні переваги для виявлення автентичності PTG порівняно з психометричними інструментами (такими як PTGI): глибинні інтерв'ю дають змогу аналізувати узгодженість позитивних змін із загальною структурою наративу, конкретність прикладів трансформації (на противагу абстрактним деклараціям), часову динаміку змін та їхню інтеграцію в ідентичність приналежності та систему стосунків.

Для подолання обмеження неповноти виявлення PTG-індикаторів запланована поглиблена наративна верифікація на підвибірці інтерв'ю (див. розділ «Перспектива подальших досліджень»).

Висновки

Інтегративна модель екзистенційного вибору та адаптації харків'ян (у парадигмі транскультуральної позитивної психотерапії Н. Пезешкіана) синтезує концептуальні основи посттравматичного зростання та Моделі збереження ресурсів (COR), але доповнює їх такими ключовими положеннями:

1. Вводить екзистенційний вибір як центральний модератор результатів за шістьма континуумами C_1–C_6 (на відміну від PTG-моделі, де акцент зміщений на когнітивну переробку, і Моделі збереження ресурсів, сфокусованої на ресурсах; див. Tedeschi & Calhoun, 1996; Hobfoll, 1989, 2001).
2. Визначає місце як операціональний ресурс R_3 – «розширену базу безпеки» у логіці теорії прив'язаності, застосовану до територіальної прив'язаності (Bowlby, 1982; Scannell & Gifford, 2010).
3. Виділяє три траєкторії інтеграції ідентичності (трансформована локальна, мультилокальна, монолокальна (асимільована)), що ґрунтуються на переосмисленні системи приналежності.
4. Постулює явну послідовність I→G→PTG, модеровану континуумами, систематизуючи смислоутворення та реконструкцію переконань (Frankl, 1963; Janoff-Bulman, 1992).
5. Обґрунтовує транскультуральну релевантність через зіставлення R_1–R_3 з моделлю балансу транскультуральної позитивної психотерапії (Peseschkian, 1987).
6. Емпірично специфікована та перевірена на внутрішню узгодженість: розроблена через ітеративний цикл (1.0→1.1) на матеріалі наративів (N=68) з досягненням високої міжсуддівської узгодженості, що підтверджує операціональну спроможність конструктів та пояснює варіативність

адаптаційних результатів за однакових зовнішніх умов.

Модель має прямий терапевтичний потенціал: дозволяє діагностувати континууми вибору (C_1–C_6) та ресурсні модулі (R_1–R_3) у клієнтів з досвідом вимушеної міграції, адаптувати інтервенції до траєкторії посткризової ідентичності (трансформована локальна, мультилокальна, монолокальна) та цілеспрямовано супроводжувати процеси інтерпретації (I) і інтеграції (G).

Повна зовнішня валідація моделі вимагає незалежної вибірки та застосування змішаних методів дослідження.

Таким чином, запропонована модель не заперечує існуючі підходи, а синтезує їх із явним включенням механізмів вибору, місця та культурної специфічності у культурно-чутливий каркас ППТ-підходу. Її основна інновація полягає не у відкритті нових психологічних процесів, а у переконфігурації існуючих знань для пояснення адаптації в умовах вимушеної міграції та екзистенційного вибору в контексті конфлікту.

Перспектива подальших досліджень

Ітерація 1.1 відображає концептуальну структуру моделі з описом основних компонентів та їхніх взаємозв'язків, емпірично специфіковану на вибірці жителів Харкова (N=68). Операціональні маркери для континуумів вибору (C_1–C_6) визначені на якісному рівні; їхня кількісна операціоналізація є предметом наступних етапів дослідження. Подальші кроки також включають розширення емпіричного корпусу та прикладну апробацію моделі у програмах психологічної допомоги (індивідуальне консультування, групова робота, супервізії), що дозволить оцінити її евристичну та терапевтичну корисність.

.

.

Джерела:

1. Arden, J. B. (2019). *Mind-brain-gene: Toward the future of psychosocial management*. W. W. Norton & Company.
2. Blackmore, R., Boyle, J. A., Fazel, M., Ranasinha, S., Gray, K. M., Fitzgerald, G., Misso, M., & Gibson-Helm, M. (2020). The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis. *PLOS Medicine*, *17*(9). https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003337
3. Boals, A. (2023). Illusory posttraumatic growth is common, but genuine posttraumatic growth is rare: A critical review and suggestions for a path forward. *Clinical Psychology Review*, *103*, 102301. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102301
4. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20
5. Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
6. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa
7. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
8. Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., & Saxena, S. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, *394*(10194), 240–248. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1
9. Chykhantzova, O., & Denchyk, A. (2024). Specific features of Ukrainian military personnel resilience and its relationship with Actual Capacities. *The Global Psychotherapist, 4*(2), 37–48. http://doi.org/10.52982/lkj231
10. Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
11. Ermansons, G., Kienzler, H., Asif, Z., & Schofield, P. (2023). Refugee mental health and the role of place in the Global North countries: A scoping review. *Health & Place*, *79*, 102964. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2023.102964
12. Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (Revised ed.). Beacon Press.
13. Guerrero, Z., Melicharová, H., Kavanová, M., Prokop, D., Škvrňák, M., Kunc, M., Leontiyeva, Y., Vitíková, J., Spurný, M., Pilnáček, M., Kyselá, M., Zhmurko, O., Tabery, P., & Winkler, P. (2023). Mental health conditions and help-seeking among Ukrainian war refugees in Czechia: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, *329*, 115552. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115552

14. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*(3), 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513
15. Hobfoll, S.E. (2001) The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology, 50,* 337-421. https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062
16. Howlett, M., & Dvornichenko, D. (2025). Losing and finding home twice: Ukrainian women's experiences of secondary internal displacement. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 1–20. https://doi.org/10.1080/1369183X.2025.2499712
17. International Organization for Migration. (2024). *IOM strategic response plan Ukraine & neighbouring countries 2024-2026*. International Organization for Migration. https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbdl486/files/documents/2024-03/iom-strategic-response-plan-ukraine-neighbouring-countries-2024-2026-endorsed.pdf
18. Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, *7*(2), 113–136. https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113
19. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. The Free Press.
20. Kunchuliya, M., & Eckardt, F. (2024). Psychogeography of refugee youth from Ukraine in Weimar, Germany: Navigating the sense of belonging in the context of liminality. *Social Sciences*, *13*(9), 438. https://doi.org/10.3390/socsci13090438
21. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
22. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, *17*(1), 11–21. https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
23. Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. Jossey-Bass.
24. Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, *1*(1), 115–144. https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115
25. Peseschkian, N. (1987). *Positive Psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer-Verlag.
26. Peseschkian, N. (2006). *If you want something you never had, then do something you never did.* Sterling Publishers.
27. Peseschkian, N. (2016a). *Oriental stories as techniques in Positive Psychotherapy.* AuthorHouse UK.
28. Peseschkian, N. (2016b). *Positive Psychotherapy of everyday life: A self-help guide with stories for healing, training, and growth*. AuthorHouse UK.
29. Peseschkian, N. (2016c). *In search of meaning: Positive Psychotherapy step by step.* AuthorHouse UK.
30. Proshansky, H. M., Fabian, A. K., & Kaminoff, R. (1983). Place-identity: Physical world socialization of the self. *Journal of Environmental Psychology*, *3*(1), 57–83. https://doi.org/10.1016/S0272-4944(83)80021-8
31. Scannell, L., & Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology*, *30*(1), 1–10. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.09.006
32. Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*(6), 1025–1041. https://doi.org/10.1037/a0021344
33. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
34. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5
35. Selye, H. (1956). *The stress of life.* McGraw-Hill.
36. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, *9*(3), 455–471. https://doi.org/10.1007/BF02103658
37. Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth model: Validation and expansion of a theory. *Journal of Traumatic Stress*, *30*(1), 11–18. https://doi.org/10.1002/jts.22155
38. Wenzel, M., Blanke, E. S., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2022). Emotion regulation dynamics in daily life: Adaptive strategy use may be variable without being unstable and predictable without being autoregressive. *Emotion, 22*(7), 1487–1504. https://doi.org/10.1037/emo0000967
39. Yasenok, V., Guessous, I., Domnich, A., Déruaz-Luyet, A., Smail, B. A., Woldeyohannes, S. M., Shcherbak, O., Nedopytalskyi, V., Seifert, B., von Wyl, V., & Stringhini, S. (2025). Mental health burden of persons living in Ukraine and Ukrainians displaced to Switzerland: The mental health assessment of the Ukrainian population (MAP) studies. *BMJ Global Health*, *10*(8), e019557. https://doi.org/10.1136/bmjgh-2025-019557
40. Гордиенко-Митрофанова, И. [Gordiienko-Mytrofanova, I.] (2024). Знакомство с моделью Баланса в Позитивной психотерапии с помощью ЭМОкарты [Exploring the Balance model in Positive Psychotherapy through EMOcard]. *The Global Psychotherapist, 4*(2), 140-147. http://doi.org/10.52982/lkj242

41. Кононенко, О., & Дронова, О. (2024). Відчуття місця як чинник стійкості громади міста (дослідження на прикладі міста Славутич, Україна) [Sense of place as a factor in the sustainability of a city community (a case study of the city of Slavutych, Ukraine)]. *Економічна та Соціальна Географія*, *91*, 41–51. https://doi.org/10.17721/2413-7154/2024.91.41-51 [in Ukrainian]

Декларації

Фінансування. Дослідження здійснено без цільового фінансування.

Конфлікт інтересів. Конфліктів інтересів не заявлено.

Вклад авторів у дане дослідження розподілено відповідно до таксономії CRediT наступним чином:

Гордієнко-Митрофанова І.: концептуалізація, розробка методології, проведення дослідження (пілотне інтерв'ювання, розробка протоколу інтерв'ю та кодової книги), формальний аналіз, написання вихідного тексту, рецензування та редагування, наукове керівництво, адміністрування проекту.

Бондаренко Н.: розробка методології (пілотний етап), проведення дослідження (інтерв'ювання, транскрибування, ручна верифікація транскриптів), формальний аналіз, написання – рецензування та редагування.

Докуніна О.: проведення дослідження (інтерв'ювання, транскрибування, ручна верифікація транскриптів; основний внесок), валідація даних, кураторство даних, підготовка додатків, формальний аналіз, написання – рецензування та редагування.

Красильникова Ю.: проведення дослідження (інтерв'ювання, транскрибування, ручна верифікація транскриптів), формальний аналіз, написання – рецензування та редагування.

Сухань В.: проведення дослідження (інтерв'ювання, транскрибування, ручна верифікація транскриптів), забезпечення ресурсів (підбір літератури, перекладацький супровід), формальний аналіз, написання – рецензування та редагування.

Доступність даних. Повні транскрипти не є публічними. Знеособлені аналітичні матеріали (книга кодів, агреговані матриці тем/індикаторів, вибіркові анонімізовані цитати) надаються за мотивованим запитом редакції/рецензентів. Контролер даних: Харківська філія Української спілки психотерапевтів (УСП). Відповідальна особа: Ія Гордієнко-Митрофанова. Електронна пошта: ikavgm@gmail.com. Публікація цитат здійснюється у межах, передбачених у формі інформованої згоди.

Схвалення етичного комітету та згода. Проект «Грані життя / Життя на грані» реалізується на базі Харківської філії УСП; статус проєкту підтверджений внутрішніми документами філії (підтвердження та витяг із протоколу загальних зборів). Усі учасники підписали письмову інформовану згоду на участь, обробку персональних даних та публікацію знеособлених цитат; анонімізація даних було здійснено до початку автоматизованої обробки; матеріали зберігаються на захищених носіях з обмеженим доступом

Декларація використання ШІ. Автори підтверджують, що концептуалізація, дизайн дослідження, методологія, аналіз даних та інтерпретація результатів є цілком оригінальними та виконані виключно дослідниками без залучення штучного інтелекту (ШІ) до цих ключових аспектів.

Подяки

Ми висловлюємо щиру подяку Сергію Сауті (доктор філософії у галузі психології, директор з питань штучного інтелекту групи компаній FRACTAL) за експертні технічні консультації та плідні наукові дискусії, що сприяли підвищенню якості дослідження, а також за допомогу у візуалізації даних і графічному оформленні моделі

Додатки

ДОДАТОК А

Таблиця 1. Частотний розподіл критеріїв тематичного аналізу проекту «Грані життя / Життя на грані»

Категорія	Критерій	Частота (%)
I. Мотивація та вибір	2. Соціальний і сімейний обов'язок	85
	8. Локус контролю	82
	5. Страх і безпека	78
	7. Амбівалентність рішення	60
	3. Прив'язаність до місця	49
	4. Вимушений виїзд	28
	1. Обов'язок перед собою	19
	6. Прагматичні мотиви	15
II. Адаптація і PTG	11. Динаміка сприйняття	90
	10. Переоцінка цінностей	69
	9. Активне подолання	60
	12. Хронічний стрес	60
	13. Маладаптивне подолання	49
	16. Рутини та практики	46
	15. Коливання інтрузії–уникнення	32
	14. Втрата сенсу	12
III. Соціальні реакції	17. Прийняття та емпатія	96
	20. Солідарність	62
	18. Конфронтація	16
	19. Дистанціювання	13
IV. Контекст середовища	24. Повсякденні умови	96
	22. Інформаційне середовище	65
	21. Інституційна підтримка	35
	23. Економічні фактори	28
V. Часова динаміка	25. Стресори та події	99
	26. Траєкторія мобільності	96
	27. Уявлення про майбутнє	96

Таблиця 2. Діагностична структура дослідження: узгодження модельних конструктів (I, G, R, C, PTG) з критеріями тематичного аналізу та емпіричними індикаторами

Ключова категорія	*Конструкт моделі*	*Опис конструкта*	*Питання протоколу інтерв'ю*	*Критерії Codebook v1.1*	*Типові індикатори в наративах*
Інтер-претація (I)	**I (Інтерпретація)**	Смислова переробка пережитого	Q1, Q2, Q4, Q6, Q11, Q12	II.10 (Переоцінка цінностей), II.11 (Динаміка сприйняття і зсув до стійкості), I.7 (Амбівалентність рішення)	«Я вперше в житті зрозуміла, що в цьому світі може трапитися все що завгодно, і ти до цього не будеш готовий... має бути якась внутрішня надія, що ти виберешся і з цього». «Був час, коли в мене було відчуття, що ті, хто в Харкові, спокійніше ставляться [до того, що відбувається в Харкові, до війни – Прим. авт.], ніж деякі ті, хто тут [за кордоном – Прим. авт.] ... А зараз, мабуть, у мене вже притупилася гострота сприйняття». «Я пам'ятаю ніч, коли я прийняла рішення їхати далі. Це була найстрашніша і найтемніша ніч у моєму житті. Я не хотіла, всіма фібрами своєї душі відштовхувала цю думку –

					їхати кудись далі, Але я розуміла, що потрібно».
Інтеграція (G)	**G (Інтеграція)**	Включення переосмисленого досвіду «Я» та ідентичність приналежності	Q3, Q6, Q7, Q8	I.3 (Прив'язаність до місця, V.26 (Траєкторія мобільності), III.17 (Прийняття та емпатія), III.20 (Солідарність і практики взаємодопомоги)	«Не те, що я там виросла, не те, що це моє рідне місто, я його люблю понад усе... я знаю, що ми повернемося до Харкова. Не знаю коли і не знаю як, але ми повернемося до Харкова 100%. І я знаю, що це місто буде найкращим містом для мене, для моєї сім'ї у житті та у розвитку». «Спершу я дуже злилася на своїх рідних за безвідповідальність, так, як можна залишатися з дітьми у такому становищі… Але зараз я якось думаю по-іншому… Кожному свій шлях, комусь потрібно десь бути або переїхати. Я теж на це дивлюся ширше і об'ємніше». «Хто виїхав, це їхній вибір, вони виїхали... Можливо, комусь і добре. Хтось влаштувався... І я їх розумію, що людина будувала своїми руками будинок, і як це все кинути?... Молодь рятується, правильно робить». «Я хотіла б залишитися з близькими та рідними у Харкові... Ходити по таких закладах... Бачила нещодавно про те, як пара хлопців-харків'ян за дуже невелику вартість ремонтують фургони, які віддають потім на фронт... Багато хлопців, яких я знаю, як і я, прийняли рішення повернутися, повертаються і намагаються щось зі свого досвіду та своїх умінь привносити в це місто».

Ресурси (R)	**R_1 (Особистісно-регулятивний ресурс)**	Навички саморегуляції	Q7, Q10	II.9 (Активне подолання), II.16 (Рутини та практики), II.13 (Маладаптивне подолання – зворотній індикатор)	«Ми укривали дві сім'ї у себе, оскільки ми жили на першому поверсі... Я підтримувала порядок. Іра з моїм чоловіком готували їсти... Наше завдання було в тому, щоб триматися всім разом. І головне, підтримувати дітей». «Буду ходити щонеділі в кіно, я дуже люблю ходити в кіно, а на зворотному шляху з кінотеатру, буду заходити у своє улюблене кафе і брати свою улюблену булочку і каву». «Я видалила всі чати, я видалила все військове, у мене залишилася тільки та людина, яка має канал і показує по Харкову, що летить… Всіх інших новин у мене немає... Я знаю, у кого є збір, кидаю допомогу, більше ніяких новин... це наганяє страх».
	R_2 (Соціально-комунікативний ресурс)	Вибіркові мережі «своїх»	Q8, Q10	III.17 (Прийняття і емпатія), III.20 (Солідарність і практики взаємодопомоги), II.16 (Рутини: спільні практики), IV.22 (Інформаційне середовище: довірені канали)	«Ті, хто виїхав, я прекрасно розумію, звичайно... ця травма, вона одразу конéктиться. Ось так раз – людина, і ви нібито на якомусь рівні вже все... ви вже розумієте якісь речі, навіть не промовляючи їх». «Регулярно його відвідували, допомагали. Ми з сусідами, пам'ятаю, теж ходили, залишали їжу їм... Допомога братам нашим меншим, тим, хто її потребує... Коли тобі погано, допоможи тому, кому гірше... І одразу стає легше». «Ми почали привозити їжу діткам... Через пару місяців у мене було таких вже 500 людей... ми наш район обслуговували». «По-перше, це вже телеграм-новини. Дуже крутий хлопець, який каже, що конкретно по Харківській області летить... Туди можна зареєструватися через «Дію»... Тобто, якщо я, наприклад, гуляю в центрі, я розумію, що приліт може бути в будь-який момент, але я бачу, що, наприклад, усе жовте, нічого не летить».
	R_3 (Екзистенційно-ціннісний ресурс)	Ціннісні опори і прив'язаність до місця	Q3, Q8, Q11, Q12	I.3 (Прив'язаність до місця), I.1 (Обов'язок перед собою), I.2 (Соціальний та сімейний обов'язок), II.10 (Переоцінка цінностей)	«Зрозуміла, що я дуже сильно люблю Харків, і я справді хочу там залишитися... я живу зараз у Києві, але мені б дуже хотілося повернутися до Харкова... Харків він і відчувається як дім». «Я думала більшою мірою вже про Ваню, а не про свій комфорт і про зручність. Не про свої якісь страхи. Ось саме страх

					за дитину це теж став ось... таким вирішальним моментом, що їхати треба». «Я на даному етапі життя обрала підземну школу, я обрала життя з чоловіком, я обрала життя у себе вдома... Я розумію, що в мене тут найкращі лікарі, які залишилися, найкращі педіатри. У мене тут є зв'язки, знайомі».
Конфлікти /Дихотомії (С)	**C_1 (Безпека ↔ Приналежність)**	Напруга між потребою у фізичній безпеці та відчуттям дому й приналежності	Q1, Q2, Q4, Q5, Q7	I.5 (Страх і безпека), I.3 (Прив'язаність до місця)	«Страх нескінченного жаху. Страх невідомості того, скільки триватиме ця війна, цей жах, стрес. Для мене страх невідомого життя в Харкові став більшим, переважив страх невідомого життя десь іще». «Зрозуміла, що я дуже сильно люблю Харків, і я справді хочу там залишитися... я живу зараз у Києві, але мені б дуже хотілося повернутися до Харкова... Харків він і відчувається як дім».
	C_2 (Обов'язок ↔ Автономія)	Конфлікт між обов'язками (сімейними, соціальними) та особистим вибором/правом на власне життя	Q1, Q3, Q5, Q8	I.2 (Соціальний і сімейний обов'язок), I.1 (Обов'язок перед собою)	«І найбільш ключовим поштовхом до того, щоб прийняти рішення та виїхати, це була моя мама. На той момент їй було 75 років, і я розуміла, що якщо я її зараз не вивезу, я її просто тут поховаю». «Здорова людина обирає себе. Навіть якби ніхто з них не виїхав, я б поїхала сама. Я відповідальна лише за себе. Я обираю жити».
	C_3 (Сенс ↔ Втрата перспективи)	Наявність або втрата життєвих цілей та розуміння майбутнього	Q4, Q9, Q11, Q12	II.14 (Втрата сенсу і безнадія), V.27 (Уявлення про майбутнє і плани), II.10 (Переоцінка цінностей)	«Безпеки знову немає. Я знову не знаю, що це за слово – безпека... На жаль, такого розуміння немає». «Я мрію після закінчення війни про те, що мій бізнес буде жити і приносити дохід... Буду багато гуляти рідним та улюбленим містом, а саме парком Шевченка... Буду ходити щонеділі у кіно». «Війна занадто мене змінила в тому плані, що я собі зараз не дозволяю витрачати час на страждання... Велика цінність часу і велика цінність свободи... Багато чесності стало, такої правди».
	C_4 (Агентність ↔ Зовнішня детермінація)	Сприйняття себе як активного суб'єкта вибору (контролю) чи жертви обставин	Q1, Q4	I.8 (Локус контролю), I.4 (Вимушений виїзд), I.7 (Амбівалентність рішення)	«Я не відповідальна ні за чиї емоції, ні за чий вибір... Я відповідальна тільки за себе. Я обираю жити... Я абсолютно спокійно приймаю відповідальність за своє життя, на себе». «По-перше, у мене не стояло питання, залишитися в Харкові чи виїхати. Сталося так, що під час перших вибухів, які були о 5

					ранку, моя донька та зять через 15 хвилин вже стояли на подвір'ї нашого будинку разом з онучками і посадили нас, у чому ми були, в пуховику і в піжамі». «Змішані почуття якісь там, з одного боку, хотілося бути і вдома, а з іншого боку хотілося бути в безпеці». «У моєму випадку в мене було рішення без рішення, тому що чоловік взяв мене, взяв усю свою сім'ю, і питань ніхто не міг ставити».
	C_5 (Прагматична доцільність ↔ Ціннісно-етичний пріоритет)	Протиставлення раціональних (економічних, зручних) мотивів та ціннісно-етичних (принципи, ідентичність)	Q1, Q5, Q8, Q11	I.6 (Прагматичні мотиви), I.2 (Соціальний і сімейний обов'язок), I.3 (Прив'язаність до місця)	«Щоб кудись виїжджати, потрібні документи та кошти... А мені ще заробити їх треба. Або десь працювати. А де жити?... У Харкові у мене є робота, і я можу утримувати себе, і у мами є пенсія». «Я без неї не поїду, тут варіантів немає... моя мама хворіє, і я не зможу її перевезти нікуди, навіть у передмістя не можу». «Він [тато – Прим. авт.] постійно мене хотів впихнути в цей вагон, де ось тисяча мільйонів людей було. Я казала, тату, ну я доїду до Полтави і повернуся додому. Ну, тобі воно треба?».
	C_6 (Мобільна гнучкість ↔ Територіальна стабільність)	Готовність до переміщень і тимчасове сприйняття ↔ Прагнення до осілості та укорінення	Q4, Q9	V.26 (Траєкторія мобільності), V.27 (Уявлення про майбутнє: повернення / інтеграція)	«Все-таки наше життя, воно тут і зараз. За державу, як то кажуть, прикро, але моє життя при цьому теж триває. І воно одне. Тому його хочеться прожити все-таки. Прожити самостійно, в задоволення. І насолодитися, оскільки воно одне». «Ми переможемо, і витримаємо, і приїдемо до Харкова, і будемо допомагати, перебирати, і все далі робити, і відновлювати... Головне, щоб війна закінчилася, щоб хоча б уже не стріляли».
Зростання (PTG)	**PTG (Посттравматичне зростання)**	Позитивні зміни у п'яти доменах, пов'язані з кризовим досвідом	Q7, Q9, Q10, Q11, Q12	II.10 (Переоцінка цінностей), II.11 (Динаміка сприйняття), II.9 (Активне подолання), III.17 (Прийняття і емпатія: зміни в відносинах)	«Я навчилася взагалі нічого не планувати. Взагалі ні за що не триматися і жити в моменті. І географія для мене втратила будь-яке значення». «Усі звикли жити життя, якщо сьогодні воно є, значить, ми його сьогодні живемо. Все! Немає чого переживати про те, що його може не бути завтра». «Я зараз, на момент війни, зрозуміла, що навіть неможливе можливе. Усі зовнішні опори можуть рано чи пізно завалитися. Але дуже важливо вміти самому себе підтримувати, мотивувати, спиратися на себе».

«Цінувати життя сьогодні, тут і зараз. Приймати заздалегідь невідомість у житті як даність і напрацювала ось цю навичку вибудовувати нові опори, нові стосунки з людьми, заводити нових друзів, знайомих, особисті стосунки».

Примітки:
Багатоаспектність питань: одне й те саме питання протоколу може використовуватися для операціоналізації кількох конструктів (наприклад, Q1 – для I, C_1, C_2, C_4, C_5), що відображає комплексний характер екзистенційного вибору.

Перетин критеріїв: критерії Codebook v1.1 можуть перетинатися, що є методологічною особливістю рефлексивного тематичного аналізу.
Індикатори: наведені індикатори є типовими прикладами; конкретні формулювання в інтерв'юванні можуть сильно варіюватися.
PTG-процедура: для конструкту PTG (Посттравматичне зростання) використовується узагальнювальна інтерпретативна процедура.