

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Феномен невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців з
Азербайджану та Нагірного Карабаху
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-123м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ГАЛУСТОВА Е.М.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ІВАНИЦЬКИЙ О.І.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ГАЛУСТОВА Еліна Михайлівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Феномен невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців з Азербайджану та Нагірного Карабаху

керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент КОВАЛЬ Владислав Олександрович

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 107 сторінок, 64 джерела, 7 рисунків, 6 таблиць, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано теорії і методи вивчення психологічних особливостей травматизації внаслідок невизначеної втрати Батьківщини у наукових працях, емпірично досліджено феномен невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців як травматичної події, розроблено практичні рекомендації щодо подолання психологічних наслідків травматизації для допомоги вірменським біженцям.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 1.1 Модель процесу невизначеної втрати дому; рис. 2.1. Відображення даних невизначеної втрати батьківщини та різниці у задоволеності місцем за шкалою Перес; рис. 2.2. Розподіл співвідношення невизначеної втрати батьківщини та задоволеності місцем; рис. 2.3. Діаграма розподілу балів за Utrechtsкою шкалою туги за домом; рис. 2.4. Діаграма розподілу ступеня відчуття туги за домом; рис. 2.5. Діаграма розподілу ступеня відчуття самотності; рис. 2.6. Діаграма розподілу факторів копінгу туги за домом у вірменських біженців; таблиця 2.1. Описова статистика

результатів дослідження за Шкалою невизначеної втрати Перес; таблиця 2.2. Кореляція між відчуттям невизначеної втрати та відносною задоволеністю місцем; таблиця 2.3. Кореляція між відчуттям невизначеної втрати та складовими туги за домом; таблиця 2.4. Статистика розподілу ступенів самотності; таблиця 2.5. Кореляція між відчуттям невизначеної втрати, задоволеністю батьківщиною та новою країною перебування зі складовими копінгу туги за домом; таблиця 2.6. Кореляція між складовими копінгу туги за домом та вимірами туги за домівкою.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., доцент	23.09.2024	22.09.2024
2	КОВАЛЬ В.О., доцент	07.10.2024	06.10.2024
3	КОВАЛЬ В.О., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	СТАДНИК А.Г., доцент	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проект(роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проекту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проекту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	21.12.2024	

Студент(ка) _____ Еліна ГАЛУСТОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проекту (роботи) _____ Владислав КОВАЛЬ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 107 с., 6 табл., 7 рис., 64 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження: феномен невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців як травматична подія.

Предмет дослідження: психологічні особливості травматизації внаслідок невизначеної втрати Батьківщини.

Мета дослідження: вивчення особливостей феномену невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців та розробка практичних рекомендацій щодо допомоги вірменським біженцям.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та вивчення літератури та існуючих досліджень з тематики невизначеної втрати Батьківщини; емпіричні: опитування через анкетування за психодіагностичними методиками – Шкалою невизначеної втрати батьківщини Перес, Утрехтською шкалою туги за домом, Шкалою самотності Каліфорнійського університету, Опитувальником для дорослих щодо подолання туги за домівкою; статистичні: методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу зібраних даних і виявлення взаємозв'язків між змінними.

В роботі проаналізовано теорії і методи вивчення психологічних особливостей травматизації внаслідок невизначеної втрати Батьківщини у вітчизняних та зарубіжних наукових працях, розроблено та проведено емпіричне дослідження феномену невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців як травматичної події, розроблено практичні рекомендації щодо подолання психологічних наслідків травматизації для допомоги вірменським біженцям.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці ефективних підходів до психологічного супроводу вірменських біженців та інших осіб, що зазнали невизначеної втрати батьківщини.

НЕВИЗНАЧЕНА ВТРАТА, БАТЬКІВЩИНА, ТУГА ЗА ДОМОМ,
БІЖЕНЦІ, ВИМУШЕНЕ ПЕРЕМІЩЕННЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВНАСЛІДОК НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ БАТЬКІВЩИНИ.....	12
1.1. Теоретико-методологічні засади вивчення психологічних особливостей травматизації внаслідок невизначеної втрати батьківщини у роботах зарубіжних та українських авторів.....	12
1.2. Ностальгічна дезорієнтація, туга за домом та амбівалентність як стани невизначеної втрати батьківщини через вимушене переміщення.....	22
1.3. Резил'єнтність в умовах невизначеної втрати батьківщини.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ БАТЬКІВЩИНИ У ВІРМЕНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ З АЗЕРБАЙДЖАНУ ТА НАГІРНОГО КАРАБАХУ.....	38
2.1. Обґрунтування методології дослідження вивчення феномену невизначеної втрати батьківщини у вірменських біженців з Азербайджану та Нагірного Карабаху.....	38
2.2. Результати першої методики за Шкалою невизначеної втрати батьківщини Перес.....	40
2.3. Результати другої методики за Утрехтською шкалою туги за домом.....	44
2.4. Результати третьої методики – дослідження рівня самотності за шкалою самотності Каліфорнійського університету Лос-Анджелеса.....	47
2.5. Результати четвертої методики за Опитувальником для дорослих щодо подолання туги за домівкою.....	49
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ БАТЬКІВЩИНИ У ВІРМЕНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ З АЗЕРБАЙДЖАНУ ТА НАГІРНОГО КАРАБАХУ.....	56
3.1. Загальні рекомендації щодо подолання психологічних наслідків невизначеної втрати батьківщини на основі концепції П.Босс.....	56

3.2. Практичні рекомендації щодо подолання психологічних наслідків невизначеної втрати батьківщини у вірменських біженців.....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

Сучасні міграційні кризи, викликані збройними конфліктами, акцентують увагу на проблемі невизначеної втрати Батьківщини. З 1988 до 2023 року вірменське населення Азербайджану та Нагірного Карабаху було вимушено покинути свої домівки через проведення етнічних чисток.

Покидання батьківщини викликає сильні емоції, пов'язані з тугою за рідною землею, втратою та скорботою, а також стрес, пов'язаний з адаптацією до нового середовища.

Феномен невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців з Азербайджану та Нагірного Карабаху є вкрай важливою темою у сучасному соціальному та психологічному контексті. Тривалий конфлікт і вимушене переміщення сотень тисяч людей спричинили глибокі психологічні наслідки, які залишаються мало дослідженими, але мають серйозний вплив на їхню ідентичність, емоційний стан і соціальну адаптацію.

Невизначеність втрати полягає в тому, що люди втрачають зв'язок із рідним середовищем, не маючи можливості повноцінно попрощатися з минулим, одночасно стикаючись із труднощами інтеграції в новому середовищі. Така подвійність створює унікальну ситуацію травми. Дослідження даного феномену дозволяє не тільки глибше зрозуміти специфіку психологічного стану цих людей, але й розробити ефективні методи допомоги, які можуть бути адаптовані для інших груп переміщених осіб.

Сьогодні, коли глобальні міграційні процеси набувають нових масштабів, дослідження подібних феноменів є необхідним. Воно сприятиме створенню моделей психологічної підтримки для вимушено переміщених осіб, що постраждали від наслідків конфліктів і втрат.

Найменш досліджуваною у контексті вимушеного покидання батьківщини є її невизначена втрата. Теорія невизначеної втрати вказує на

тип травми, яка не піддається завершенню через свою хронічну неоднозначність і невизначеність.

У контексті переміщення, невизначена втрата може охоплювати не лише втрати, пов'язані з рідним місцем, але й втрати ідентичності, соціальних зв'язків, які пов'язані з батьківщиною та почуттям належності до неї (Perez, 2016). Люди з такою втратою можуть ставити собі запитання на кшталт: «Чи зможу я коли-небудь повернутися додому?» або «Де зараз мій дім?». Невизначена втрата проявляється через психологічну наявність рідної землі в пам'яті.

Ступень вивченості проблеми

Проблема невизначеної втрати Батьківщини залишається відносно новою та недостатньо дослідженою у сучасній психології та соціології. Концепція невизначеної втрати була введена Полін Босс, яка наголошувала на складнощах емоційного проживання втрат, які не мають чітких меж чи завершення. Однак більшість досліджень у цій сфері зосереджувалися на інших типах втрат, таких як втрата близьких або відчуження в сім'ях.

У контексті втрати батьківщини дослідження здебільшого торкаються загальних аспектів вимушеної міграції, зокрема:

- психологічних наслідків вимушеного переміщення (травма, депресія, тривога);
- проблем соціальної адаптації та інтеграції в нове середовище;
- збереження ідентичності та зв'язку з культурою походження.

Водночас феномен невизначеної втрати, зумовлений неможливістю повного прощання з Батьківщиною, все ще не отримав достатньої уваги. У науковій літературі існує обмежена кількість робіт, які аналізують психологічний вплив цієї форми втрати, особливо у випадках тривалих етнічних і політичних конфліктів.

У контексті втрати батьківщини концепцію невизначеної втрати вперше висвітлила Роуз Перес, досліджуючи досвід втрати серед кубинських

мігрантів. Пізніше Мері Банн, Джіна Самуелс та Крейг Гігсон-Сміт застосували цю концепцію у вивченні досвіду мігрантів з Сирії.

Практичні аспекти роботи з цією категорією людей здебільшого зводяться до загальних підходів у кризовій психології, які не враховують специфіку емоційної подвійності та невизначеності втрати.

Таким чином, ступінь вивченості проблеми є недостатньою. Необхідне подальше дослідження, яке б враховувало:

- особливості емоційного проживання невизначеної втрати батьківщини;
- її вплив на ідентичність, міжособистісні стосунки та адаптацію до нового середовища;
- ефективні моделі психологічної допомоги для таких груп постраждалих.

У цьому дослідженні ми продовжимо вивчати цей феномен, сприяючи глибшому розумінню проблеми та розробці цільових методів підтримки.

Мета дослідження – вивчення особливостей феномену невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців та розробка практичних рекомендацій щодо допомоги вірменським біженцям.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теорії і методи вивчення психологічних особливостей травми внаслідок невизначеної втрати Батьківщини у вітчизняних та зарубіжних наукових працях.
2. Емпірично дослідити феномен невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців як травматичної події.
3. Розробити практичні рекомендації щодо подолання психологічних наслідків травми для допомоги вірменським біженцям.

Об'єкт дослідження: феномен невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців як травматична подія.

Предмет дослідження: психологічні особливості травми внаслідок невизначеної втрати Батьківщини.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що невизначена втрата Батьківщини у вірменських біженців безпосередньо пов'язана зі станами туги за домом, самотності та амбівалентності, і може бути пом'якшена за допомогою психологічних методів підтримки та супроводу, спрямованих на розвиток резил'єнтності та адаптації.

Теоретичні основи дослідження ґрунтуються на: теорії невизначеної втрати (Boss, 2006), яка описує психологічні наслідки втрат, що не мають чітких меж чи завершення, до одного типу якої відноситься зокрема втрата Батьківщини як фізичного та емоційного простору; теорії стресу та подолання (Lazarus & Folkman, 1984), яка акцентує увагу на когнітивних та емоційних механізмах адаптації до складних життєвих ситуацій; моделях резил'єнтності (Masten, 2014), які досліджують стійкість до травматичних подій і можливості розвитку ефективних стратегій подолання.

Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження використовуються наступні методи:

1. Теоретичні: аналіз та вивчення літератури та існуючих досліджень з тематики невизначеної втрати Батьківщини.

2. Емпіричні: опитування через анкетування за психодіагностичними методиками – Шкалою невизначеної втрати батьківщини Перес, Утрехтською шкалою туги за домом, Шкалою самотності Каліфорнійського університету Лос-Анджелеса, Опитувальником для дорослих щодо подолання туги за домівкою.

3. Статистичні: методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу зібраних даних і виявлення взаємозв'язків між змінними, розрахунок коефіцієнтів кореляції рангу Спірмена.

Організація дослідження

Дослідження проводиться у декілька етапів:

1. Підготовчий етап: визначення мети, завдань, гіпотез дослідження, розробка методології, підбір інструментарію.

2. Збір даних: проведення анкетування, опитувань серед вибірки учасників – вірменських біженців з Азербайджану та Нагірного Карабаху.

3. Аналіз даних: кількісний та якісний аналіз зібраних даних, інтерпретація результатів.

4. Підсумковий етап: розробка рекомендацій, формулювання висновків та публікація результатів.

Емпірична база дослідження: дослідження проводилося онлайн в Україні та за кордоном через опитування (анкетування) 43 осіб у віці від 29 до 75 років ($M = 53,44$; $SD = 11,98$ серед 41 особи, 2 особи вік не вказали).

Наукова новизна: вперше проведено дослідження феномену невизначеної втрати батьківщини у вірменських біженців з Азербайджану та Нагірного Карабаху.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці ефективних підходів до психологічного супроводу вірменських біженців та інших осіб, що зазнали невизначеної втрати батьківщини.

Апробація результатів дослідження: основні тези магістерської роботи було викладено в рамках науково-практичної конференції «Сучасні тенденції соціально-гуманітарного розвитку суспільства» / Галустова Е.М. Феномен невизначеної втрати Батьківщини у вимушено переміщених осіб. *Наукове видання. Соціально-гуманітарний вісник. Збірник наукових праць*. 2024. Вип.50. С. 64.

Робота складається зі вступу, трьох розділів і загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи викладено на 87 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 107 сторінок. Дослідження містить 6 таблиць, 7 рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВНАСЛІДОК НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ БАТЬКІВЩИНИ

1.1. Теоретико-методологічні засади вивчення психологічних особливостей травматизації внаслідок невизначеної втрати батьківщини у роботах зарубіжних та українських авторів

Для розгляду невизначеної втрати в контексті втрати батьківщини звернемося до самої теорії невизначеної втрати.

Невизначені втрати – це термін, запропонований доктором філософії, почесним професором сімейних соціальних наук, сімейним терапевтом Полін Босс у 1970-х роках для опису втрат, які є незрозумілими або не підтвердженими.

Невизначена (неоднозначна) втрата є найбільш стресовим типом втрати, тому що вона немає вирішення. За словами Босс, це ситуативний розлад, який виходить за межі людських очікувань [1].

«У світі невирішеного горя існує унікальний вид втрати, який ускладнює горе, заплутує стосунки і заважає завершенню. Я називаю її неоднозначною втратою. Вона лежить в основі багатьох депресій, тривог і сімейних конфліктів... травма спустошує людей. Традиційні методи лікування є недостатніми, тому що закриття, звичайна мета терапії горя, є неможливим» [2, с. 137].

Полін Босс (2006) визначає невизначену втрату як особливий тип втрати, що характеризується невизначеністю і питаннями без відповідей, які ніколи не можуть бути повністю вирішені, через що потерпілі не знають, коли почати або закінчити процес горювання. Невизначена втрата є особливо проблематичною для біженців та інших переміщених осіб. Травматичні обставини, за яких мігранти виїжджають, шок і стрес, пов'язані з адаптацією до нового середовища, а також тривалі страждання і горе можуть зробити

людину віддаленою і психологічно недоступною для членів сім'ї і вплинути на якість стосунків [3, с. 199]. На думку Босс, важливо визнати, що біль від невизначеної втрати часто спричинений зовнішніми обставинами, які людина не може контролювати. Визнання культурного контексту, в якому відбувається невизначена втрата, є критично важливим, тому що люди, які страждають, можуть посилити свій біль, неправомірно звинувачуючи себе в слабкості або в тому, що вони якимось чином спричинили свій власний дистрес [4].

Укорінена в теорії стресу і подолання за Лазарусом та Фолкман [5] і заснована на теорії систем Босс, теорія невизначеної (неоднозначної) втрати пропонує широкий погляд на досвід іммігрантів, що адаптуються до нової землі і водночас згадують або навіть сумують за тією, яку вони покинули. Ті, хто страждає від невизначеної втрати, зазнає труднощів із розумінням, коли почати або завершити процес горювання, а наслідки цієї втрати можуть тривати невизначено довго. Таке невирішене горе пророкує депресію [6]. Своєю чергою, депресія пов'язана з добре задокументованими проблемами громадського здоров'я, такими як зниження функціональності в різних сферах, діабет і гіпертонія [7]. Теоретичне розуміння невизначеної втрати батьківщини буде неповним без дослідження стресу, що його зазнають сім'ї, які страждають від тривалого поділу, змін у сім'ї та накопичувальних втрат, усі з яких поєднуються з теорією невизначеної втрати.

Постійна збентеженість або внутрішній конфлікт щодо того, що було втрачено, є ключовою частиною досвіду невизначеної втрати. У разі втрати через війну, усиновлення або зміну опіки може бути неясно, коли відбудеться возз'єднання і чи відбудеться воно взагалі. Спираючись на теорію невизначеної втрати, ми пояснюємо триваючу психологічну прив'язаність до батьківщини, яку відчувають багато біженців та іммігрантів. Ця прив'язаність може викликати біль у сьогоденні через невизначеність щодо того, коли або як вони зможуть повернути свої втрати [8; с. 4].

Невизначеність описує щось, що є неясним або може бути інтерпретоване у більш, ніж один спосіб. Люди можуть усвідомлювати, що вони втратили щось, не маючи чітких доказів втрати. Їхня втрата є неоднозначною. Якщо втрата не визнається і не підтримується, горе застрягає. Наслідки можуть включати депресію/тривогу, безнадію, розгубленість, амбівалентність, невпевненість і втрату довіри до світу як справедливого і раціонального місця.

Горе застрягає частково через відсутність культурних ритуалів і правил підтримки тих, хто переживає невизначену втрату. Якщо втрата не визнається, подальша ізоляція може статися через «безправне горе» – термін, запропонований іншим дослідником, доктором Кеннетом Дока [9].

Ця концепція описує той факт, що деякі форми горя не визнаються на особистому чи суспільному рівні у сучасній євроцентричній культурі. Втрата стає невизнаною, коли частина суспільства не готова погодитися, що певні події справді є втратою. Наприклад, донедавна (а подекуди – й дотепер) перинатальна смерть, аборт чи втрата частин тіла не вважалася суттєвою втратою. Смерть домашньої тварини теж мало хто назве трагедією. Також суспільство тільки вчиться визнавати страждання, яке приносять хвороби, що знищують індивідуальність і змушують близьких вважати хвору людину фактично померлою, навіть якщо вона біологічно жива [10]. Те ж саме стосується втрати Батьківщини.

Дока визначає: «Сама природа безправного горя створює додаткові складнощі в переживанні втрати, позбавляючи того, хто горює, соціальної підтримки» [9, с.7]. Ці додаткові проблеми виникають через те, що безправне горе пов'язане з інтенсивними емоційними реакціями (такими як гнів, провина, почуття безсилля), амбівалентними відносинами та супутніми складнощами (що включають проблеми із законом або фінансові труднощі). У безправного горя немає «інфраструктури» для вираження. Ставлення громадськості унеможлиблює використання звичних засобів прояву горя (наприклад, похоронні ритуали та можливість взяти в них участь). Також

безправно засмучений не може отримати звичайну соціальну підтримку, розповівши про втрату, викликати співчуття оточуючих або отримати вихідний на роботі [10].

Отже, що є невизначеною втратою?

- Невизначена втрата – це незрозуміла втрата.
- Невизначена втрата – це травматична втрата.
- Невизначена втрата – це розлад стосунків.
- Невизначена втрата викликана зовнішніми причинами, а не індивідуальною патологією.
- Невизначена втрата – це надприродна, дивна втрата – заплутана і незрозуміла [2].

Вивчено багато типів неоднозначних втрат (Босс, 2006; Семуелс, 2009 [11]; Шалев і Бен-Ашер, 2011 [12]); серед українських авторів цей різновид втрати вивчали Юлія Розмирська, Ірина Глова (невизначена втрата у контексті вимушеної сепарації та вимушеного усиновлення) [13] та Валентин Кердивар (синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб) [14], однак наслідки невизначеної втрати батьківщини вивчалися саме у дослідженні Роуз М. Перес (Rose M. Perez, 2013) на досвіді іммігрантів з Куби; Мері Банн (Mary Bunn), Джіни Самуелс (Gina Samuels), Крейга Гігсона-Сміта (Craig Higson-Smith) у дослідженні невизначеної втрати батьківщини сирійськими біженцями [15], а також в контексті російсько-української війни Б.А.Остапчуком [16]. Окремо концепцію туги за домом вивчали Маргарет Штрюбе (Margaret Stroebe), Генк Шут (Henk Schut), Маайке Наута (Maaike Nauta) та Ван Тілбург (van Tilburg), Вінгергутс (Vingerhoets) і Ван Гек (van Heck). Травма вимушеного переміщення досліджувалась Реносом Пападопулосом (Renos Papadopoulos), професором кафедри психосоціальних і психоаналітичних досліджень, директором Центру дослідження травми, притулку та біженців в університеті Ессекса.

Полін Босс описала два типи невизначених втрат. Перший – фізична відсутність при психологічній присутності – *психологічна наявність фізичної втрати* (наприклад, батьківщини або зниклої коханої людини).

Другий тип невизначеної втрати – це *фізична присутність при психологічній відсутності*. Людина, об'єкт присутні фізично, але відсутні психологічно. Катастрофічними прикладами є хвороба Альцгеймера та інші, які призводять до деменції; черепно-мозкові травми, інсульт, кома, хронічні психічні захворювання, депресія, аутизм, залежність.

Обидва типи невизначених втрат можуть відбуватися одночасно в одній людині або родині [2].

Ознаками невизначеної втрати є:

- заблоковане сприйняття;
- труднощі з подоланням;
- процес горювання може здаватися «замороженим»;
- постійний смуток з невизначених причин [17].

Люди, які переживають невизначену втрату, часто відчують глибокий біль на самоті, іноді відчуючи провину за те, що скорбота – це взагалі доречна емоція на даний момент.

Коли людина втрачає Батьківщину через вимушене переміщення, її життєвий шлях змінюється. Хоча багатьом вдається відновити автономію та стабільність, людина може відчувати складну скорботу через те, яким могло б бути майбутнє, якби вимушене переміщення не змінило їхнє життя. Відбувається оплакування того, що могло бути. Можливий сум за часом, втраченим на побудову свого життя на втраченій батьківщині. Багато хто сумує за тими стосунками, які уявляли собі з часом зі своїми близькими.

Невизначена втрата є травматичною, тому що вона болюча, знерухомлююча і незрозуміла, а отже, не дає можливості впоратися з нею. Це схоже на травму, яка викликає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), оскільки це болісний досвід, який виходить далеко за межі нормальних людських очікувань. Але на відміну від ПТСР, він залишається в

теперішньому часі, тобто травмуючий досвід (невизначеність) часто триває роками, все життя або навіть через покоління, як у випадку з рабством чи геноцидом. Оскільки не існує соціального чи релігійного ритуалу для подолання таких втрат, люди застрягають наодинці в невизначеності, не маючи звичної підтримки, щоб пережити горе і рухатися далі по життю.

При невизначеній втраті процес переживання горя блокується зовнішньою ситуацією, яка не піддається контролю з боку потерпілих.

Складне горе часто не є наслідком емоційної слабкості, воно виникає під впливом сил, що перебувають поза людиною. Як люди справляються з цим? Вони починають з того, що відмовляються від ідеї завершення.

При невизначеній втраті, завершення – це міф. Замість чіткого фіналу відбувається поступове вислизання, сповнене плутанини. А у суспільстві, де все можна зробити, нездатність знайти завершення часто наштовхується на критику [2].

Досвід покидання батьківщини викликає глибокі почуття туги за батьківщиною (Matt, 2011) [18], втрати і жалоби (Ainslie, 1998) [19], складні емоційні та фізичні розлади (Rosbrook & Schweitzer, 2010) [20], а також невизначену втрату (Boss, 1999, 2006). Невизначена втрата характеризується відсутністю завершеності, що ускладнює розуміння того, коли слід починати або закінчувати процес горювання. Таким чином, її наслідки можуть залишатися протягом багатьох років, не вирішуючись. Теми ностальгії, амбівалентності та неоднозначної втрати є поширеними, наприклад, в кубинсько-американській літературі [21].

Рейсс і Олівері (1991) [22] та Босс (2006) підкреслюють важливість розуміння контексту і норм спільноти при вивченні того, як окремі особи і сім'ї реагують на стрес, спричинений невизначеною втратою та іншими травматичними переживаннями.

Дослідження показують, що всі типи невизначеної втрати пов'язані з відсутністю завершеності щодо втрачених людей, об'єктів, спогадів або місць [23]. Проте наявні дослідження підтримують вивчення невизначених втрат,

пов'язаних із батьківщиною, імміграцією та акультурацією, як окремого феномена. Ба більше, хоча існують паралелі в тому, як біженці переживають і справляються з невизначеною втратою, через їхні умови хронічного стресу і скорботи, також існують відмінності між окремими людьми і групами іммігрантів. Відрізняються інтенсивність пережитої втрати та методи подолання, ступінь відчуття ностальгії та невизначеності, бажання повернутися додому. Також дослідження Ван Тілбурга, Вінгергутса і Ван Гека (1997) за темою туги за домівкою показало, що час, який учасники приділяли роздумам про свою тугу, значення, яке вони надавали досвіду втрати, та інтенсивність їхніх почуттів з приводу втрати були пов'язані зі стратегіями подолання [24]. Стратегії подолання невизначеної втрати батьківщини можуть включати звернення до релігії, відволікання, позитивне мислення і соціальну підтримку.

Створення концептуальної структури, яка пояснює, як люди переживають стрес невизначеної втрати батьківщини, дасть змогу провести додаткові дослідження його зв'язку з благополуччям і краще зрозуміти ефективні стратегії подолання. [8]

У контексті переміщення невизначена втрата може також включати нелюдські втрати та втрати ідентичності, пов'язані з батьківщиною та аспектами відчуття себе і приналежності до рідного місця (Perez, 2016). Конструкт дому є багатовимірним і включає в себе фізичну географію ландшафтів та створених просторів, культурну ідентичність і пов'язаний з нею досвід приналежності до певного місця, сімейні, соціальні, релігійні та професійні зв'язки, а також відчуття підтримки і безпеки, пов'язані зі своїм звичним місцем проживання (Mallett, 2004) [25]. Теорія невизначених втрат, зокрема, теорія втрат біженців, що ґрунтується на багатовимірній концепції дому і місця, може бути корисною для характеристики цих додаткових, але часто прихованих шарів стресу, втрат і горя.

Офіційні програми підтримки для біженців рідко враховують невизначені втрати або багатовимірні концепції дому. Натомість, підтримка

зазвичай зосереджена на нагальних потребах фізичного виживання, безпеки та житла, а програми психосоціальної підтримки часто надають пріоритет лікуванню минулих індивідуальних травм і подоланню поточних загроз і стресів (Klochok and Herrera-Espiñeira, 2021) [26].

На рис. 1.1 наведено адаптований рисунок з дослідження М.Банн щодо досвіду втрати у сирійських біженців.

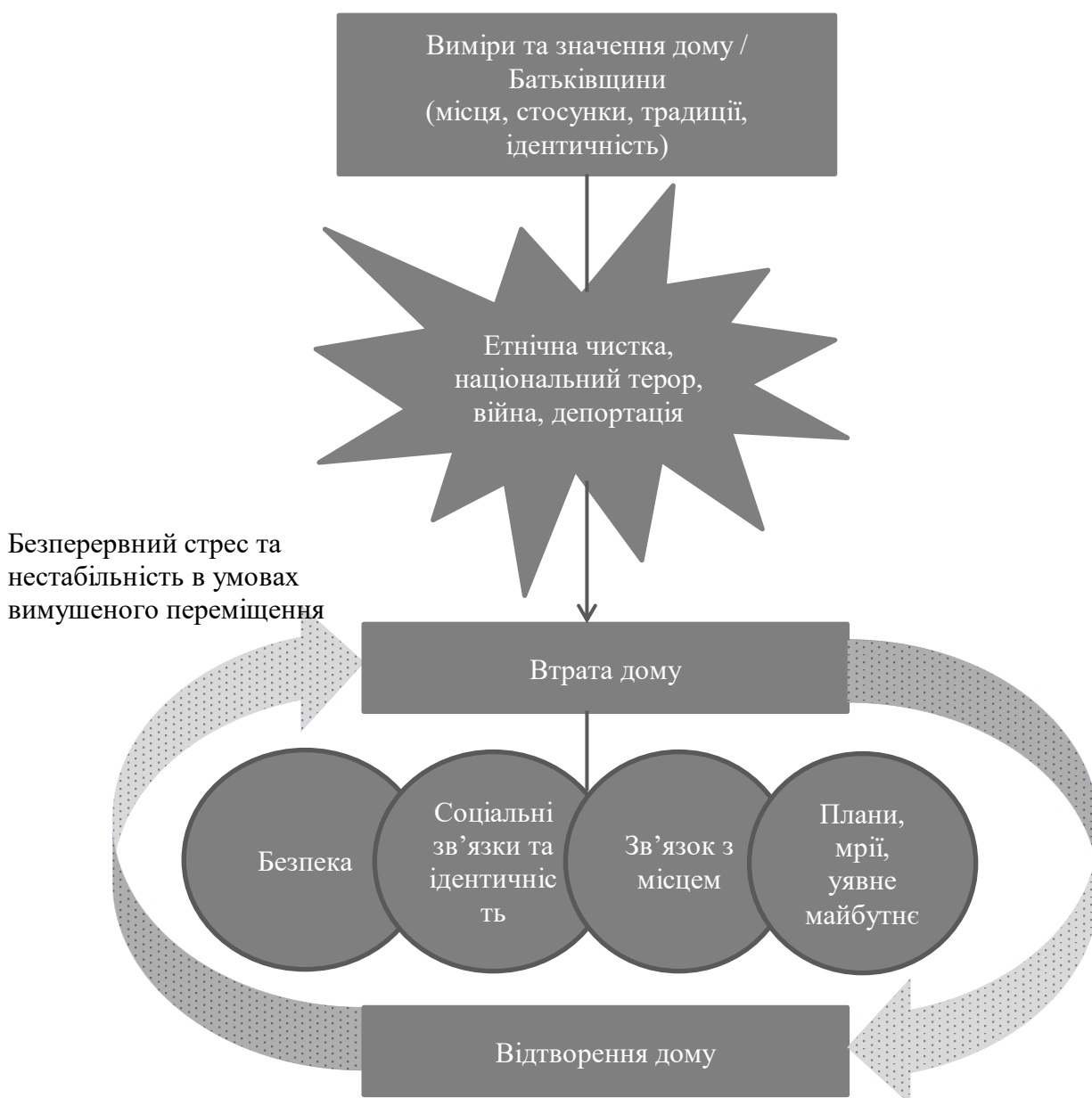


Рис. 1.1 Модель процесу невизначеної втрати дому.

Відтворення дому відображає процес збереження і підтвердження почуття «дому», включаючи ідентичність, цінності, культуру, звичаї, стосунки та майбутнє через повсякденну діяльність, від дітей і сімейного

життя до нових дружніх зв'язків. Це циклічний процес, в якому опинилися люди, коливаючись між втратою повного уявлення про дім і спробами зберегти та відновити відчуття дому в умовах переміщення [15].

Безпека та захищеність

Однією з головних цілей житла є забезпечення безпеки не лише фізичної, але й емоційної, реляційної, психологічної та культурної. Втрата безпеки і захищеності як неоднозначна втрата є дійсно багатогранною. Навіть перебуваючи у фізичній безпеці, люди можуть повідомляти про втрату психологічної, реляційної та культурної безпеки та захищеності.

Також питання, чи зможуть біженці залишитися на новому місці, може створювати відчуття невизначеності щодо майбутнього. Умови перебування в статусі біженця також можуть призводити до дискримінації за ознакою ідентичності. Біженці від початку вимушеного переміщення були поглинуті турботою про елементарне виживання, в тому числі про те, щоб мати достатньо грошей, щоб прогодувати сім'ю та сплатити щомісячну орендну плату за житло. Ці контекстуальні умови створюють двозначність і невизначеність. Хоча учасники були фізично в безпеці, їхнє психологічне відчуття дому на нових місцях залишалося невловимим.

Соціальні зв'язки та ідентичність

Відбуваються також численні невизначені втрати соціальних зв'язків, включаючи втрату стосунків, ролей і зв'язків у громаді. Вимушена міграція поглиблює розриви та створює бар'єри географічної віддаленості між членами сім'ї. Окрім сім'ї, друзів, професійного середовища відбувається неоднозначна втрата дому, пов'язана з ролями та ідентичністю в стосунках у громаді, а також з культурними і релігійними цінностями, нормами та практиками.

Зв'язок із місцем

Одночасно з невизначеною втратою соціальних зв'язків розривається зв'язок з рідними місцями, з відчуттям приналежності.

Мрії та уявне майбутнє

Невизначена втрата домівки виходить за межі відсутності місць і людей, що залишилися позаду. Втрачаються мрії про майбутнє життя в цих місцях, наприклад, про старість поруч із близькими або про розвиток бізнесу. Це ті звичайні мрії про життя, які пов'язані з життям у рідному місці і пов'язані з відчуттям передбачуваності свого майбутнього.

Виселення з дому, природно, ускладнює ці мрії, а умови безробіття та втрати матеріальних ресурсів, спричинені переміщенням, роблять майбутнє непевним і непередбачуваним. У багатьох випадках люди не можуть відновити свої професійні ролі та навички в умовах переміщення, натомість змушені працювати, щоб вижити.

Відтворення дому

Насправді, втрата дому не є абсолютною. Відтворення дому – це процес збереження важливих аспектів свого колишнього життя, ідентичності та стосунків з членами своїх родин і колишніх громад, традицій та культурних практик [15].

Оцінюючи наслідки втрати вірменами батьківщини, можна описати її вплив за такими критеріями:

1. Втрата життєвого простору.
2. Культурні втрати.
3. Матеріальні втрати.
4. Знищення організованих громад і структур.
5. Людські втрати (а також «білий геноцид»).

6. Психологічна травма (зневіра у майбутньому нації, у деяких випадках навіть самофобія, тобто заперечення національних інтересів і цінностей) [27].

1.2. Ностальгічна дезорієнтація, туга за домом та амбівалентність як стани невизначеної втрати батьківщини через вимушене переміщення

Невизначена втрата батьківщини супроводжується складними емоційними станами, спричиненими вимушеним переміщенням.

За визначенням Реноса Пападопулоса «вимушене переміщення – це описовий, феноменологічний термін, який засвідчує той факт, що через різні випробування люди а) більше не сприймають особистий простір як дім, придатний для життя, тому б) змушені виїхати зі свого дому й шукати інше місце проживання; до того ж це вказує на те, що в) якби ці люди мали справжній вибір, то не покинули б своєї домівки» [28, с. 69].

Процес вимушеного переміщення можна поділити на шість етапів:

1. Досвід вимушеної втрати відчуття дому під час перебування в просторі, який людина вважає домом. Рідний дім більше не сприймається як безпечний особистий простір (це «внутрішнє» переміщення).

2. «Зовнішнє» переміщення – людина без бажання покидає домашній простір, відчуваючи, що перестав бути безпечним.

3. Прагнення здобути нове відчуття дому, більш безпечного та придатного для життя, ніж дім, який довелось покинути.

4. Знаходження нового місця, що має властивості безпечного нового дому.

5. Спроби облаштуватися на новому місці, щоб віднайти почуття дому.

6. Болісне намагання осмислити всі попередні етапи, а також пошук способів обмеження впливу всіх пов'язаних з ним переживань [28, с. 77].

Термін ностальгія можна трактувати як біль через бажання повернутися додому. «Ностос» – слово з гомерівської «Одисеї», яке означає повернення додому, «альгос» – біль, смуток, страждання, туга. Ностальгія не означає поверхневого сентиментального бажання повернутися в щасливе минуле [28, с. 217].

Пападопулос запропонував термін «ностальгічна дезорієнтація» для позначення унікальності становища біженців. Втрата стосується не лише конкретного об'єкту чи стану, вона охоплює сукупність усіх вимірів дому. Ця сукупність включає три набори бінарних дихотомічних елементів, а саме:

- два діаметрально протилежні напрямки дому, які включають як *перспективний*, так і *ретроспективний* рух (до витоків і цілей);
- подвійне значення дому з точки зору матеріальних і нематеріальних сутностей (фізичних і уявних);
- два послідовних моменти процесу повернення додому (зовнішній і внутрішній, фізичний і психологічний, повернення і реінтеграція).

Біженці відчують вплив цієї багатовимірної, глибокої і всеосяжної втрати та почуваються дезорієнтованими, оскільки важко визначити чітке джерело і точну природу цієї втрати, особливо через її складну і дихотомічну природу. Безсумнівним є те, що біженці втратили свої домівки; це відчутна і точна концепція і реальність, тоді як все інше стає досить дезорієнтуючим. Термін «ностальгічна дезорієнтація» був запропонований для того, щоб пояснити, що ця дезорієнтація охоплена ностальгічним почуттям глибокого болю. Біженці ніколи не втрачають усвідомлення фактичної втрати домівки, але те, що створює плутанину і розгубленість, – це складна суміш цих інших вимірів, які плутаються і які породжують це відчуття «ностальгічної дезорієнтації».

Однак люди не можуть миритися з невизначеністю і прагнуть створити певність, незважаючи на те, скільки спотворень при цьому виникає. Таким чином, під болісним впливом такого роду втрат біженці схильні виокремлювати конкретні скарги як єдине джерело свого нещастя. Часто ці скарги є обґрунтованими, але вони набувають надзвичайної та надмірної значущості, і, очевидно, непропорційно перевантажені почуттями. Вони можуть бути зосереджені на недостатньо задоволених потребах, пов'язаних з житлом, школою, пільгами, але здебільшого – на фізичних медичних симптомах [28].

З одного боку людина може усвідомлювати втрати, спричинені вимушеним переміщенням, а з іншого – ні. Часто скаржаться на численні збитки, яких вони зазнали, але також можна почути, що втрачено самого себе. І саме «втрата себе» свідчить про ностальгічну дезорієнтацію. Це може проявитись через поведінку, думки та почуття. Ті, хто визнають втрату себе, мають комфортніші позиції для вирішення свого скрутного становища, ніж ті, хто не усвідомлює цього та шукає ймовірні причини та способи усунення дезорієнтації [28, с. 218].

Відсутність дому немовби створює у біженців прогалину, яка змушує їх відчувати себе невпевнено, і вони шукають, як заповнити цю прогалину, компенсувати втрату, відновити захисну та утримуючу мембрану дому. Дім дійсно забезпечує таку захисну та утримуючу оболонку. Це відбувається тому, що де-факто більшість домівок забезпечують певну безперервність, яка уможлиблює співіснування багатьох протилежностей: любові і розбрату, відстані і близькості, радощів і смутку, надій і розчарувань, гнучкості і впертості, заздрості і великодушності, суперництва і співпраці, вірності і зради, ворожнечі і дружби, схожості і відмінностей, якщо назвати лише деякі з них.

У контексті та відносній сталості дому можна пережити співіснування, здавалося б, непримирених протилежностей, і цей досвід створює особливе відчуття стриманості, яке зазвичай не усвідомлюється.

Незалежно від того, наскільки «неблагополучними» можуть бути сім'ї, дім може забезпечити глибоке і фундаментальне відчуття простору, де всі ці протилежності та протиріччя можуть бути стримані і утримані разом. Це неминуче розвиває почуття безпеки, незалежно від інших травматичних переживань, які члени сім'ї можуть мати в результаті сімейних взаємин. Ця функція дому є найважливішою для мінімізації або навіть уникнення архаїчних і фундаментальних форм розколу [29].

Фундаментальне відчуття дому є частиною основного «субстрату ідентичності», який має структуру «мозаїки» і «складається з великої

кількості менших елементів, які разом утворюють єдине ціле» [30, с. 14]. Іншими елементами цього мозаїчного субстрату, на додаток до почуття дому, є «той факт, що ми належимо до країни, що наша країна існує, що ми належимо до певної мовної групи і звикли до певних звуків, що ми належимо до певного географічного ландшафту і середовища, що нас оточують певні типи архітектурних споруд» [30, с. 14], що ми живемо в просторі, пронизаному певними запахами і смаками, тощо. Все це є частиною первинного відчуття людського життя і може розглядатися як фундаментальна даність. Хоча цей мозаїчний субстрат здебільшого непомітний, він формує сутність людського буття, і його функція полягає в тому, щоб забезпечити нам первинне відчуття нашої людської сутності та відчуття передбачуваності в перебігу нашого життя. Іншими словами, неушкоджений мозаїчний субстрат створює умови для розвитку здатності та впевненості жити далі, з «почуттям передбачуваності того, як поведатся люди, чого очікувати від життя, тобто як “читати життя”, ... [а також] усвідомлення того, що певні людські цінності ідентифікують нас як людей і керують нашою взаємодією» [30, с. 14].

І навпаки, коли цей мозаїчний субстрат порушується, наприклад, коли люди втрачають свої домівки і стають біженцями, виникає розгубленість, відчуття нереальності і незрозумілого розриву, тому що люди втрачають те, про що вони навіть не підозрювали, що вони мали, в першу чергу. Ця розгубленість, яка в контексті біженців є «ностальгічною дезорієнтацією», може викликати різні види реакцій (наприклад, паніку, депресію, апатію, підозрілість, роздвоєння), які легко можуть бути неправильно зрозумілі. Важливо розуміти, що порушення мозаїчного субстрату створює своєрідну втрату, яку можна охарактеризувати як первинну, на відміну від усіх інших вторинних втрат, які мають матеріальний характер і про які людина усвідомлює.

Основний аргумент тут полягає в тому, що втрата дому – це не просто усвідомлена втрата сімейного вогнища з усіма його матеріальними,

сентиментальними та психологічними цінностями, а набагато більш фундаментальна і первинна втрата, яка створює розлад (названий тут «ностальгічною дезорієнтацією»), близький до того, що називають «екзистенційною тривогою» [31]. Спільними темами цих станів є глибоке відчуття розриву, тріщини, діри, відсутності, невпевненості у власному існуванні і, відповідно, у «прочитанні життя», що призводить до особливого виду застиглості [30]. Таким чином, первинна втрата дому створює загальний синдром бездомності на противагу безпеці дому.

Туга за домом визначається як «емоція, яка відчувається після від'їзду з дому і характеризується негативними емоціями, роздумами про дім і соматичними симптомами» [32]. Згідно з Тьорбером і Сігмен (1998) [33], туга за домом – це тривожний стан, викликаний розлукою з домом та фігурами прив'язаності – батьками, братами, сестрами, іншими родичами і друзями – і часто проявляється в постійних думках про дім та глибокому бажанні туди повернутися. Арчер, Айрленд, Амос, Брод і Каррід (1998) концептуалізували тугу за домом як форму реакції на розлуку, яка включає поведінку і переживання, що виникають внаслідок втрати звичного місця і діяльності та викликають відчуття втрати значущих цінностей [34]. Тьорбер і Волтон (2007) підкреслюють, що туга за домом – це втрата функціональної цінності, яку людина відчуває разом із тривогою, спричиненою реальною або уявною розлукою з особами, до яких вона прив'язана [35]. Якщо взяти до уваги всі наведені вище визначення, то туга за домівкою – це досвід негативних емоційних реакцій на відчуття, що дім і звичне середовище зникли з життя людини.

З одного боку, Ван Тілбург, Вінгергутс і Ван Гек (1996) концептуалізували тугу за домом як переживання, що супроводжується афективними, когнітивними, психомоторними та фізичними симптомами [36]. З іншого боку, Бергсма (1963) диференціював нормальну і патологічну тугу за домом, пояснивши, що це нормальне переживання, яке, однак, може мати патологічні наслідки, якщо не справлятися з ним у здоровий спосіб

(цитується за Van Vliet, 2001) [37]. Можливо, найбільш об'єктивно на складність чіткого визначення туги за домом без виключення всіх її аспектів вказує Вінгергутс [38]. Хоча в літературі немає єдиного визначення, здається, існує консенсус щодо того, що туга за домівкою включає тугу за домом і друзями, відчуття самотності, проблеми з адаптацією до нового середовища і часті думки про дім. У світлі всіх наведених вище визначень, тугу за домом можна концептуалізувати як тривожний емоційний досвід, спричинений розлукою з домом, сім'єю, знайомими людьми та звичним середовищем, а також як стан, що має фізичні, емоційні, когнітивні та психомоторні компоненти.

Згідно з Кегелем, туга за домом пов'язана з багатьма особистими, міжособистісними та екологічними факторами [39]. Туга за домом пов'язана з самотністю [40]; фізичними симптомами, депресією, тривогою, труднощами з пам'яттю і концентрацією уваги [41]; культурною ідентичністю, екстернальним локусом контролю та взаємодією з представниками іншої культури [42]; високим рівнем соціальної тривожності та низьким рівнем соціальної підтримки [43]; низькою самоповагою [44]; рівнем тривоги розлуки [45] та рівнем самоефективності [46]. Спільними для цих досліджень є ідеї про те, що:

- туга за домівкою пов'язана з особистісними, міжособистісними та середовищними змінними;
- високий рівень туги за домівкою негативно впливає на академічну та психосоціальну адаптацію [47].

При невизначеній втраті батьківщини виникає амбівалентність у сприйнятті дому та нового місця. Люди реагують на неї, прагнучи або вирішити її, або компенсувати її, або, іншими словами, подолати її, або навчитися жити з нею. Ми скористаємося ідеєю, яку Смелзер почерпнув із впливової книги Альберта Гіршмана (1970) «Вихід, голос і лояльність» [48], яку, як стверджує Смелзер [49, с. 5], можна прочитати як «трактат про амбівалентність». Таке прочитання закликає розглядати вихід як відповідь

на амбівалентність при невизначеній втраті батьківщини, що підкреслює негативне (ненависть) за рахунок позитивного (любов), тоді як лояльність стосується протилежної реакції. І те, й інше є спробою подолати почуття амбівалентності раз і назавжди, заперечуючи одну зі сторін полярності. Голос являє собою іншу реакцію, оскільки він намагається знайти баланс між позитивним і негативним, не відкидаючи жодного, але прагнучи знайти способи змінити ситуацію, щоб не дати амбівалентності поглинути особистість. Людина, яка вирішила реагувати на амбівалентність шляхом пошуку голосу, вчиться жити з амбівалентністю, намагаючись змінити складну ситуацію, а не тікати від неї чи заперечувати, що вона складна.

Виявлено три різні способи реагування на амбівалентність, які можна описати в термінах Гіршмана [48]: вихід, лояльність і голос.

1. Вихід

Вихід за Гіршманом найбільш очевидний у тих, хто підкреслює своє відчуття відчуження. Відчуження – це спосіб реагування, який підкреслює негативні аспекти батьківщини, а потім віддаляє людину від неї. Відчуження – це заперечення будь-якої ностальгії чи бажання повернутися на батьківщину. Ті, хто демонструє відчуження, підкреслюють страждання, яких зазнали вони та їхні близькі.

Відчуження від батьківщини створює підґрунтя для визначення дому з точки зору позитивних аспектів життя в приймаючій країні. Запозичуючи роздуми філософа Роберта Гінзберга про те, що означає бути вдома, люди, які долають свою амбівалентність – шляхом психологічного від'їзду на додаток до попереднього фізичного від'їзду – беруть участь у процесі переосмислення своєї особистої ідентичності. Для них дім – це не стільки те, «звідки ти прийшов», скільки те, «куди ти йдеш» [50, с. 35] – або дім – це те, де ти живеш прямо зараз.

2. Лояльність

Лояльність зазвичай виражається як форма туги за батьківщиною, бажання відновити зв'язок зі своїм народом та нацією, незважаючи на історію

конфлікту. Це бажання часто протиставляється відчуттю відірваності або ізоляції в країні поселення. У цьому випадку, коли повернення додому стає неможливим, дім стає ідеалізованим, міфічним місцем, що розходиться з реальністю на місцях. Іммігранти, особливо ті, хто відчуває себе не прийнятими або не можуть комфортно інтегруватися у відповідні приймаючі суспільства, схильні відчувати глибоку тугу за рідною землею.

3. Голос

Люди, які прагнуть залишатися пов'язаними з батьківщиною, яку вони бачать як у позитивному, так і в негативному світлі, водночас підтримуючи й покращуючи своє становище в країні оселення, яку вони також критично сприймають, виражаючи як позитивні, так і негативні оцінки, у термінах Гіршмана належать до тих, хто шукає голосу. З одного боку, люди цієї категорії розділені й іноді відчувають конфлікт стосовно того, яке місце, ймовірно, буде їхнім майбутнім місцем проживання. З іншого боку, вони виявляють бажання підтримувати транснаціональний спосіб життя, живучи в соціальному просторі, що виходить за межі й охоплює кордони окремих національних держав. Це люди, які обирають жити між двома світами, сприймаючи свої ідентичності як плинні, багатогранні та часом неточні [51].

1.3. Резил'єнтність в умовах невизначеної втрати батьківщини

Люди, яких торкнулася невизначена втрата, можуть зрозуміти, що ситуація може не змінитися, але може змінитися те, на що вони сподіваються. Щоб впоратися з невизначеною втратою, люди і сім'ї повинні спочатку зіткнутися зі зміною своєї ситуації; вони повинні бути в змозі утримати щось значуще з минулого, відпустивши те, чого немає в сьогоденні. Босс припускає, що оволодіння ситуацією і духовне прийняття її є ефективними засобами подолання [17, с. 116]. Для того, щоб пережити втрату, необхідно мати можливість знайти в ній сенс. Однак, як каже Босс, «у випадку неоднозначної втрати знайти сенс ще важче, ніж у випадку

звичайної втрати, тому що саме горе залишається невирішеним. Але якщо ми не можемо знайти сенс у двозначності, нічого насправді не змінюється. Ми просто терпимо» [17, с. 118].

Центральне місце у здатності знайти сенс у втраті посідає здатність зберігати надію, знайти спосіб змінитися і побудувати змістовний контекст. Словник «Random House» визначає життєстійкість, від латинського *resilire* (повертатися, відскакувати), як:

- здатність або можливість повертатися до початкової форми, положення тощо після згинання, стискання або розтягування;
- здатність швидко одужувати після хвороби, депресії, негараздів або чогось подібного; плавучість.

Волш (Walsh) визначає життєстійкість у сім'ях як «здатність відновлюватися після негараздів, зміцнюючись і стаючи більш винахідливими» [52, с. 4]. Вона продовжує: «Ми справляємося з кризою і негараздами, надаючи сенс нашому досвіду: пов'язуючи його з нашим соціальним світом, з нашими культурними і релігійними переконаннями, з минулим багатьох поколінь, а також з нашими надіями і мріями про майбутнє» [52, с. 45]. Таким чином, вона наголошує на зв'язках між сферами досвіду, намагаючись віднайти узгодженість.

На думку Віннікотт, відчуття реальності або значущості досвіду є основним критерієм задоволеності. Як пишуть Сеннетт і Кобб: «Відчуття того, що ви є легітимним суб'єктом у світі, тобто людиною з соціальними правами, походить від відчуття того, що те, що ви робите, незалежно від того, чи ви робите разом з іншими, чи всупереч їм, має цінність» [53, с. 265]. Інші автори знаходять сенс у прагненні людини до зростання.

Одним з найпотужніших голосів на тему сенсу є Віктор Франкл, який намагався осмислити свій досвід перебування в концентраційних таборах. Він стверджує, що сенс можна знайти, роблячи вчинок, відчуваючи цінність, страждаючи або переживаючи щось, наприклад, витвір природи чи культури, або з'єднуючись з кимось, тобто через любов [54]. Це пов'язано з буттям, а не

з володінням. Нейлор, Віллімон і Нейлор далі визначають сенс, що реалізується через буття, як наші творіння, любовні стосунки, спільноту, а також біль, страждання і смерть [55, с. 23-24]. Здається, що не тільки природа людського досвіду, але й те, як людина здатна осмислювати, інтегрувати і використовувати досвід, визначає, чи має вона відчуття мети, сенсу і цінності [56]. Активність і зв'язок з іншими – це потужний спосіб вижити і розвиватися. Деякі люди можуть стати політичними активістами або адвокатами. Інші можуть зібрати навколо себе спільноту, яка їх підтримує. Використання наративу в письмовій чи усній розповіді розширює можливості. «Наративний режим позиціонує людину як протагоніста або учасника у своєму світі. Це світ інтерпретаційних актів, світ, у якому кожне переповідання історії є новим оповіданням, світ, у якому люди беруть участь разом з іншими в «повторному оповіданні», а отже, у формуванні своїх життів і стосунків» [57, с. 83]. Бажання бути відомим і зрозумілим є частиною людського буття.

П.Босс пропонує не етапи чи схеми, а керівні принципи – рекомендації щодо резил'єнтності та адаптації без шкоди для здоров'я.

Застосовуючи теорію невизначеної втрати, шість рекомендацій стали результатом тридцятирічних досліджень і терапії з людьми, які залишилися здоровими і життєздатними, незважаючи на певну невизначену втрату. Вони не є лінійними, а скоріше відбуваються в більш хаотичній і діалектичній схемі підйомів і спадів, вперед і назад. Крім того, існує безліч індивідуальних відмінностей та культурного розмаїття, особливо в тому, що стосується релігійних ритуалів і значень щодо релігійних ритуалів і сенсу, тому нормативна структура про те, як люди повинні горювати, відкидається. Таким чином, ми маємо настанови (а не рецепти) щодо резил'єнтності (а не нормальності) перед обличчям складної втрати:

- пошук сенсу;
- загартування почуття контролю;
- реконструкція ідентичності;

- нормалізація неоднозначності;
- перегляд прив'язаності;
- віднайдення надії [2].

Роуз Перес описує стійкість перед обличчям втрати і травматичної невизначеності кубинських вигнанців. Вони використовували різні стратегії, щоб впоратися з проблемами, з якими зіткнулися, покинувши Кубу, і з десятиліттями невизначеності.

У пошуках сенсу

Пошук сенсу після травматичної втрати та в контексті хронічної невизначеності може включати оплакування багатого і сповненого сенсу досвіду на своїй батьківщині, та болісне усвідомлення неповернення «втраченого раю». Але процес творення сенсу свого життя здійснюється шляхом встановлення нових стосунків, ідентичності та кар'єри.

Більшості на новому місці на початку бракує знайомств з людьми та місцями, а також, можливо, знання мови. Тоді відбувається віднайдення більш звичного оточення, наприклад, знайомство зі співвітчизниками, це дозволяє розширити соціальні кола та створити новий сенс у новій країні. Покращення володіння мовою також допомагає у розширенні соціальних зв'язків та у будівництві корисних стосунків [4].

Босс припускає, що позитивна атрибуція значення неоднозначної втрати може допомогти людям жити з браком близькості. Це підтвердилося серед багатьох людей, які стверджували, що знайшли втіху в тому, що сприйняли втрату батьківщини як *жертву, яка допоможе зберегти життя їхніх дітей та онуків*. Інші почали вважати себе тими, хто вижив, і знайшли в цьому певну втіху.

Босс описує важливість екстерналізації вини, коли це доречно, і створення спільного уявлення про першопричини страждань та припускає, що вміння одночасно утримувати суперечливі ідеї є важливою навичкою для розбудови стійкості та створення нового сенсу після травми. Відбувається певне усвідомлення когнітивного зсуву, необхідного для прийняття

одночасної реальності плекання минулого, яким насолоджувалися, і побудови нового життя на новому місці. Для багатьох зцілення супроводжувалося когнітивним зсувом від сприйняття батьківщини як втраченої до сприйняття її як одночасно втраченої та не втраченої. З часом визнається неможливість повернення на батьківщину, але залишається важливим те, щоб батьківщина зберіглася. При цьому є можливість відтворення деяких аспектів своєї культури, живучи в новому домі [4].

Загартування почуття контролю

П. Босс посилається на класичну роботу Леонарда Пірліна про зв'язок між загартуванням контролю або контролю над власним життям і загальним благополуччям. Загалом, коригування почуття контролю є адаптивним і допомагає людям справлятися зі стресом, підвищуючи їхнє сприйняття того, що продуктивні дії принесуть результати [58]. Босс розширює дослідження Пірліна, підкреслюючи важливий виняток із загалом позитивного взаємозв'язку між майстерністю пристосування та успішним подоланням. У випадку травми і неоднозначної втрати нереалістичні очікування щодо опанування можуть призвести до розчарування і невиправданого самозвинувачення, а не до продуктивних дій. Для багатьох вигнанців існує чимало перешкод на шляху до досягнення відчуття контролю над мінливими обставинами, але опанування нової роботи і соціального статусу можуть відчутно допомогти пристосуватися до нових обставин [2].

Невдачі та розчарування у професійному житті навпаки посилюють почуття туги за батьківщиною і роблять перехід до життя у новій країні більш складним. Особливо для тих, хто звик до сильного відчуття важливості свого професійного життя, ці невдачі створюють стрес і підривають самооцінку. Здатність виробити більш гнучкий підхід до роботи, використовуючи та розвиваючи можливості, зрештою, дає можливість стати щасливішими й успішнішими.

Збереження та переосмислення ідентичності

Спільноти, сім'ї та окремі особи взаємодіють, формуючи ідентичність одне одного з плином часу. Часто іммігранти, зокрема біженці, навмисно плекають багато аспектів своєї національної ідентичності, навіть коли розширюють свою ідентичність, щоб пристосувати її до нового досвіду життя в іншому місці. Високий рівень коетнічної спільноти дає можливість зберігати свою культуру.

Босс підкреслює важливість ритуалів у допомозі людям знайти сенс у втраті. Прикладами ритуалу, який має на меті зберегти заповітні аспекти ідентичності можуть бути фестивалі, зібрання, заходи, на яких представлені ностальгічні фізичні пам'ятки, музика, їжа, мистецтво та література батьківщини. На індивідуальному та родинному рівнях минуле зберігається в домівках завдяки ретельно виставленим пам'ятним речам (твори мистецтва, карти, фотографії). Фізична передача пам'ятних речей, багатих на успадкований сенс, є конкретним способом передачі ідентичності майбутнім поколінням [2].

Велике значення також має внесок у розвиток нового місця як гордість за свої індивідуальні та колективні досягнення, що діє як позитивна сила в досвіді вигнання. Надання емоційної та матеріальної підтримки майбутнім поколінням також може стати частиною нової більш широкої ідентичності.

Нормалізація неоднозначності

Ділячись своїм неоднозначним досвідом втрати з людьми, які можуть зрозуміти становище біженця, можна знайти заспокійливі способи нормалізувати свої почуття нескінченної ностальгії, жалоби, розчарування та невпевненості.

Іноді амбівалентне ставлення до батьківщини відображається в тому, як біженці розповідають про неї молодому поколінню. Хтось уникає таких розмов зі своїми дітьми чи онуками. А хтось, навпаки, заохочує своїх онуків до бікультурної гордості, приділяючи однакову увагу батьківщині та новій країні. Дехто навмисно зосереджується на позитивних аспектах батьківщини,

а не на негативних, описуючи її тим, хто ніколи не бачив її на власні очі. А інші намагаються донести до майбутніх поколінь повну та складну реальність її історії.

Перегляд прив'язаності

Складне поєднання емоцій, яке унеможливорює «нормальне» горювання, лежить в основі неоднозначного досвіду втрати. Коли горювати неможливо, доводиться вчитися коригувати свою прив'язаність до втрачених близьких людей та місць з часом, щоб зцілитися і врешті-решт побудувати нові стосунки.

Мало хто спонтанно приймав рішення «відпустити» або «рухатися далі» від втраченого. Проте більшість врешті-решт рухається далі, будуючи нові стосунки та прив'язаності.

Віднайдення нової надії

Босс обговорює взаємозв'язок сенсу і надії в досвіді невизначеної втрати. Знання того, на кого і на що сподіватися з часом, має важливе значення для щастя і життєстійкості. У контексті хронічної невизначеності те, на що ми сподіваємося, з часом має змінюватися. Процес створення нових надій та мрій є творчим [2].

Притаманна невпевненість і розгубленість, пов'язані з невизначеною втратою, заважають багатьом біженцям будувати конкретні надії і плани на майбутнє. Тим не менш, очевидною є здатність зберігати заповітні спогади про ідеалізовану батьківщину, водночас розвиваючи та підтримуючи певні надії на майбутнє. Скорбота за минулим співіснує з думкою про те, що у будь-якому разі рідна країна вже ніколи не стане такою, якою була колись. Незважаючи на цю вічну ностальгію, для багатьох надія на батьківщину може зміщуватися від особистого смутку до «більшого блага». Визнаючи, що повернення до минулого неможливе, багато хто переходить до нової надії, яка може в себе включати надію на благополуччя батьківщини навіть без них [4, с. 335].

Зцілення від невизначеної втрати дому також відбувається через намагання підтримувати зв'язок з родиною, наскільки це можливо. Для батьків відтворення відчуття дому пов'язане з адаптацією їхніх дітей. У сім'ях з маленькими дітьми бачити, як їхні діти ростуть за межами країни походження, може бути боляче, але це дає можливість батькам зрозуміти, що майбутнє для них самих пов'язане з майбутнім, яке можуть мати їхні діти. Це як переконання щодо того, що на новому місці є життя, і маємо жити ним, навчитися починати все спочатку, триматися і робити все можливе, щоб жити щасливими і сильними [15].

Отже, нами було проаналізовано теорії і методи вивчення психологічних особливостей травматизації внаслідок невизначеної втрати Батьківщини.

Теоретично з'ясовано, що невизначена втрата належить до такого типу втрат, що є не до кінця зрозумілими або є непідтвердженими. Це найбільш стресовий тип втрати, тому що вона немає вирішення. Коли втрата ускладнюється невизначеністю, і люди не впевнені, чи вони справді переживають втрату, це заморожує процес горювання, заважає людям відчувати, що вони можуть жити повноцінним життям.

При невизначеній втраті мета горя зміщується від досягнення заспокоєння до навчання жити з втратою, віднайшовши сенс.

Наступні припущення, що лежать в основі теорії невизначеної втрати, дають такі орієнтири:

1. При невизначеній втраті завершення – це міф. Відчуття втрати може тривати нескінченно довго, роками або все життя.
2. При невизначеній втраті ми припускаємо, що істина недосяжна, і запитуємо, як людям вдається жити добре, незважаючи на відсутність істини.
3. Люди не можуть впоратися з проблемою, доки не знають, що це за проблема. Називаючи проблему «невизначеною втратою», можна розпочати процес подолання.

4. Можна знайти сенс, незалежно від того, наскільки незрозумілою є втрата.

5. Резильєнтність означає підвищення толерантності до невизначеності.

Існує два типи невизначених втрат: психологічна наявність при фізичній відсутності та фізична присутність при психологічній відсутності. Невизначена втрата батьківщини є втратою першого типу і стосується людей, які вимушено покинули рідні місця, але психологічно залишаються пов'язаними з ними. За таких обставин руйнуються соціальні зв'язки, плани та мрії на майбутнє, зв'язок з місцем, ідентичність зазнає змін.

Встановлено, що невизначена втрата батьківщини супроводжується тугою за домом, ностальгічною дезорієнтацією, амбівалентністю та відчуттям самотності. Люди зберігають пам'ять про минуле, знаючи при цьому, що повернення до минулих часів є практично неможливим. Навіть просто назвавши це невизначеною втратою, можна почати шукати сенс у ситуації, яка здавалася безглуздою. Це, в свою чергу, може допомогти відчувати себе менш «замороженим».

Теоретично досліджено, що основними настановами щодо розвитку резильєнтності за умов невизначеної втрати є: пошук сенсу, загартування почуття контролю, реконструкція ідентичності, нормалізація неоднозначності, перегляд прив'язаності, віднайдення надії.

Чіплення за спогади про життя на батьківщині не має розглядатися як проблематичне, тому що необхідним є усвідомлення постраждалими того, що сумувати – нормально, і вони також можуть прийняти це та адаптуватися до нових обставин. Важливо також нормалізувати пережитий досвід. Це можливо через усвідомлення того, що почуття втрати батьківщини поділяють багато співвітчизників в еміграції. Збереження біженцями своєї ідентичності та надії також є позитивними аспектами життя з невизначеною втратою.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ БАТЬКІВЩИНИ У ВІРМЕНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ З АЗЕРБАЙДЖАНУ ТА НАГІРНОГО КАРАБАХУ

2.1. Обґрунтування методології дослідження вивчення феномену невизначеної втрати батьківщини у вірменських біженців з Азербайджану та Нагірного Карабаху

Завданням дослідження є емпірично дослідити феномен невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців як травматичної події.

Виявлено, що досвід вимушеного переміщення викликає глибокі почуття туги за батьківщиною, втрати та скорботи [19]. Залишення батьківщини також асоціюється з «синдромом Улісса» – групою психосоціальних симптомів, що виникають внаслідок хронічного стресу, пов'язаного з досвідом міграції. Складні емоційні та фізичні розлади [59] і акультураційний стрес [60] також пов'язані з покиданням з батьківщини. Негативні наслідки міграції та лікування наслідків для психічного та фізичного здоров'я, які виникають внаслідок поганої адаптації, добре задокументовані. Менш зрозумілою є більш нормативна реакція на втрату батьківщини – невизначена втрата: тип травматичної втрати, що не піддається забуттю.

Особи з невизначеною втратою батьківщини можуть стикатися з такими питаннями: «Чи зможу я коли-небудь повернутися на батьківщину?» або «Де зараз мій дім?». Неоднозначна втрата батьківщини переживається як втрата, яка не має завершення, і включає психологічну присутність батьківщини. Така втрата може бути пов'язана з конструктами акультурації, туги за батьківщиною, втрати і трауру [8]. Вплив втрати батьківщини, туга за батьківщиною, невизначена втрата і почуття задоволеності країною походження, а також приймаючою країною, більш ніж ймовірно, впливають на досвід акультурації.

Вірменські біженці з Азербайджану і Нагірного Карабаху покинули батьківщину з причин переслідування за етнічною ознакою і поділяють аспекти панетнічної ідентичності, включаючи спільну мову та культуру.

Емпіричне дослідження було проведено з метою виявлення та вивчення феномену невизначеної втрати батьківщини у вірменських біженців з Азербайджану та Нагірного Карабаху.

У дослідженні вивчалися особливості переживання втрати батьківщини, задоволеності життям на батьківщині і у новій країні перебування, туги за домом, почуття самотності, копінг-стратегій серед вірменських біженців та зв'язок між між зазначеними станами та стратегіями подолання.

Дослідження проводилося онлайн в Україні та за кордоном через опитування (анкетування) 43 осіб у віці від 29 до 75 років ($M = 53,44$; $SD = 11,98$ серед 41 особи, 2 особи вік не вказали).

Були використані наступні методи дослідження:

- опитування за Perez Ambiguous Loss of Homeland Scale – PALH – Шкалою невизначеної втрати батьківщини Перес (Роуз Перес та Ілона Арнольд-Берковіц), бланк опитування наведено у Додатку А;

- опитування за Utrecht Homesickness Scale – Утрехтською шкалою туги за домом (Маргарет Штрюбе, Вольфганг Штрюбе, Генк Шут) та Опитувальником туги за домівкою Heike. Homesickness Questionnaire – Am I homesick?, бланк опитування наведено у Додатку Б;

- опитування за UCLA Loneliness Scale – Шкалою самотності Каліфорнійського університету Лос-Анджелеса, бланк опитування наведено у Додатку В;

- опитування за Adult homesickness coping questionnaire – Опитувальником для дорослих щодо подолання туги за домівкою (Міранда ван Тілбург, Ад Вінгергутс), бланк опитування наведено у Додатку Г;

- розрахунок коефіцієнту кореляції рангу Спірмена; частотний аналіз даних.

2.2. Результати першої методики за Шкалою невизначеної втрати батьківщини Перес

Концептуальна основа, розроблена Перес і Арнольд-Берковіц (2018) для розробки інструменту вимірювання невизначеної втрати батьківщини Перес (PALH), має два виміри: невизначена втрата батьківщини та відносна задоволеність – це різниця між задоволеністю країною походження та новою країною перебування [8]. Методика заснована на 5-бальній шкалі Лайкерта (від 1 до 5).

Опитувальник за шкалою невизначеної втрати батьківщини Перес складається з 57 пунктів, які охоплюють такі аспекти:

- досвід переживання невизначеної втрати батьківщини;
- рівень задоволеності своєю батьківщиною;
- рівень задоволеності новою країною перебування.

Наразі це єдина методика, яка вимірює невизначену втрату батьківщини.

Далі результати цієї методики будуть представлені у вигляді діаграми (рис. 2.1) з чотирма секторами та у таблиці 2.1.

Сектор I: Ti, що тягнуться туди

Біженці, розташовані в секторі I, «тягнуться туди», мають вищий рівень задоволеності життям на батьківщині, ніж у новій країні, та вищий рівень невизначеної втрати батьківщини. Термін «тягнуться туди» вказує на те, що люди тягнуться до своєї батьківщини в обох цих вимірах. Вони відносно більше задоволені своєю батьківщиною, і також сильно відчують її втрату.

Сектор II: Ані там, ані тут

У секторі II, «ані тут, ані там», перебувають біженці з нижчим рівнем невизначеної втрати, однак вони віддають перевагу своїй батьківщині порівняно з новою країною проживання. Термін «ані тут, ані там» вказує на

те, що люди в цьому секторі відчують мінімальне почуття втрати батьківщини, але не задоволені новою країною перебування. Люди у цьому разі можуть не відчувати сильної прив'язаності ані до своєї батьківщини, ані до нової країни. Деякі з них, можливо, впоралися з почуттям втрати, тоді як інші можуть не відчувати зв'язку з країною походження через різні обставини. Відносна перевага батьківщини над новою країною може свідчити про так зване відчуження від культури країни перебування. Іммігранти в цьому секторі можуть відчувати, що у них немає країни, яку можна назвати домом.

Сектор III: Переважно тут

У секторі III термін «переважно тут» стосується біженців, які відчують нижчий рівень невизначеної втрати батьківщини і вищий рівень задоволеності новою країною. Термін «переважно тут» вказує на те, що люди в цьому секторі, швидше за все, вважають нову країну своєю домівкою, вони можуть бути більш зосереджені на акультурації до приймаючої країни і не прагнути зберегти культуру та ідентичність, пов'язану з країною походження. Вони також можуть добре справлятися з втратою.

Сектор IV: Тут, але тягне туди

Люди у цьому секторі відчують більший рівень втрати, але мають вищий ступінь зв'язку з новою країною, ніж з батьківщиною. В останньому значенні цих осіб називають транснаціональними. Транснаціональні – за визначенням і дослідженням Пеггі Левітт (2003) та її колег – це люди, які дотримуються стратегії життя і адаптації до життя в приймаючій країні «тут», водночас підтримуючи тісні зв'язки зі своєю країною походження [61]. Якщо ці зв'язки асоціюються з сильнішим почуттям невизначеної втрати, це може змушувати іммігрантів відчувати, що їх «тягне туди» [8, с. 17].

На рис. 2.2 відображено відсоткове співвідношення невизначеної втрати батьківщини та відносної задоволеності.

Отже, у нашому дослідженні результати розподілились наступним чином.

Таблиця 2.1

Описова статистика результатів дослідження за Шкалою невизначеної втрати Перес

N=43	Мін.	Макс.	Середнє	Середньоквадратичне відхилення
Невизначена втрата Б	1,18	4,94	3,7346	1,11627
Задоволеність Б	1,00	5,00	4,1265	,74981
Задоволеність НК	1,27	4,23	2,6184	,80394
Відносна задоволеність	-3,23	3,54	1,5081	1,28659

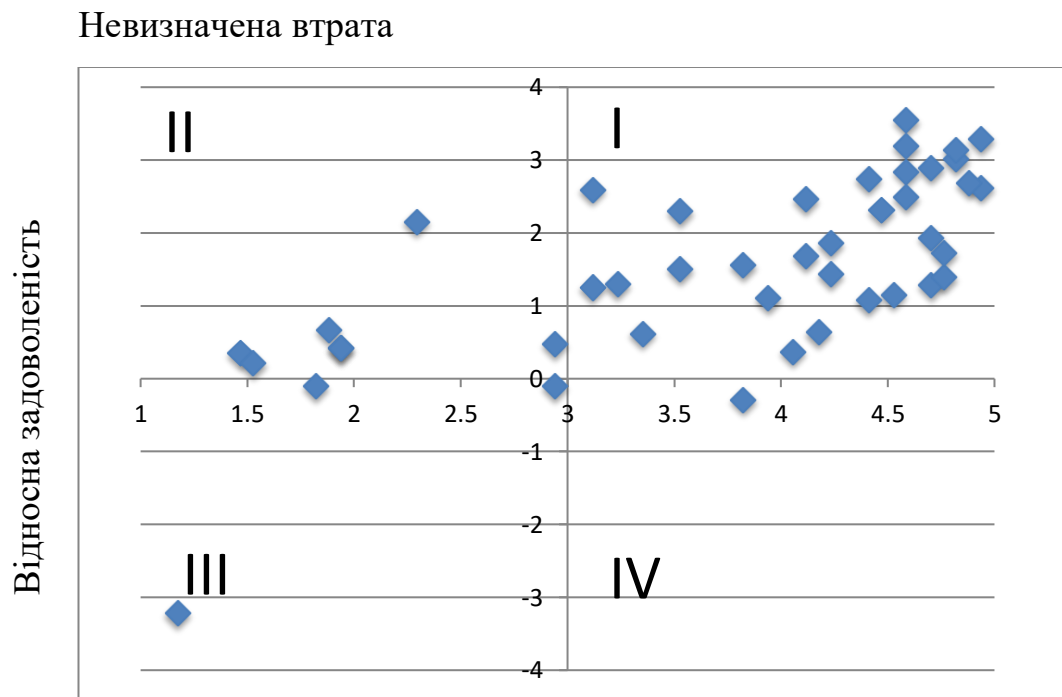


Рис. 2.1 – Відображення даних невизначеної втрати батьківщини та різниці у задоволеності місцем за шкалою Перес.

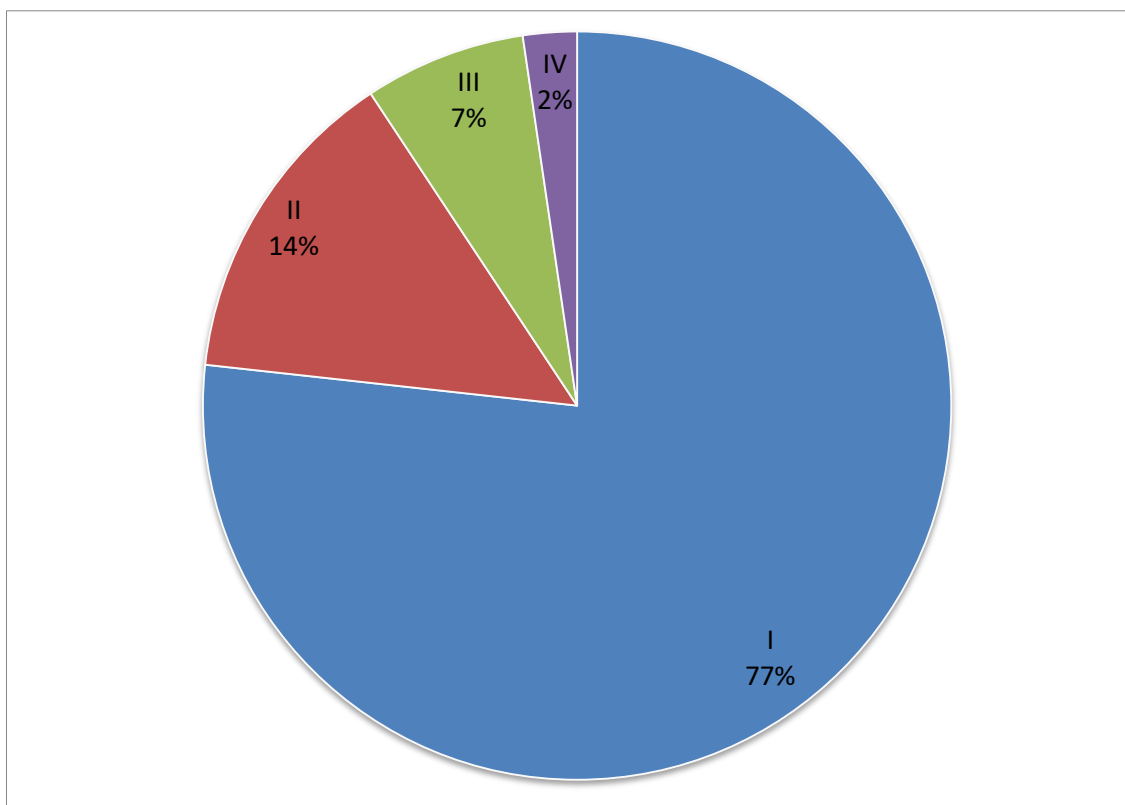


Рис. 2.2 – Розподіл співвідношення невизначеної втрати батьківщини та задоволеності місцем.

Більшість респондентів (77%) «тягнуться туди», тобто переживають травматичну втрату з більшим зв'язком з батьківщиною, аніж з новим місцем, що саме й є проявленням неоднозначності та незавершеності втрати.

Значно менший відсоток (14%) знаходиться у секторі «Ані тут, ані там», в якому відчуття втрати є набагато нижчим, але потяг до батьківщини є все одно вищим, ніж до нової країни перебування. Такі люди справді можуть відчувати, що не мають свого місця та дому.

У секторі «Переважно тут» опинилися 7% респондентів, які переживають низький рівень втрати та більшу задоволеність новою країною. Такі люди більш спрямовані на акультурацію у приймаючій країні.

У секторі «Тут, але тягне туди» лише 2% – це люди добре адаптовані до нового середовища, але з прив'язані до батьківщини. Вони сильніше відчують втрату.

У табл. 2.2 наведена кореляція між відчуттям невизначеної втрати та відносною задоволеністю місцем для виявлення якості зв'язку між ними.

Таблиця 2.2

Кореляція між відчуттям невизначеної втрати та відносною задоволеністю місцем

Ро Спірмена, N=43	Невизначена втрата Батьківщини	Відносна задоволеність
Невизначена втрата Батьківщини	1,000	,729**
Відносна задоволеність	,729**	1,000
Задоволеність Б	,662**	,797**
Задоволеність НК	-,519**	-,856**

Примітка: **. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

Виявлена пряма кореляція: ($\rho=0,729$) – сильний позитивний зв'язок між невизначеною втратою батьківщини та відносною задоволеністю життям на батьківщині; ($\rho=0,662$) – позитивний зв'язок середньої сили між невизначеною втратою батьківщини та задоволеністю батьківщиною; ($\rho=0,797$) – сильний позитивний зв'язок між відносною задоволеністю та задоволеністю батьківщиною.

Виявлена зворотна кореляція: ($\rho=-0,519$; $p \leq 0,01$) – негативний зв'язок середньої сили між невизначеною втратою батьківщини та задоволеністю новою країною перебування; ($\rho=-0,856$; $p \leq 0,01$) – сильний негативний зв'язок між відносною задоволеністю та задоволеністю новою країною перебування.

Отже, інтенсивність переживань втрати значною мірою залежить від позитивного сприйняття батьківщини, чим сильніше людина відчуває втрату, тим важче їй адаптуватися та бути задоволеною новим середовищем.

2.3. Результати другої методики за Утрехтською шкалою туги за домом

Утрехтська шкала туги за домом має п'ять різних вимірів, що покращує категоріальне розуміння різних аспектів туги за батьківщиною. Простота і стислість цієї шкали дозволяє використовувати кілька вимірів навіть за умов обмеженості часу [62].

Виміри Утрехтської шкали туги за домом: сум за родиною; сум за друзями; самотність; постійні роздуми про рідний дім; складнощі адаптації.

На рис. 2.3 виявлено, що найвищий рівень туги спостерігається у вимірі суму за родиною та рідним домом, що підтверджує основну прив'язаність біженців до базових соціальних структур.

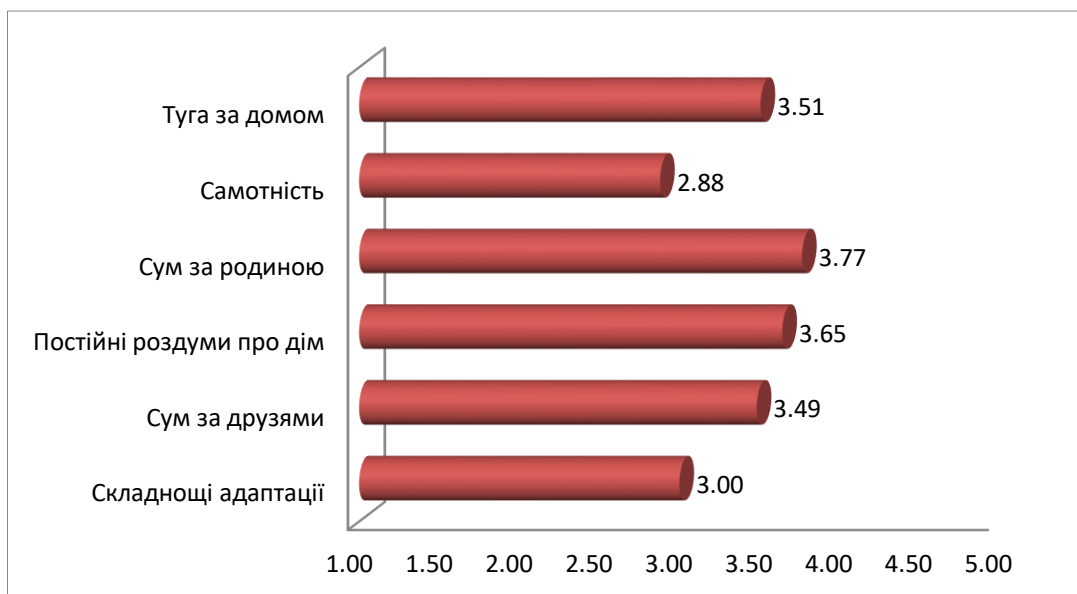


Рис. 2.3 – Діаграма розподілу балів за Утрехтською шкалою туги за домом.

Результати за опитувальником туги за домом на рис. 2.4 відображають високий рівень туги серед більшості опитуваних вірменських біженців (21 ос. – 49%, 12 ос. – 12%, 6 ос. – 14%, 4 – 9%).

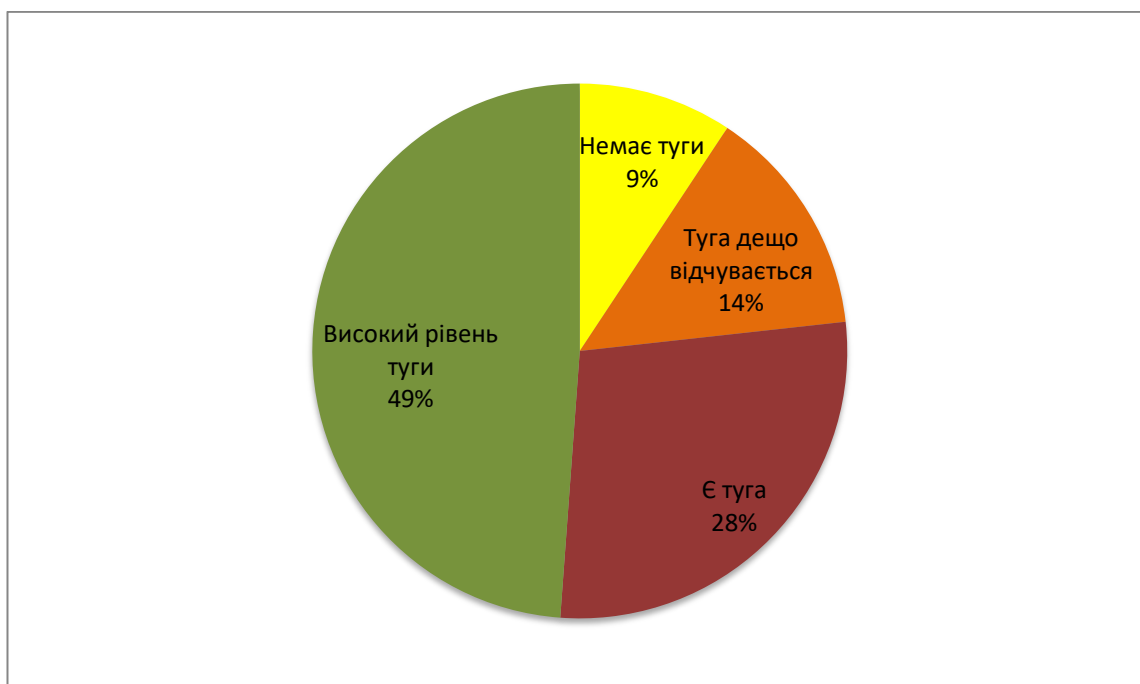


Рис. 2.4 – Діаграма розподілу ступеня відчуття туги за домом.

Більшість опитаних мають високий рівень туги (49%), що свідчить про значний емоційний тягар серед біженців.

У табл. 2.3 відображено співвідношення зв'язків між відчуттям невизначеної втрати та складовими туги за домом.

Таблиця 2.3

Кореляція між відчуттям невизначеної втрати та складовими туги за домом

Ро Спірмена, N=43	Невизначена втрата батьківщини
Складнощі адаптації	,772**
Сум за друзями	,697**
Постійні роздуми про дім	,801**
Сум за родиною	,569**
Самотність	,647**
Туга за домом	,808**

Примітка: **. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

Виявлено сильний позитивний зв'язок ($\rho \geq 0,700$) між невизначеною втратою батьківщини та складнощами адаптації ($\rho \geq 0,772$), роздумами про дім ($\rho \geq 0,801$) і загальною тугою за домом ($\rho \geq 0,808$). Психологічна прив'язаність до батьківщини значно впливає на загальний рівень туги.

Прямий зв'язок середньої сили ($0,300 < \rho < 0,700$) виявлено між невизначеною втратою батьківщини та сумом за друзями ($\rho \geq 0,697$), родиною ($\rho \geq 0,569$) і відчуттям самотності ($\rho \geq 0,647$).

Ці результати детально відображають аспекти туги за домом серед вірменських біженців. Високий рівень емоційного дискомфорту, зокрема туги за родиною та домом, свідчить про серйозний психологічний вплив, спричинений вимушеним покиданням батьківщини. Проаналізуємо ключові результати та взаємозв'язки.

Найвищі показники туги за аспектами суму за родиною та друзями підтверджують, що втрата близьких соціальних зв'язків є одним із найбільш стресових факторів.

Вимір «Постійні роздуми про дім» вказує на емоційний зв'язок із батьківщиною, що може ускладнювати адаптацію.

Високий рівень кореляції складнощів адаптації із загальним відчуттям туги свідчить про те, що складність пристосуватися до нових умов значно посилює емоційні переживання.

Отже, високий рівень туги за домом вказує на сильну емоційну прив'язаність до рідного місця. Це є типовим для людей, які пережили вимушене переміщення. Розлука з родиною та друзями посилює почуття самотності та емоційної нестабільності. Складнощі інтеграції у нове суспільство сприяють посиленню туги за батьківщиною.

2.4. Результати третьої методики – дослідження рівня самотності за шкалою самотності Каліфорнійського університету Лос-Анджелеса

Серед опитуваних було досліджено рівень самотності. За шкалою самотності Каліфорнійського університету Лос-Анджелеса (UCLA) бали розподіляються від 1 – ніколи до 4 – завжди. На рис. 2.5 та у табл. 2.4 можна побачити, що більшість досліджених вірменських біженців (46,5%) відчувають помірно високий ступінь самотності.

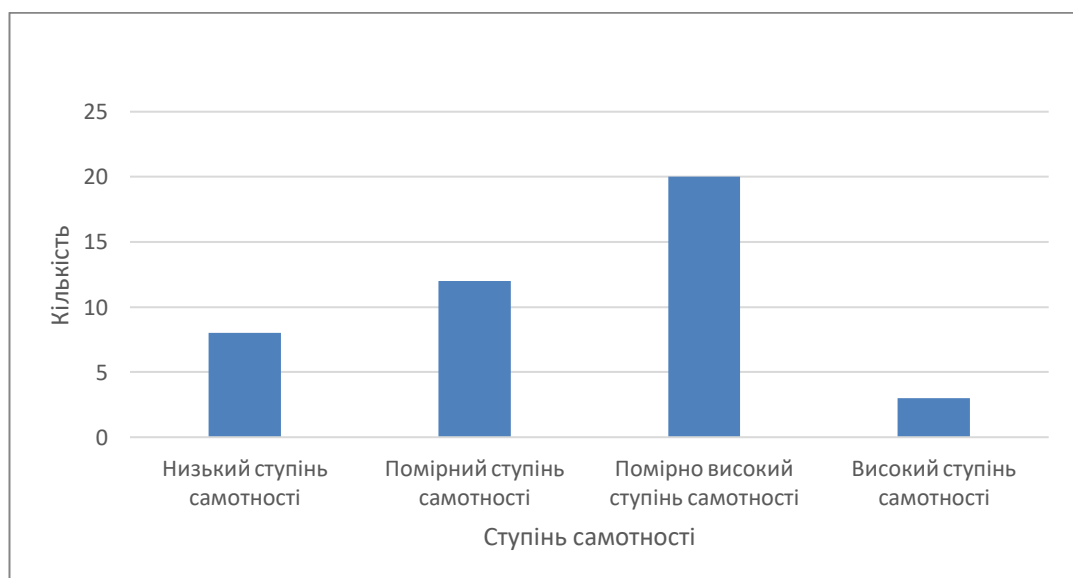


Рис. 2.5 – Діаграма розподілу ступеня відчуття самотності.

Таблиця 2.4

Статистика розподілу ступенів самотності

Ступінь самотності	Частота	%
Низький ступінь самотності	8	18,6
Помірний ступінь самотності	12	27,9
Помірно високий ступінь самотності	20	46,5
Високий ступінь самотності	3	7,0
Загалом	43	100,0

Біженці часто опиняються в новому середовищі без знайомої підтримки. Втрата соціальних зв'язків, які вони мали на батьківщині, сприяє високому рівню самотності. Біженці можуть мати травматичний досвід, пов'язаний із війною, насильством або вимушеним переміщенням. Це може призводити до внутрішньої ізоляції навіть у своїх спільнотах. Почуття втрати (сім'ї, дому, звичного способу життя) загострює емоційний стан.

У вірменській культурі сім'я та соціальна спільнота відіграють важливу роль. Втрата такого середовища призводить до сильнішого відчуття самотності.

Також обмеженість ресурсів, відсутність постійного житла чи роботи може створювати додатковий стрес, що поглиблює відчуття самотності.

Аналіз розподілу ступенів

Низький рівень самотності (18,6%): Ця група, можливо, складається з людей, які змогли адаптуватися або отримали соціальну підтримку від місцевих чи діаспорних спільнот. Також сюди можуть входити біженці, які приїхали зі своїми родинами чи друзями, тобто змогли зберегти навколо себе більш-менш звичне коло близьких.

Помірний рівень самотності (27,9%): Частина біженців, які, хоча й зазнають труднощів, все ж мають певний рівень інтеграції чи підтримки.

Помірно високий рівень самотності (46,5%): Найбільша частка свідчить про те, що більшість людей перебувають у стані часткової ізоляції. Вони можуть відчувати розрив між своїми потребами у спілкуванні та реальністю.

Високий рівень самотності (7,0%): Найменша, але критична група, можливо, складається з найбільш вразливих осіб – тих, хто не має підтримки, та, можливо, страждає від психологічних травм.

Високий відсоток людей з помірно високою самотністю свідчить про існування бар'єрів, які потребують цілеспрямованої уваги для реалізації психологічного супроводу.

2.5. Результати четвертої методики за Опитувальником для дорослих щодо подолання туги за домівкою

Ми дослідили копінг-стратегії вірменських біженців з Азербайджану та Нагірного Карабаху, використавши Опитувальник для дорослих щодо подолання туги за домівкою М. ван Тілбурґ та А. Вінгергутса. Відповіді на питання у ньому розподіляються від 1 – зовсім ні до 4 – у значній мірі.

Опитувальник для дорослих щодо подолання туги за домівкою (АНСQ) був розроблений на основі COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) та Контрольного списку способів подолання (Folkman & Lazarus, 1980, 1985): двох опитувальників, які оцінюють когнітивні та поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій. Пункти були відібрані на основі їх очікуваної застосовності в ситуаціях туги за домівкою. Крім того, Ван Тілбурґ та Вінгергутс додали кілька пунктів, які ґрунтувалися на психологічній літературі та особистих контактах авторів методики з людьми, які сумують за домівкою [63; 902].

Для аналізу елементів використовується чотирифакторне рішення. Ці фактори позначаються як: (I) Соціальна підтримка (СП) – 14 пунктів; (II) Позитивне мислення/відволікання (ПМ/В) – 16 пунктів; (III) Звернення до релігії (Р) – 10 пунктів; (IV) Ментальна втеча (МВ) – 4 пункти.

На рис. 2.6 ми бачимо розподіл копінг-стратегій у вірменських біженців з Нагірного Карабаху та Азербайджану.

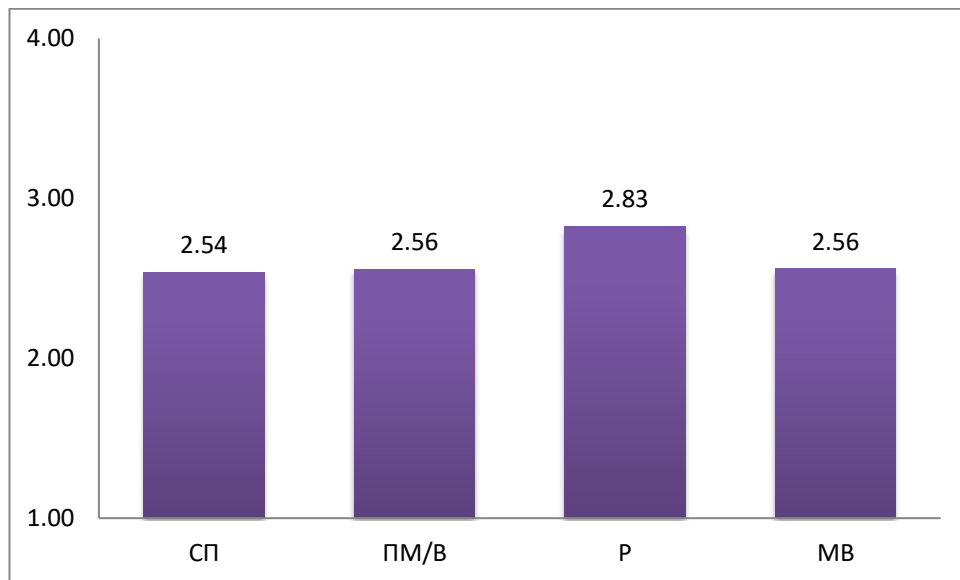


Рис. 2.6 – Діаграма розподілу факторів копіngu туги за домом у вірменських біженців.

У табл. 2.5 результати аналізу показують взаємозв'язок між копінг-стратегіями та відчуттям невизначеної втрати, задоволеністю батьківщиною (ЗБ), новою країною перебування (ЗНК) і відносною задоволеністю (ВЗ).

Таблиця 2.5

**Кореляція між відчуттям невизначеної втрати, задоволеністю
батьківщиною та новою країною перебування зі складовими копіngu
туги за домом**

Ро Спірмена, N=43		Невизначена втрата Б	Задоволеність Б	Задоволеність НК	ВЗ
СП	Коефіцієнт кореляції	,193	,185	,044	,023
	знач. (двостороння)	,214	,236	,779	,882
ПМ /В	Коефіцієнт кореляції	-,094	-,068	,108	-,167
	знач. (двостороння)	,551	,663	,490	,285
Р	Коефіцієнт кореляції	,411**	,391**	-,082	,214
	знач. (двостороння)	,006	,009	,600	,168
МВ	Коефіцієнт кореляції	,622**	,464**	-,495**	,532**
	знач. (двостороння)	<,001	,002	<,001	<,001

Примітка: **. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

Виявлено слабкий позитивний зв'язок між *соціальною підтримкою* і невизначеною втратою та задоволеністю батьківщиною і статистично незначуща – з задоволеністю новою країною та відносною задоволеністю.

Можемо зазначити, що соціальна підтримка не має сильного зв'язку із задоволеністю чи невизначеною втратою.

Виявлено слабкий негативний зв'язок між *позитивним мисленням/відволіканням* та невизначеною втратою, задоволеністю батьківщиною та відносною задоволеністю, та слабкий позитивний зв'язок із задоволеністю новою країною. Отже, цей фактор демонструє загалом низький вплив і статистично незначущий зв'язок.

Виявлено помірний позитивний зв'язок між *зверненням до релігії* та невизначеною втратою і задоволеністю батьківщиною; слабкий негативний зв'язок – задоволеністю новою країною; слабкий позитивний зв'язок – з відносною задоволеністю.

Наразі звернення до релігії є більш релевантною копінг-стратегією для подолання невизначеної втрати та задоволеності батьківщиною.

Ментальна втеча є найбільш вираженою стратегією, але її вплив різнобічний. Вона виражена при високій задоволеності батьківщиною та низькій задоволеності новою країною перебування.

Виявлено сильний позитивний зв'язок між ментальною втечею, невизначеною втратою та відносною задоволеністю; помірний позитивний зв'язок з задоволеністю країною; сильний негативний зв'язок з задоволеністю новою країною.

Релігія та *ментальна втеча* відіграють ключову роль у подоланні туги за домівкою. *Соціальна підтримка* та *позитивне мислення* не демонструють суттєвого впливу.

Для виявлення зв'язку між складовими копіngu туги за домом та вимірами туги за домівкою проведено рангову кореляцію, результати якої відображені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляція між складовими копінгу туги за домом та вимірами туги за домівкою

Ро Спірмена, N=43		Соціальна підтримка	Позитивне мислення / відволікання	Звернення до релігії	Ментальна втеча
Складнощі адаптації	Коефіцієнт кореляції	,124	-,020	,370*	,643**
	знач. (двостороння)	,430	,897	,015	,000
Сум за друзями	Коефіцієнт кореляції	,009	-,032	,384*	,611*
	знач. (двостороння)	,956	,838	,011	,000
Постійні роздуми про дім	Коефіцієнт кореляції	,052	-,164	,413**	,695**
	знач. (двостороння)	,738	,292	,006	,000
Сум за родиною	Коефіцієнт кореляції	,091	,032	,331*	,481*
	знач. (двостороння)	,560	,839	,030	,001
Самотність	Коефіцієнт кореляції	,099	-,002	,270	,522**
	знач. (двостороння)	,527	,991	,080	,000
Туга за домом	Коефіцієнт кореляції	,048	-,089	,425**	,680**
	знач. (двостороння)	,758	,570	,004	,000
Самотність (UCLA)	Коефіцієнт кореляції	-,365	-,138	,043	,301*
	знач. (двостороння)	,016	,378	,785	,050

Примітка: **. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння). *. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

Виявлено слабкі або незначущі зв'язки між *соціальною підтримкою* та більшістю змінних, які характеризують емоційні складнощі, такі як туга за домом, самотність чи сум за друзями та родиною. Лише кореляція із самотністю (UCLA) виявила негативний, але статистично значущий зв'язок ($r = -0.365$), що свідчить про те, що соціальна підтримка може зменшувати відчуття самотності.

Фактор *Позитивного мислення/відволікання* не виявив статистично значущих кореляцій із жодною зі змінних.

Звернення до релігії має статистично значущі помірної сили позитивні зв'язки з більшістю змінних, таких як:

- постійні роздуми про дім ($\rho=0.413$);
- сум за друзями ($\rho=0.384$);
- сум за родиною ($\rho=0.331$);
- туга за домом ($\rho=0.425$).

Це свідчить про те, що релігія є важливим ресурсом у подоланні емоційних викликів, пов'язаних із тугою за домом. І в той же час може говорити про відчуття безпорадності у зв'язку з втратою.

Ментальна втеча показує найсильніші кореляції з змінними:

- складнощі адаптації ($\rho=0.643$);
- постійні роздуми про дім ($\rho=0.695$);
- туга за домом ($\rho=0.680$).

Помірний позитивний зв'язок з самотністю ($\rho=0.522$) та сумом за родиною ($\rho=0.481$).

Це свідчить про те, що ментальна втеча є домінуючою формою копіngu у подоланні труднощів, пов'язаних із тугою за домом, але це також вказує на схильність до уникнення.

Отже, ментальна втеча демонструє найвищі кореляції з тугою за домом та емоційними викликами, що підкреслює її значущість як адаптивного механізму. Соціальна підтримка не показала значних кореляцій із більшістю змінних, за винятком самотності. Позитивне мислення/відволікання виявилось найменш вживаним методом у контексті подолання туги.

Таким чином, було емпірично досліджено феномен невизначеної втрати батьківщини серед вірменських біженців з Азербайджану та Нагірного Карабаху як травматичної події та виявлено наступні зв'язки між невизначеною втратою, компонентами туги за домом та копінг-стратегіями.

Більшість респондентів (77%) демонструють високий рівень відчуття невизначеної втрати, що поєднується із сильним емоційним зв'язком із батьківщиною. Це підтверджує концепцію психологічної присутності втраченої батьківщини та її впливу на психосоціальний стан. Люди відносно більше задоволені своєю батьківщиною, ніж новою країною перебування і також сильно відчують її втрату.

Встановлено сильний позитивний зв'язок між відчуттям невизначеної втрати та тугою за домом ($\rho=0.808$, $p\leq 0.01$), що свідчить про взаємозалежність цих явищ. Невизначена втрата батьківщини проявляється через постійні роздуми про рідний дім, сум за родиною та друзями.

Прямий зв'язок між рівнем задоволеності батьківщиною і невизначеною втратою ($\rho=0.662$, $p\leq 0.01$) свідчить про те, що люди, які високо цінують своє походження, сильніше відчують її втрату.

Виявлено середній негативний зв'язок із задоволеністю новою країною перебування ($\rho=-0.519$, $p\leq 0.01$), що вказує на труднощі у формуванні нових зв'язків та адаптації до нового середовища.

Найвищий рівень емоційного дискомфорту зумовлений розлукою з родиною та домом, що є основним джерелом стресу для біженців.

Основними компонентами туги є сум за родиною, постійні роздуми про дім, самотність та складнощі адаптації. Найсильніший вплив мають:

- постійні роздуми про дім ($\rho=0.801$, $p\leq 0.01$);
- складнощі адаптації ($\rho=0.772$, $p\leq 0.01$).

Більшість респондентів (49%) переживають високий рівень туги за домом. 46,5% респондентів мають помірно високий рівень самотності, що пов'язано з втратою соціальних зв'язків та відчуття коріння.

Серед копінг-стратегій ментальна втеча показала найсильніший позитивний зв'язок як стратегія подолання туги за домом, але її використання також може бути пов'язане з уникненням проблем адаптації.

Звернення до релігії є вагомим ресурсом для подолання туги за батьківщиною, особливо серед респондентів із високим рівнем емоційної

прив'язаності до дому. Також цей фактор може бути пов'язаним з відчуттям неможливості змінити те, що відбулося.

Соціальна підтримка не має суттєвого впливу, якщо не супроводжується активними інтеграційними зусиллями.

Позитивне мислення майже не залучене як копінг-стратегія, що свідчить про його обмежену роль у подоланні глибокого емоційного стресу біженцями.

Ми припускаємо, що такі зв'язки значною мірою зумовлені особливостями самого феномену невизначеної втрати, які спонукають до вибору стратегій подолання, орієнтованих переважно на уникнення, а не на емоційне опрацювання. Однак такий підхід може ускладнювати проживання складних почуттів, що, в свою чергу, посилює відчуття неоднозначності втрати та переводить стан туги в хронічну форму.

Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до вирішення проблем біженців, зосередженого на зниженні стресу, зміцненні соціальних зв'язків та сприянні адаптації у нових умовах шляхом переорієнтації копінг-стратегій уникнення на стратегії активного додання.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ БАТЬКІВЩИНИ У ВІРМЕНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ З АЗЕРБАЙДЖАНУ ТА НАГІРНОГО КАРАБАХУ

3.1. Загальні рекомендації щодо подолання психологічних наслідків невизначеної втрати батьківщини на основі концепції П.Босс

Втрата, яка б вона не була – невизначена чи ні – не є чимось, що людина оплакує лінійно, і не є чимось, перед чим вона просто зачиняє двері. Ось чому часто засмучує, коли люди кажуть, що «просто треба рухатися далі». Натомість ідея подолання полягає в тому, щоб дозволити собі сумувати, підвищити свою толерантність до співіснування кількох істин одночасно та включити втрату у своє мислення – так, щоб можна було знайти щось нове, про що можна подумати і до чого можна долучитися, визнаючи, що втрата все ще існує.

Думки про минуле, про те, що було втрачено і, можливо, ніколи не буде відновлено, викликають спогади, які супроводжуються сумом. На практиці ці питання можна вирішувати у спосіб, подібний до того, що обговорювали Полін Босс та її колеги. У теорії невизначеної втрати мета полягає *не в тому, щоб подолати відсутність завершеності*, а в тому, щоб *допомогти постраждалим навчитися жити без завершеності* [17]. Наприклад, оскільки невизначена втрата є контекстуально обумовленим хронічним станом, постраждалим особам можна допомогти, застосувавши підхід «*i/i*». Під «*i/i*» Босс мала на увазі допомогу постраждалим особам в усвідомленні того, що сумувати – це нормально, і що вони також можуть прийняти та адаптуватися до нових ситуацій. Інша стратегія консультування, запропонована Босс (2006), полягає в тому, щоб допомогти учасникам нормалізувати пережитий досвід [21].

Отже, теорія Босс містить рамки для подолання втрати, що може не мати чіткого шляху. За її концепцією має відбуватись:

1. Пошук сенсу. Спочатку необхідно назвати свою втрату втратою, дати їй місце, саме це допомагає розпочати процес подолання наслідків. Згодом звернутися до сенсу та усвідомлення того, чим є ця втрата – втрата батьківщини – для людини.

2. Загартування почуття контролю. Ця частина стосується усвідомлення того, що людина за умови втрати може контролювати, а що знаходиться поза межами її контролю. Можна дослідити нову ідентичність втрати. Психолог Сьюзен Девід якось сказала: «Скорбота – це любов, яка шукає домівку» [64]. Важливо пам'ятати, що з часом втрата може набути нового значення.

3. Реконструкція ідентичності. Після втрати батьківщини можуть змінюватися ролі та зв'язки. У цій частині необхідно прийти до усвідомлення цих змін та розуміння того, ким є людина зараз, після втрати.

4. Нормалізація неоднозначності. Невизначена втрата призводить до так званої соціологічної амбівалентності [2]. Щось у середовищі стосунків призводить до конфліктних почуттів та емоцій людини. У таких випадках завжди є певна амбівалентність: радість і гнів, бажання продовжувати життя і бажання, щоб біль закінчився. Якщо це обговорюється в неупередженій обстановці, люди починають ділитися своїми негативними емоціями і почуттями. Щоб впоратися з напругою, треба пам'ятати про свої негативні думки і почуття та говорити про них. Виносячи назовні, наприклад, провину, сором або гнів, можна навчитися керувати ними і підвищити стійкість до такого роду напруження.

5. Перегляд прив'язаності. Ця частина стосується усвідомлення того, як відпустити те, що втрачено (батьківщину, зв'язки, стосунки), та одночасно пам'ятати це.

6. Віднайдення надії. Щоб залишатися сильними, люди потребують надії, незважаючи на невизначену втрату. Надія полягає у відкритті того, що

страждання – це більше, ніж замах на наш особистий комфорт. Допомагає ставати більш духовними. Люди знаходять надію різними способами – через релігію, молитву, медитацію, природу, фізичні вправи, мистецтво (музику, театр, поезію, гру, танець). Дуже часто її легше віднайти в компанії інших людей. Значуща людська спільнота допомагає в уявленні нової надії.

Сум за минулим співіснує з думкою про те, що батьківщина вже ніколи не стане такою, якою була колись. Незважаючи на ностальгію, для багатьох надія може зміщуватися від особистого смутку до більшого блага. Визнаючи, що повернення до минулого неможливе, багато хто переходить до нової надії, яка може в себе включати надію на благополуччя батьківщини навіть без них і власне благополуччя без фізичної наявності батьківщини.

Далі, ґрунтуючись на цій концепції та на результатах емпіричного дослідження, ми пропонуємо організацію психологічного супроводу вірменських біженців у форматі групової роботи протягом восьми тижнів. Кожен тиждень міститиме різні аспекти роботи, залежно від емпірично виявлених тенденцій.

3.2. Практичні рекомендації щодо подолання психологічних наслідків невизначеної втрати батьківщини у вірменських біженців

З урахуванням того, що найбільш вираженими стратегіями додання виявилися ментальна втеча та звернення до релігії, їх можна використовувати в конструктивних формах. Наприклад, для ментальної втечі це може бути творчість, читання, перегляд фільмів чи слухання музики. Релігія може бути залучена для зміцнення емоційної стійкості, якщо це відповідає культурним та особистим уподобанням.

Підвищити рівень позитивного мислення можна через запропоновану нижче програму.

Ця програма психологічного супроводу була розроблена нами для опрацювання досвіду втрати батьківщини в групах.

Програма психологічного супроводу вірменських біженців при невизначеній втраті Батьківщини «Від втрати до відновлення»

Мета програми: допомогти біженцям опрацювати емоційний досвід втрати Батьківщини, знизити рівень тривожності та самотності, фокусуючись на пошуку сенсу, відчутті контролю, реконструкції ідентичності, нормалізації неоднозначності, перегляді прив'язаностей і віднайденні надії.

Тривалість: 8 тижнів (1 раз на тиждень, по 3 години).

Кількість учасників: 6-10 осіб.

Тиждень 1. Початок подорожі: знайомство та створення безпечного простору

Мета: познайомити учасників, створити атмосферу довіри.

Процес:

- ознайомлення з правилами групи;
- психоосвіта (30 хв).

Формулювання назви проблеми сприяє кращому розумінню людиною того, що вона переживає. Називання проблеми також є важливим елементом нормалізації, оскільки допомагає людині усвідомити, що хоча її досвід є незвичним або складним, емоції, які вона відчуває, цілком природні в таких умовах.

На цьому етапі надається інформація про невизначену втрату, зокрема втрату батьківщини. Така інформація може принести відчуття полегшення, через те, що учасники зможуть усвідомити, що цю втрату не обов'язково «переживати».

Методи:

- *Вправа «Моя історія»:* кожен учасник коротко ділиться тим, як він потрапив у нове середовище (30-40 хвилин).
- *Вправа «Дерево спільноти»:* учасники створюють спільне «дерево», де кожна гілка символізує їхню історію чи емоцію.

Вправа «Моя історія»

Мета: дати учасникам можливість поділитися своїм досвідом, створити атмосферу взаєморозуміння та єдності через відкриття життєвих історій.

Фасилітатор пояснює мету вправи: «Кожен із нас має свою історію, яка привела нас сюди. Поділившись ними, ми зможемо краще зрозуміти одне одного і побачити, що ми не самотні у своїх переживаннях».

Учасники по черзі коротко діляться своєю історією. Фасилітатор підтримує учасників: створює безпечну атмосферу, щоб кожен міг говорити відверто; дякує кожному за те, що поділився своєю історією.

Вправа «Дерево спільноти»

Мета: створити символічне дерево, яке представляє групу, де кожна гілка – це історія, емоція або ресурс, що об'єднує учасників.

Тривалість: 40-50 хвилин

Фасилітатор пояснює мету вправи: «Сьогодні ми разом створимо "дерево спільноти", яке символізує нашу групу. Це дерево покаже, як наші історії, емоції та ресурси поєднуються в єдину структуру підтримки та зростання».

Учасники відповідають на питання: «Який символ або образ найкраще представляє вас?», «Що ви хотіли б додати до нашої спільноти?».

Основна частина: Створення дерева (30-35 хвилин)

На великому аркуші паперу фасилітатор малює стовбур і основні гілки дерева. Учасникам роздають кольорові папірці у формі листків, гілок або плодів.

Кожен учасник записує на папірці одну важливу частину своєї історії або емоцію, яку він хоче додати до дерева (наприклад, «надія», «вдячність», «нові можливості»).

Учасники прикріплюють свої папірці до дерева, пояснюючи, чому обрали саме це слово чи образ.

Після завершення дерево стає символом групи.

Фасилітатор запитує: «Що ви бачите у нашому дереві?», «Як наші гілки та листя пов'язані?».

Завершення: Рефлексія (5-10 хвилин)

Фасилітатор підсумовує: «Це дерево – символ нашої спільноти. Воно показує, як наші історії та емоції переплітаються, створюючи міцну основу для підтримки й розвитку».

Вправа допоможе створити в групі атмосферу підтримки та взаєморозуміння.

Тиждень 2. Дослідження почуттів втрати

Мета: усвідомити емоції, пов'язані з втратою, та розпочати їх опрацювання.

Методи:

- *Вправа «Зустріч з втратою».*
- *Обговорення: які відчуття виникають, коли згадують дім.*
- *Вправа «Міст до Батьківщини»:* учасники зображають себе на умовному мості між минулим (Батьківщина) та теперішнім (нове середовище).

Вправа «Зустріч з втратою»

Вступна частина (10 хвилин)

Фасилітатор пояснює мету: «Сьогодні ми дослідимо свої почуття, пов'язані з втратою, у безпечному просторі, щоб зрозуміти, як вона впливає на нас, і знайти шляхи руху вперед».

Розминка: Коротка вправа на налаштування – кожен учасник по черзі відповідає на запитання:

- «Що означає для мене ця втрата?»
- «Які відчуття вона викликає?»

Основна частина: Рольова взаємодія (40 хвилин)

Крок 1: Уособлення втрати (10 хвилин)

Фасилітатор пропонує учасникам уявити, що їхня втрата Батьківщини – це істота, з якою можна поспілкуватися.

Учасники визначають, як виглядає їхня втрата (людина, предмет, природне явище, щось абстрактне).

Один із учасників або фасилітатор виконує роль цієї втрати, адаптуючи поведінку до опису кожного учасника.

Крок 2: Діалог із втратою (20 хвилин)

Учасники по черзі сідають навпроти уособленої втрати та розпочинають діалог:

Висловлюють свої почуття: «Я відчуваю біль/гнів/сум через тебе».

Задають запитання: «Чому ти мене не відпускаєш?», «Чого ти мене навчила?»

Пояснюють свої наміри: «Я хочу відпустити тебе, але залишити частину в пам'яті».

Крок 3: Групова підтримка (10 хвилин). Висловлення думок.

Завершення: Символічний акт (10-15 хвилин)

Створення символу: Кожен учасник малює, пише або жестом показує, як він сприймає свою втрату після цієї вправи.

Група обговорює:

- «Що змінилося у їхньому сприйнятті втрати?»
- «Які нові ідеї чи почуття з'явилися?»

Учасники зможуть відкрито висловити свої почуття, пов'язані з втратою, дати втраті місце. Втрата буде сприйматися як частина досвіду, яку можна осмислити.

Вправа «Міст до Батьківщини»

Тривалість: 40-50 хвилин

Фасилітатор пояснює мету: «Уявіть, що ваше життя зараз схоже на міст. Один його кінець – це ваша Батьківщина, яка є частиною вашого минулого, інший – це нове середовище, де ви перебуваєте зараз. На цьому

мості ви маєте можливість осмислити, що хочете взяти із собою з минулого, а що залишити, щоб рухатися вперед».

Короткі запитання для рефлексії:

- «Що для вас зараз означає Батьківщина?»
- «Що вас найбільше тривожить у новому середовищі?»

Основна частина: Створення символічного мосту (25-30 хвилин)

Крок 1: Уявлення мосту (5 хвилин)

Фасилітатор просить учасників закрити очі та уявити себе на мосту між минулим і теперішнім. Ставить питання:

- «Який вигляд має цей міст? Чи відчуваєте ви зв'язок між його двома берегами?»

- «Що ви бачите з боку Батьківщини? Що з боку нового середовища?»

Крок 2: Зображення мосту (15-20 хвилин)

Учасники отримують аркуші паперу, олівці чи фломастери. Завдання: намалювати або зобразити свій символічний міст.

Ліва частина мосту символізує Батьківщину: традиції, спогади, цінності чи емоції, які учасники асоціюють із минулим.

Права частина мосту символізує нове середовище: виклики, можливості, нові зв'язки.

Сам міст представляє процес переходу, ресурси, які допомагають рухатися вперед (наприклад, сім'я, знання, внутрішня сила).

Крок 3: Опис мосту (5-10 хвилин)

Учасники коротко пояснюють, що вони зобразили:

- «Що для вас важливе на стороні Батьківщини?»
- «Що ви хочете взяти із собою на новий берег?»
- «Що допомагає вам триматися на цьому мості?»

Завершення: Рефлексія та підсумок (10 хвилин)

Фасилітатор запитує:

- «Що ви відчули під час створення свого мосту?»
- «Які елементи допомагають вам рухатися вперед?»

- «Що нового ви усвідомили про зв'язок між минулим і теперішнім?»

Символічний акт завершення

Учасникам пропонується подумки уявити, як вони крокують своїм мостом у майбутнє, взявши з собою найважливіше з минулого.

Фасилітатор завершує вправу словами підтримки: «Ваш міст – це ваш шлях. Він з'єднує минуле, яке формувало вас, і майбутнє, яке ви можете створити самостійно».

Учасники краще зрозуміють, що саме з їхнього минулого є важливим ресурсом у нових обставинах, зменшується емоційна напруга, пов'язана з втратами, через символічне поєднання минулого й теперішнього. Учасники усвідомлять, що процес переходу є важливою частиною їхнього розвитку, а міст символізує їхню здатність рухатися вперед.

Тиждень 3: Пошук сенсу в умовах змін

Мета: допомогти учасникам знайти сенс у їхньому досвіді та створити нові цілі.

Методи:

- *Вправа «Мої цінності»:* учасники визначають три основні цінності, які підтримують їх у житті.
- *Групове обговорення:* як життєві випробування допомагають розкрити сенс.

Вправа «Мої цінності»

Тривалість: 60 хвилин.

Вступна частина (10 хвилин)

Фасилітатор пояснює мету вправи:

«Наші цінності – це як компас, який допомагає орієнтуватися в житті, навіть коли ми стикаємося з труднощами чи змінами. Сьогодні ми дослідимо, що є найважливішим для кожного з нас, і які цінності допомагають рухатися вперед».

Учасники відповідають на запитання:

- «Що допомагає вам не здаватися, коли важко?»
- «Що для вас є найважливішим у житті?»

Основна частина: Визначення цінностей (40 хвилин)

Крок 1: Індивідуальна робота (10 хвилин)

Учасникам роздають аркуші паперу чи картки.

Завдання: кожен учасник записує три свої основні цінності, які підтримують його у житті (наприклад, сім'я, здоров'я, свобода, віра, розвиток, спільнота тощо).

Фасилітатор може запропонувати список можливих цінностей для натхнення, але підкреслює, що вибір залишається за учасниками.

Крок 2: Символізація цінностей (10 хвилин)

Учасникам пропонують подумати, як кожна з їхніх цінностей могла б виглядати у символічній формі:

- «Якщо ваша цінність була б предметом, яким би він був?»
- «Якщо це колір або образ, що б ви обрали?»

Учасники малюють або коротко описують ці символи.

Крок 3: Презентація та обговорення (15 хвилин)

Кожен учасник по черзі ділиться своїми трьома цінностями та символами з групою.

Після кожної презентації фасилітатор може запитати:

- «Як ця цінність підтримує вас у житті?»
- «Що для вас означає цей символ?»

Інші учасники можуть підтримувати спікера, висловлюючи схожість із його цінностями або доповнюючи своїми думками.

Завершення: Рефлексія (15 хвилин)

Обговорення в групі:

- Які цінності є спільними для всієї групи?
- Як вони можуть допомогти вам у новому середовищі чи при подоланні викликів?

- Що нового ви дізналися про себе під час вправи?

Символічний акт:

Група разом створює "дерево цінностей": кожен учасник додає свій символ або короткий опис цінностей на спільний плакат чи намальоване дерево.

Групове обговорення: як життєві випробування допомагають розкрити сенс.

Тривалість: 40-50 хвилин.

Вступна частина (10 хвилин)

Фасилітатор пояснює мету обговорення: «У житті кожного з нас трапляються складні моменти, які здаються неподоланими. Але саме вони часто відкривають нам новий погляд на себе, інших людей і на світ. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти, як життєві випробування можуть допомогти знайти сенс у нашому досвіді».

Групове обговорення (30 хвилин)

Крок 1: Дослідження індивідуального досвіду (10 хвилин)

Кожен учасник по черзі ділиться прикладом складного випробування зі досвіду втрати батьківщини. Фасилітатор може допомагати запитаннями:

- «Що було для вас найважчим у цій ситуації?»
- «Що ви зрозуміли про себе чи своє життя після цього?»
- «Чи змінило це ваші пріоритети чи цінності?»

Крок 2: Визначення сенсу випробувань (10 хвилин)

Учасники обговорюють, які уроки або нові погляди принесли їм ці випробування. Фасилітатор допомагає сформулювати позитивний аспект труднощів:

- «Якби не це випробування, що залишилося б для вас невідкритим?»
- «Які нові можливості стали для вас доступними після пережитого?»

Крок 3: Колективне узагальнення (10 хвилин)

Група обговорює спільні теми, які виникли під час ділення досвідом:

- Які емоції переважали під час випробувань?

- Що допомогло справитися?
- Які сенси є спільними для всіх?

Завершення: Рефлексія (10 хвилин)

Питання для рефлексії:

- «Як ви зараз ставитеся до своїх життєвих випробувань?»
- «Що нового ви зрозуміли про себе завдяки цьому обговоренню?»
- «Як цей досвід може допомогти вам у майбутньому?»

Символічний акт завершення:

Учасникам пропонується подумати над однією фразою, яка підсумовує їхнє ставлення до життєвих випробувань. Вони по черзі озвучують ці фрази у спільному колі, створюючи "ланцюг сенсу".

Тиждень 4. Робота з тугою за домом

Мета: висловити тугу за домом у безпечній формі та знизити її інтенсивність.

Методи:

- *Вправа «Лист дому»:* кожен пише листа Батьківщині, виражаючи свої почуття.
- *Обговорення:* як залишити частину себе з домом, але продовжувати жити далі.

Вправа «Лист дому»

Мета: допомогти учасникам опрацювати емоції, пов'язані з втратою Батьківщини, висловити свої почуття та встановити символічний зв'язок із рідним місцем через написання листа.

Тривалість: 45-60 хвилин.

Вступна частина (10 хвилин)

Фасилітатор пояснює мету: «Ця вправа допоможе вам висловити свої почуття, пов'язані з Батьківщиною, і встановити емоційний зв'язок із тим, що для вас важливе. Через написання листа ви зможете звернутися до свого дому та сказати те, що, можливо, залишилося неказаним».

Основна частина: Написання листа (20-25 хвилин)

Крок 1: Налаштування (5 хвилин)

Учасникам пропонують закрити очі (за бажанням) і уявити Батьківщину:

- Як вона виглядає?
- Які звуки, запахи чи місця викликають теплі спогади?
- Що ви хотіли б сказати своєму дому?

Крок 2: Написання листа (15-20 хвилин)

Учасники отримують аркуші паперу та ручки. Фасилітатор може надати структуру листа, якщо це необхідно:

- Початок: «Дорогий дім...»
- Вираз почуттів: «Я відчуваю...», «Я сумую за...», «Я вдячний за...».
- Завершення: «Я хотів би, щоб ти знав...», «Я обіцяю собі...».

Завершення: Поділ враженнями та символічний акт (15-20 хвилин)

Учасники (за бажанням) можуть зачитати частину свого листа або коротко розповісти, що для них означає цей лист.

Фасилітатор допомагає учасникам усвідомити, як написання вплинуло на їхні почуття:

- «Що ви відчували, коли писали цей лист?»
- «Що змінилося у вашому ставленні до Батьківщини після цієї вправи?»

Учасникам пропонується вибрати, що зробити зі своїм листом:

- Залишити його собі як нагадування про зв'язок із Батьківщиною.
- Скласти листи разом у символічну «скриньку пам'яті» для спільного збереження.
- Уявити, що лист «доходить» до дому, відпустивши його у символічну подорож (спалити, закопати або просто згорнути й відкласти).

Обговорення: Як залишити частину себе з домом, але продовжувати жити далі

Мета: допомогти учасникам знайти баланс між емоційним зв'язком із Батьківщиною та потребою рухатися вперед у нових обставинах.

Тривалість: 30-40 хвилин.

Вступна частина (5-10 хвилин)

Фасилітатор пояснює мету обговорення: «Ми говоритимемо про те, як зберегти в серці частину себе, пов'язану з домом, і водночас дозволити собі рухатися вперед. Адже наші спогади, традиції та цінності завжди залишаються з нами, навіть коли ми створюємо нове життя».

Основна частина (20-25 хвилин)

Крок 1: Індивідуальне усвідомлення (5-10 хвилин)

Учасникам пропонують подумати над двома аспектами:

- Що вони хочуть залишити з домом як данину поваги чи пам'яті?
- Що вони хочуть забрати із собою, щоб ці спогади або традиції підтримували їх у майбутньому?

Фасилітатор може запропонувати учасникам записати коротку відповідь на ці два запитання.

Крок 2: Групове обговорення (10-15 хвилин)

Учасники діляться своїми думками у спільному колі (за бажанням):

- «Яку частину себе ви залишаєте з домом?»
- «Що з дому надихає вас рухатися вперед?»

Фасилітатор підтримує обговорення, ставлячи уточнювальні запитання:

- «Як ці спогади можуть допомогти вам у нових обставинах?»
- «Що означає для вас зберегти зв'язок із домом?»

Крок 3: Колективне узагальнення (5 хвилин)

Група разом формує спільний висновок:

- Як пам'ять про дім може стати джерелом сили, а не болю?
- Як можна водночас цінувати своє минуле й будувати нове життя?

Завершення (5-10 хвилин)

Учасники по черзі висловлюються про те, що для них було важливим у цьому обговоренні.

Фасилітатор запитує:

- «Що нового ви зрозуміли про свій зв'язок із домом?»
- «Які кроки ви готові зробити, щоб зберегти пам'ять і рухатися далі?»

Символічний акт:

Учасникам пропонується подумки чи символічно «залишити» щось із домом. Наприклад, уявити, що вони дарують дому теплі спогади, слова чи символічний предмет, який залишиться там. Після цього учасники озвучують або записують, що вони беруть із собою для підтримки у майбутньому.

Тиждень 5. Пошук ресурсів та загартування почуття контролю

Мета: знайти джерела підтримки, сприяти поверненню почуття контролю над власним життям.

Методи:

- *Вправа «I/i» (15 хвилин)*

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що суперечливі почуття та обставини можуть співіснувати, і це не виключає можливості рухатися вперед.

Фасилітатор пояснює суть підходу «I/i»: «Життя часто не є чорно-білим, і ми можемо відчувати одночасно кілька різних емоцій чи зіштовхуватися з протилежними ситуаціями. Наприклад: «Я сумую за домом, і водночас я вдячний за нові можливості».

Учасникам пропонують сформулювати свої «I/i»-твердження, наприклад:

- «Я відчуваю втрату, і я бачу новий шанс на розвиток».
- «Я боюся невизначеності, і я відкритий до нових вражень».

Учасники діляться своїми твердженнями в колі. У такий спосіб вони зможуть приймати складність своїх почуттів і обставин, не виключаючи позитивних можливостей.

- *Вправа «Коло підтримки» (10 хвилин):* учасники зображають людей чи події, які надають їм сили.

- *Вправа «Коло впливу» (20 хвилин):* учасники малюють два кола: внутрішнє коло (зона впливу): те, що вони можуть змінити (власні дії, рішення, ставлення) та зовнішнє коло (зона прийняття): обставини, які вони не можуть змінити (минуле, рішення інших людей, природні події). Учасники заповнюють кола конкретними прикладами.

- *Вправа «Як я можу знайти опору тут?»*

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що може стати їхньою опорою в новому середовищі, знайти внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації, зміцнити почуття впевненості.

Тривалість: 60-70 хвилин.

Вступна частина (10 хвилин)

Фасилітатор пояснює мету: «Сьогодні ми дослідимо, які ресурси, люди чи ситуації можуть стати вашою опорою в новому середовищі. Ми також подивимося, як ви можете знайти підтримку у собі та навколо себе».

Кожен учасник по черзі відповідає на запитання:

- «Що допомагає мені справлятися з труднощами зараз?»
- «Що могло б мене підтримати ще більше?»

Основна частина: Рольова взаємодія (40 хвилин)

Крок 1: Візуалізація підтримки (15 хвилин)

Фасилітатор пропонує учасникам уявити, що їхнє життя в новому середовищі – це будинок, який потрібно побудувати.

Учасники описують:

- Які «фундаментальні речі» вже є?
- Які «колони опори» їм ще потрібні?

Крок 2: Рольова гра «Зона опор» (20 хвилин)

Простір поділяється на три зони:

- *Я зараз:* місце, де учасники знаходяться зараз.

- *Опори*: місце, де інші учасники символізують ресурси, людей чи обставини, які можуть підтримати (наприклад, нові друзі, віра у власні сили, родина).

- *Бар'єри*: зона, де інші учасники уособлюють труднощі, які заважають знайти опору (наприклад, страх невдачі, почуття самотності).

Учасники по черзі переходять до зони "Опор" і взаємодіють із ролями. Наприклад: "Я – твоя наполегливість. Як я можу допомогти тобі?", "Я – місцева громада, яка хоче тебе підтримати."

Учасники також стикаються з "Бар'єрами", які ускладнюють рух: "Я – твій страх, що ти не впораєшся.", "Я – сум за минулим, який тримає тебе тут."

Учасники шукають способи долати ці бар'єри за допомогою "Опор".

Крок 3: Побудова власного простору (10 хвилин)

Після взаємодії з опорами та бар'єрами учасники повертаються до зони "Я зараз". Вони символічно будують свій "будинок опор":

- уявляють, які опори стануть фундаментом їхнього нового життя;
- визначають, як використовуватимуть ці ресурси.

Завершення: Рефлексія (10-15 хвилин)

Обговорення в групі:

- Що стало для вас найважливішою опорою під час вправи?
- Які бар'єри виявилися найскладнішими?
- Що з досвіду цієї вправи ви зможете використати у реальному житті?

Обговорення: План малих змін (15 хвилин)

Учасники створюють простий план дій для найближчого тижня. Визначають одну зміну, яку вони можуть реалізувати самостійно (наприклад, встановлення нової звички чи вирішення конкретної проблеми).

Обговорення в колі:

- «Який перший крок ви плануєте зробити?»
- «Як ця дія допоможе вам почуватися більш впевнено?»

Символічний акт:

Учасники отримують аркуші, на яких записують або малюють свій "план будинку опор" (наприклад, опори-фундамент, бар'єри, які треба подолати, і стіни підтримки). Вони можуть зберегти ці записи як нагадування про власну силу.

Учасники зрозуміють, які внутрішні та зовнішні фактори можуть стати їхньою опорою, знайдуть способи долати труднощі, які заважають їм адаптуватися.

Тиждень 6: Нормалізація неоднозначності

Мета: допомогти учасникам приймати невизначеність, пов'язану з втратою Батьківщини, навчитися знаходити в цьому ресурс для руху вперед і бачити нові можливості у змінах.

Методи:

- *Вправа «Баланс на хвилі»*
- *Групове обговорення: Як невизначеність може стати джерелом нових можливостей*

Вправа «Баланс на хвилі», 60-70 хвилин.

Фасилітатор пояснює: «Втратити Батьківщину – це як опинитися на хвилях невизначеності, де немає твердого ґрунту. Хвиля символізує зміни, які ми не можемо зупинити, але можемо навчитися триматися на них і рухатися вперед».

Основна частина:

Учасникам пропонують намалювати свою «хвилю» невизначеності:

- Якого вона розміру?
- Наскільки сильна?
- Де ви знаходитеся на цій хвилі (балансуєте, занурюєтесь, тримаєтесь на плаву)?

Потім учасники додають до малюнка або опису ресурси, які допомагають їм утриматися на хвилі (наприклад, сім'я, традиції, внутрішня сила). Учасники діляться своїми малюнками чи описами.

Фасилітатор запитує:

- «Що для вас означає ця хвиля?»
- «Які ресурси допомагають вам триматися на плаву?»
- «Що ви могли б змінити, щоб краще балансувати?»

Групове обговорення: Як невизначеність може стати джерелом нових можливостей (60 хвилин).

Мета: Переосмислити невизначеність як ресурс для розвитку та відкриття нових перспектив.

Фасилітатор запитує:

- «Що вас найбільше хвилює у невизначеності, пов'язаній із втратою Батьківщини?»
- «Чи можете ви згадати момент, коли невизначеність привела до позитивних змін?»

Учасники діляться історіями про те, як вони знаходили нові можливості в ситуаціях невизначеності (наприклад, відкриття нових ресурсів, формування нових зв'язків).

Закріплення висновків:

Учасники відповідають на питання:

- Які можливості ви зараз можете побачити у своїй ситуації?
- Що допомагає вам дивитися на невизначеність із більшою впевненістю?

Учасники формулюють одну позитивну зміну, яку вони готові прийняти чи ініціювати в умовах невизначеності.

Тиждень 7. Формування нового образу себе як реконструкція ідентичності

Мета: переосмислити себе в новому середовищі.

Методи:

- Вправа «Мій портрет у новому середовищі»
- Вправа «Як змінююсь я та мої ролі?»

Вправа «Мій портрет у новому середовищі»

Мета: допомогти учасникам дослідити, як вони сприймають себе в нових обставинах, створити позитивний символічний образ і усвідомити свої ресурси для адаптації та розвитку.

Тривалість: 40-50 хвилин

Вступна частина (10 хвилин)

Фасилітатор пояснює мету: «Сьогодні ми створимо символічний портрет, який відображатиме вас у новому середовищі. Цей портрет стане відображенням ваших почуттів, ресурсів, прагнень і того, як ви бачите себе зараз».

Учасники відповідають на запитання:

- «Як ви себе відчуваєте в новому середовищі?»
- «Що у вас залишилося з минулого, що підтримує вас?»
- «Що нового ви відкрили в собі чи хочете розвинути?»

Основна частина: Створення портрета (20-25 хвилин)

Крок 1: Інструкція для створення портрета

Учасникам роздають папір, кольорові олівці, маркери або інші матеріали для творчості.

Завдання: створити символічний портрет себе у новому середовищі. Це може бути не реалістичне зображення, а символічний малюнок, що відображає: їхній настрій і емоції; ресурси та якості, які допомагають їм адаптуватися; мрії та цілі в новому середовищі.

Фасилітатор може запропонувати орієнтири:

- «Додайте кольори, які символізують ваші емоції».
- «Позначте частину, яка відображає ваш зв'язок із минулим».
- «Зобразіть риси або деталі, які символізують вашу силу або ресурси».

Крок 2: Осмислення образу

Після завершення портрета учасники записують короткий опис свого твору або замислюються над такими питаннями:

- «Що найголовніше ви хотіли передати у своєму портреті?»
- «Які символи чи деталі відображають ваші сильні сторони?»
- «Що вас надихає у вашому зображенні?»

Завершення: Презентація та рефлексія (10-15 хвилин)

За бажанням учасники презентують свої портрети групі. Вони пояснюють: «Що цей портрет говорить про мене?», «Які риси я хочу зберегти чи розвивати?».

Після кожної презентації група може висловити підтримку: «Що у цьому портреті вас надихає?», «Які риси чи образи здаються вам сильними?».

Крок 3: Символічний акт завершення

Фасилітатор пропонує учасникам подумки додати ще одну деталь до свого портрета – символ чогось, що вони хочуть досягти або розвинути в майбутньому. Учасники коротко діляться, яку деталь вони б додали і чому.

Вправа «Як змінююсь я та мої ролі?»

Мета: допомогти учасникам усвідомити зміни у своїх життєвих ролях у нових умовах, зрозуміти, як ці ролі впливають на їхню ідентичність, і знайти баланс між старими й новими аспектами себе.

Тривалість: 60-70 хвилин

Вступна частина (10 хвилин)

Фасилітатор пояснює мету вправи: «Кожен із нас грає багато ролей у своєму житті: наприклад, ми є дітьми, батьками, друзями, працівниками чи громадянами. Після великих змін, таких як переїзд або втрата Батьківщини, ці ролі можуть змінюватися або поєднуватися по-новому. Сьогодні ми будемо досліджувати, як ви змінюєтеся разом зі своїми ролями».

Учасники відповідають на запитання: «Яку роль у своєму житті ви вважаєте найважливішою?», «Яка роль для вас зараз найбільш складна?».

Основна частина: Взаємодія з ролями (40 хвилин)

Крок 1: Визначення ключових ролей (10 хвилин)

Учасники отримують аркуші паперу та записують на них 3-5 своїх ключових ролей (наприклад, «батько/мати», «друг», «член громади», «працівник»).

Для кожної ролі вони коротко відповідають: «Що ця роль означає для мене?», «Як вона змінилася після переїзду чи втрати Батьківщини?».

Крок 2: Символічне уособлення ролей (10 хвилин)

Фасилітатор пропонує кожному учаснику вибрати одну роль, яка викликає найбільше емоцій, і створити її символічний образ. Це може бути жест, коротка фраза, малюнок чи опис.

Учасники представляють свій символ групі, пояснюючи, що він означає.

Крок 3: Рольова взаємодія (20 хвилин)

Простір ділиться на три зони:

- Минуле: як ця роль виглядала раніше, до змін.
- Теперішнє: як ця роль проявляється зараз у нових умовах.
- Майбутнє: якою ця роль може стати, якщо учасник докладе зусиль для її розвитку.

Учасник обирає роль, яку хоче дослідити, і взаємодіє із зонами, озвучуючи свої відчуття в кожній із них. Інші учасники або предмети можуть грати ролі, наприклад: підтримка цієї ролі, перешкоди чи виклики для ролі, можливості для її розвитку.

Учасник формує нову роль, яка дозволяє йому зберегти важливі частини минулого та прийняти зміни.

Група обговорює, що допомагає залишатися собою, навіть у нових обставинах.

Запитання для обговорення:

- «Що вас здивувало у взаємодії з вашою роллю?»
- «Як змінився ваш погляд на неї?»
- «Якими ресурсами ви можете підсилити цю роль у майбутньому?»

Завершення: Рефлексія та підсумок (20 хвилин)

Учасники відповідають на запитання: «Яку роль ви відчули по-новому під час цієї вправи?», «Що вам допоможе прийняти або розвинути зміни в цій ролі?».

Обговорення в колі:

- Що допомогло вам усвідомити свою ідентичність?
- Як ви бачите себе в нових умовах після цієї вправи?
- Що з нового середовища може зміцнити вашу ідентичність?

Символічний акт завершення

Учасникам пропонують вибрати одну річ, яку вони хотіли б зробити для розвитку обраної ролі, та озвучити її групі. Наприклад: «Я хочу більше спілкуватися з друзями, щоб підтримувати свою роль друга».

Учасники краще зрозуміють, як змінилися їхні життєві ролі й що для них важливо в цих змінах. Учасники побачать, як вони можуть свідомо формувати свої ролі в майбутньому, залишаючись вірними собі.

Тиждень 8: Віднайдення надії. Підсумки: завершення подорожі

Мета: сформувати позитивний погляд на майбутнє та віднайти джерела надії. Підсумувати досягнення.

Методи:

- *Вправа «Новий розділ у моєму житті»*
- *Вправа «Світло в кінці тунелю»:* кожен учасник ділиться своїми надіями та мріями.
- *Вправа «Мій символ змін»*
- *Вправа «Дякую, групо»:* кожен учасник ділиться, що він отримав від програми (15 хвилин).
- *Ритуал завершення*

Вправа «Новий розділ у моєму житті»

Мета: допомогти учасникам визначити, як вони хочуть змінити або оновити свою життєву історію, почати новий етап, зосередитися на можливостях і позитивних змінах у своєму житті.

Тривалість: 40-50 хвилин

Фасилітатор пояснює мету вправи: «Усі ми проходимо через різні етапи у житті, і час від часу ми можемо відчувати, що настав момент для нового початку. Сьогодні ми зосередимося на тому, як почати новий розділ у своєму житті, використовуючи досвід минулого і з оглядом на майбутнє».

Основна частина: Створення символічного нового розділу (20-25 хвилин)

Крок 1: Визначення старого розділу (5-10 хвилин)

Учасники по черзі відповідають на запитання: «Що ви хочете забрати з цього розділу до наступного етапу?», «Що потрібно залишити позаду, щоб рухатися вперед?».

Крок 2: Створення нового розділу (15 хвилин)

Учасникам пропонується створити символічне уособлення нового розділу їхнього життя через малюнок, написання чи малювання на аркуші. Зобразити нові можливості, які вони хочуть розвивати (наприклад, нові зв'язки, можливості навчання, зміни в особистих стосунках).

Учасники можуть також додати елементи, що символізують нові цілі, бажання, страхи або обмеження, які вони хочуть подолати.

Якщо малювання важко, можна запропонувати записати список можливих змін, нових шансів або внутрішніх ресурсів, що будуть підтримувати їх у новому розділі.

Крок 3: Поділ враженнями (5-10 хвилин)

Учасники можуть за бажанням поділитися своїми малюнками або списками та пояснити, чому вибрали саме ці символи.

Питання для обговорення: «Що нового ви хочете включити у свій новий розділ?», «Які цілі для вас найважливіші?».

Завершення: Рефлексія та символічний акт (10 хвилин)

Фасилітатор запитує учасників: «Що вам допоможе реалізувати новий розділ вашого життя?», «Які ресурси чи зміни ви хочете активізувати найбільше?».

Учасники придумують одну конкретну дію, яку вони готові зробити для початку нового розділу (наприклад, зробити перший крок до нової мети або вирішити конкретну проблему).

Фасилітатор пропонує кожному учаснику символічно «підписати» новий розділ, наприклад, написавши це слово чи дію на аркуші, який вони зможуть зберегти як нагадування для себе.

Ця вправа дає можливість зосередитися на можливостях і змінах, що є частиною нового розділу їхнього життя, прийняти те, що зміни – це нормальна частина розвитку, і кожен може розпочати новий етап. Учасники можуть спланувати конкретні кроки для досягнення своїх цілей у новому розділі.

Вправа «Світло в кінці тунелю»

Мета: допомогти учасникам зосередитися на своїх надіях і мріях, побачити позитивні перспективи в майбутньому та знайти натхнення для руху вперед.

Тривалість: 40-50 хвилин

Фасилітатор пояснює мету: «Ця вправа допоможе нам зосередитися на світлі, яке чекає нас попереду. Навіть у найтемніші моменти завжди є щось, що додає сил і надії. Сьогодні ми поділимося своїми мріями, які допомагають нам рухатися вперед».

Учасники по черзі відповідають на запитання: «Що ви вважаєте своїм світлом у тунелі зараз?», «Що дає вам сили йти далі?»

Основна частина: Візуалізація мрій (20-25 хвилин)

Фасилітатор пропонує уявити себе в тунелі:

«Уявіть, що ви йдете через тунель. Він темний, але в кінці видніється світло. Що це світло символізує для вас? Які надії, мрії або цілі ви бачите у цьому світлі?»

Символічне зображення світла (15-20 хвилин)

Учасникам роздають аркуші паперу та кольорові олівці чи маркери.

Завдання: намалювати чи описати символічне «світло в кінці тунелю», яке представляє їхні мрії та надії. Це може бути конкретна мрія (наприклад, будинок, нова робота, навчання) або емоція (спокій, щастя, впевненість).

Учасники також можуть додати елементи, які допомагають їм рухатися до цього світла (ресурси, підтримка, особисті якості).

Завершення: Поділ враженнями та рефлексія (15-20 хвилин)

За бажанням учасники презентують свої малюнки або описують свої мрії в групі.

Фасилітатор запитує: «Що означає це світло для вас?», «Що допомагає вам наближатися до нього?».

Інші учасники можуть висловлювати підтримку, ділитися своїми думками про те, що надихає їх у представлених мріях.

Символічний акт

Фасилітатор пропонує кожному учаснику подумки зробити крок до свого світла, відповівши: «Що буде моїм наступним кроком, щоб наблизитися до мрії?».

Наприкінці вправи учасники можуть додати до дерева ще один символ чи слово, яке представляє їхню мрію або ціль у новому житті.

У такий спосіб учасники відчують натхнення та знайдуть сили зосередитися на позитивних перспективах. Усвідомлення своїх мрій та планів допоможе учасникам краще розуміти свої потреби та бажання.

Вправа «Мій символ змін»

Мета: Допомогти учасникам узагальнити свій досвід у програмі, усвідомити свої досягнення та виклики, а також створити символ, який відображатиме їхній шлях змін і розвитку.

Тривалість: 35 хвилин

Фасилітатор пояснює мету: «Кожен із нас пройшов унікальний шлях змін, беручи участь у цій програмі. Сьогодні ми спробуємо узагальнити цей

досвід, створивши символ, який відображатиме ваш особистий шлях змін, досягнень і нового початку».

Учасники відповідають на запитання:

- «Що було для вас найважливішим у цьому досвіді?»
- «Які зміни ви відчуваєте в собі після участі у програмі?»
- «Що для вас символізує ваш розвиток чи трансформацію?»

Основна частина: Створення символу (15 хвилин)

Символ може бути малюнком, словом, фразою, предметом чи навіть поєднанням кількох елементів, які відображають шлях змін.

Учасники повинні враховувати:

- Що вони вважають своїми досягненнями.
- Які виклики їм вдалося подолати.
- Що вони хочуть залишити з цього досвіду для свого майбутнього.

Учасники отримують папір, кольорові олівці, фломастери або інші матеріали для творчості.

Завдання: створити свій символ змін, додавши до нього елементи, які відображають їхній досвід. Наприклад: дерево як символ зростання; міст як метафора переходу від одного етапу життя до іншого; Світло чи вогонь як уособлення надії й натхнення.

Завершення: Презентація символів і рефлексія (20 хвилин)

Учасники по черзі презентують свої символи групі і пояснюють:

- «Що означає цей символ для мене?»
- «Які зміни або досягнення він відображає?»
- «Як цей символ допоможе мені рухатися вперед?»

Фасилітатор запитує учасників:

- «Що вам сподобалося в символах інших учасників?»
- «Який загальний образ змін ми бачимо у групі?»

Фасилітатор підсумовує: «Ваш символ змін – це ваша історія. Нехай він нагадує вам, що ви здатні долати виклики й створювати нові можливості для себе».

Учасники усвідомлять свої досягнення та зміни, які відбулися в них за час програми. Символ стане нагадуванням про їхню внутрішню силу та можливості та допоможе учасникам знайти натхнення для подальших змін і розвитку.

Ритуал завершення «Міст мого шляху»

У центрі кімнати викладається символічний «міст» із тканини, стрічок або інших матеріалів, який символізує перехід від досвіду роботи у групі до подальшого життя. На одному кінці мосту – зона "минулого", на іншому – зона "майбутнього".

Учасникам пропонується подумати про дві речі:

- Що вони хочуть залишити в зоні минулого – страхи, сумніви чи труднощі, які більше не є корисними.
- Що вони хочуть забрати із собою в майбутнє – ресурси, знання, нові навички чи відчуття.

Кожен учасник отримує два камінці (або інші предмети, наприклад, папірці чи символічні знаки).

На першому камені вони пишуть те, що хочуть залишити, і кладуть його в зону «минулого» біля входу на міст.

Другий камінь із символом ресурсу вони забирають із собою та переходять міст у зону «майбутнього».

Група збирається в зоні «майбутнього», і кожен по черзі ділиться, що для нього означає перехід через міст і які ресурси він забирає із собою.

Цей ритуал підсилює символіку переходу та дозволяє учасникам відчувати завершення одного етапу й початок нового з оновленим поглядом на себе та свої можливості.

Отже, за підсумками проведених теоретичного та емпіричного досліджень нами було розроблено програму психологічного супроводу вірменських біженців за умов невизначеної втрати Батьківщини.

Програма ґрунтується на концепції роботи з невизначеною втратою Полін Босс з урахуванням виявлених нами зв'язків між невизначеною втратою, компонентами туги за домом, самотністю та стратегіями додання, і розрахована на груповий формат (6-10 осіб) кожного тижня протягом восьми тижнів. Методи базуються на принципах емпатії, відкритості та підтримки, що допоможе учасникам знайти сенс у житті на новому місці, водночас зберігаючи зв'язок з Батьківщиною.

Ми об'єднали принципи пошуку сенсу, загартування почуття контролю, реконструкції ідентичності, нормалізації неоднозначності, перегляду прив'язаності, віднайдення надії з роботою з тугою та пошуком ресурсів.

Кожна зустріч має тривалість у три години і складається з вступної частини, виконання вправ, обговорення та символічного акту завершення.

На *першій зустрічі* відбувається знайомство, створюється атмосфера довіри і проводиться психоосвіта з приводу невизначеної втрати та притаманних їй особливостей. *Друга зустріч* спрямована на усвідомлення емоцій, пов'язаних з втратою. На *третьій зустрічі* проводиться робота з пошуку сенсу та створенню нових цілей. *Четверта зустріч* присвячена роботі з тугою за домом, тут також відбувається перегляд прив'язаності. На *п'ятій зустрічі* група переходить до загартування почуття контролю та усвідомлення того, на що можливо вплинути, а на що – ні, також ця зустріч спрямована на пошук джерел підтримки. *Шоста зустріч* покликана допомогти учасникам приймати неоднозначність, пов'язану з втратою батьківщини, навчитися знаходити в цьому ресурс для руху вперед і бачити нові можливості у змінах. На *сьомій зустрічі* відбувається реконструкція ідентичності – переосмислення себе, своїх ролей та зв'язків у новому середовищі. Остання, восьма зустріч присвячена віднайденню надії та підведенню підсумків.

За підсумками програми ми можемо очікувати на такі результати:

1. Покращення психологічного стану учасників: зниження рівня тривожності, відчуття ізоляції та невизначеності.
 2. Опрацювання страхів та перешкод, які заважають рухатися вперед.
 3. Пошук сенсу: учасники навчаться знаходити новий сенс у своєму досвіді.
 4. Зміцнення впевненості у своїх силах і можливостях впливати на життя та розуміння того, на що впливати неможливо.
 5. Розширення соціальних зв'язків та почуття підтримки.
 6. Відновлення ідентичності: інтеграція минулого досвіду з новими обставинами.
 7. Прийняття невизначеності: зменшиться тривожність щодо невідомого.
 8. Формування позитивного ставлення до змін і нових можливостей.
- Програма створена з урахуванням глибинних потреб біженців, які стикаються з наслідками невизначеної втрати батьківщини, і спрямована на поступове емоційне відновлення їхнього стану.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Даним дослідженням було поставлено за *мету* вивчення особливостей феномену невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців та розробка практичних рекомендацій щодо подолання психологічних наслідків невизначеної втрати батьківщини.

Нами було висунуто *гіпотезу* дослідження, яка полягає в тому, що невизначена втрата Батьківщини у вірменських біженців безпосередньо пов'язана зі станами туги за домом, самотності та амбівалентності, і може бути пом'якшена за допомогою психологічних методів підтримки та супроводу, спрямованих на розвиток резил'єнтності та адаптації.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези були сформульовані наступні *завдання дослідження*:

- проаналізувати теорії і методи вивчення психологічних особливостей травматизації внаслідок невизначеної втрати Батьківщини у вітчизняних та зарубіжних наукових працях.
- емпірично дослідити феномен невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців як травматичної події, виявити зв'язок між невизначеною втратою, компонентами туги за домом та копінг-стратегіями.
- розробити практичні рекомендації щодо подолання психологічних наслідків травматизації для допомоги вірменським біженцям.

Емпірична база дослідження: дослідження проводилося онлайн в Україні та за кордоном через опитування (анкетування) 43 осіб у віці від 29 до 75 років ($M = 53,44$; $SD = 11,98$ серед 41 особи, 2 особи вік не вказали).

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань були використані наступні *методи*:

- теоретичні: аналіз та вивчення літератури та існуючих досліджень з тематики невизначеної втрати Батьківщини.
- емпіричні: опитування через анкетування за психодіагностичними методиками: Шкалою невизначеної втрати батьківщини Перес, Утрехтською

шкалою туги за домом, Шкалою самотності Каліфорнійського університету Лос-Анджелеса, Опитувальником для дорослих щодо подолання туги за домівкою.

- статистичні: методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу зібраних даних і виявлення закономірностей та взаємозв'язків між змінними, розрахунок коефіцієнтів кореляції рангу Спірмена.

Отже, теоретичний аналіз та результати проведеного емпіричного дослідження дозволили нам дійти наступних *висновків*.

У процесі дослідження встановлено, що невизначена (неоднозначна) втрата – це термін, що описує втрату, яка є незрозумілою або непідтвердженою. Невизначена втрата є найбільш стресовим типом втрати, тому що вона немає вирішення.

Існують два типи невизначених втрат. Невизначена втрата першого типу трапляється за фізичної відсутності, але психологічної присутності людини або об'єкта. Прикладами цього типу невизначеної втрати можуть бути такі трагедії, як: викрадення, війна, геноцид, тероризм, стихійні лиха, етнічні чистки.

Невизначена втрата другого типу трапляється тоді, коли за фізичної присутності, людина чи об'єкт психологічно відсутні. Прикладами можуть бути хвороба Альцгеймера та інші, які призводять до деменції; черепно-мозкові травми, інсульт, кома, хронічні психічні захворювання, депресія, аутизм, залежність.

Втрата батьківщини відноситься до першого типу невизначених втрат.

Ознаками невизначеної втрати є: заблоковане сприйняття, труднощі з подоланням, процес горювання може здаватися «замороженим», постійний смуток з невизначених причин.

Люди, які переживають невизначену втрату, часто відчують глибокий біль на самоті, іноді відчуючи провину за те, що скорбота – це взагалі доречна емоція на даний момент.

У процесі дослідження теоретично обґрунтовано, що невизначена втрата є особливо проблематичною для біженців та інших вимушено переміщених осіб. Травматичні обставини, за яких мігранти виїжджають, шок і стрес, пов'язані з адаптацією до нового середовища, а також тривалі страждання і горе можуть зробити людину віддаленою і психологічно недоступною для членів сім'ї і вплинути на якість стосунків та життя.

Постійна збентеженість або внутрішній конфлікт щодо того, що було втрачено, є ключовою частиною досвіду невизначеної втрати. Тривала психологічна прив'язаність до батьківщини, яку відчувають багато біженців та іммігрантів, може викликати біль у сьогоденні через невизначеність щодо того, коли або як вони зможуть повернути свої втрати.

Встановлено, що невизначена втрата батьківщини супроводжується складними емоційними станами, спричиненими вимушеним переміщенням, а саме ностальгічною дезорієнтацією, тугою за домом та амбівалентністю. Сама невизначеність полягає в скорботі через те, яким могло б бути майбутнє, якби вимушене переміщення не змінило б життя. Відбувається оплакування того, що могло бути.

Виявлено три різні способи реагування на амбівалентність: вихід, лояльність і голос. Вихід очевидний у тих, хто підкреслює своє відчуття відчуження через негативні аспекти батьківщини, а потім віддаляє людину від неї. Лояльність зазвичай виражається як форма туги за батьківщиною, бажання відновити зв'язок зі своїм народом і нацією, незважаючи на історію конфлікту. Це бажання часто протиставляється відчуттю відірваності або ізоляції в країні поселення. У цьому випадку, коли повернення додому стає неможливим, дім стає ідеалізованим, міфічним місцем, що може розходитися з реальністю на місцях. Голос – спосіб, притаманний людям, що прагнуть залишатися пов'язаними з батьківщиною, яку вони бачать як у позитивному, так і в негативному світлі – водночас підтримуючи й покращуючи своє становище в новій країні перебування, яку вони також критично сприймають, виражаючи як позитивні, так і негативні оцінки.

Теоретично досліджено, що основними настановами щодо розвитку резил'єнтності за умов невизначеної втрати є: пошук сенсу, загартування почуття контролю, реконструкція ідентичності, нормалізація неоднозначності, перегляд прив'язаності та віднайдення надії.

Необхідним усвідомленням є те, що сумувати у разі невизначеної втрати – нормально, це варто прийняти та адаптуватися до нових обставин. Важливо також нормалізувати пережитий досвід. Це можливо через усвідомлення, що втрату батьківщини поділяють багато співвітчизників в еміграції. Збереження своєї ідентичності та надії також є позитивними аспектами життя з невизначеною втратою.

Згідно з завданням емпірично досліджено феномен невизначеної втрати Батьківщини у вірменських біженців як травматичної події та виявлено зв'язок між невизначеною втратою, компонентами туги за домом та копінг-стратегіями.

Результати емпіричного дослідження засвідчили високий рівень відчуття невизначеної втрати. Більшість респондентів (77%) переживають травматичну втрату з більшим зв'язком з батьківщиною, аніж з новим місцем перебування, що й є проявленням неоднозначності та незавершеності втрати. У значно меншого відсотка (14%) відчуття втрати є набагато нижчим, але потяг до батьківщини є все одно вищим, ніж до нової країни перебування. Такі люди можуть відчувати, що не мають свого місця та дому.

Лише 7% респондентів низький рівень втрати та більшу задоволеність новою країною. Такі люди більш зосереджені на акультурації у приймаючій країні і менше прагнуть зберегти ідентичність, пов'язану з країною походження, вони також можуть добре справлятися з втратою.

Виявлено, що переживання невизначеної втрати батьківщини підсилюється через позитивну емоційну прив'язаність до минулого та ускладнює адаптацію до нового середовища.

Підтвержена гіпотеза про зв'язок невизначеної втрати батьківщини у з тугою за домом та самотністю. Туга за домом досліджувалась через такі

виміри як: складнощі адаптації, сум за друзями, постійні роздуми про дім, сум за родиною та самотність.

Виявлено сильний позитивний зв'язок між відчуттям невизначеної втрати та тугою за домом, що свідчить про взаємозалежність цих явищ. Невизначена втрата батьківщини найбільше проявляється через постійні роздуми про рідний дім, сум за родиною та друзями.

Встановлено, що більшість респондентів (49%) переживають високий рівень туги за домом. А 46,5% респондентів мають помірно високий рівень самотності, що пов'язано з втратою соціальних зв'язків та відчуття коріння.

Виявлено, що з копінг-стратегій, серед яких досліджувались: соціальна підтримка, позитивне мислення/відволікання, звернення до релігії та ментальна втеча, – саме ментальна втеча показала найсильніший позитивний зв'язок як стратегія подолання туги за домом. Другою за значущістю стратегією стало звернення до релігії, особливо серед респондентів із високим рівнем емоційної прив'язаності до домівки. Обидві стратегії демонструють тенденцію до уникнення, за якої ускладнюється проживання складних почуттів, що посилює відчуття неоднозначності втрати. Це значною мірою зумовлено особливостями феномену невизначеної втрати,

Соціальна підтримка не має суттєвого впливу, лише кореляція із самотністю виявила статистично значущий негативний зв'язок, що свідчить про те, що соціальна підтримка може зменшувати відчуття самотності. Позитивне мислення майже не залучене в якості копінг-стратегії.

Отримані результати підштовхнули нас до створення програми подолання психологічних наслідків травматизації для допомоги вірменським біженцям, яка спрямована не на уникнення переживань, а на їх поступове емоційне опрацювання в групі, доповнене психоосвітнім компонентом.

Розуміння суті невизначеної втрати має важливе значення для надання компетентної терапії людям, які пережили втрату батьківщини. Традиційні підходи до консультування з питань горя чи травми можуть принести більше шкоди, ніж користі. Наприклад, акцент на пошуку завершення може

розчарувати тих, хто бореться з невизначеною втратою, оскільки завершення ніколи не буває можливим. Рекомендуючи неможливе, можна ненавмисно заохотити самозвинувачення замість того, щоб сприяти зціленню і здоровому зосередженню на тому, щоб навчитися жити повноцінним життям, не закриваючи тему втрати. Терапевтичний підхід зосереджуватиметься на заохоченні зв'язків із поточною громадою людини, а також на підтримці стійких емоційних зв'язків із батьківщиною.

Отже, за підсумками теоретичного та емпіричного досліджень нами було розроблено програму психологічного супроводу вірменських біженців за умов невизначеної втрати Батьківщини.

Програма ґрунтується на концепції роботи з невизначеною втратою Полін Босс з урахуванням виявлених нами зв'язків між невизначеною втратою, компонентами туги за домом, самотністю та копінг-стратегіями.

Ми об'єднали принципи пошуку сенсу, загартування почуття контролю, реконструкції ідентичності, нормалізації неоднозначності, перегляду прив'язаності, віднайдення надії з роботою з тугою та пошуком ресурсів.

Програма розрахована на групу з 6-10 осіб і складається з восьми зустрічей раз на тиждень, кожна зустріч триває 3 години та містить вступну частину, виконання вправ, обговорення і символічний акт завершення.

Залишаються інші аспекти феномену невизначеної втрати у вірменських біженців з Азербайджану та Нагірного Карабаху, які варто дослідити у подальшому. Суперечлива здатність зберігати пам'ять про минуле, знаючи при цьому, що повернення до минулих часів є практично неможливим, заслуговує на подальше дослідження. Перспективи вивчення феномену невизначеної втрати можна розглядати у контексті дослідження інших змінних. Також важливим напрямом є дослідження ефективності запропонованого психологічного супроводу біженців, що переживають втрату батьківщини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Boss, P. (2004). Ambiguous loss research, theory, and practice: reflections after 9/11. *Journal of Marriage & Family*, 66(3), 551–566.
2. Boss, P. (2009). The Trauma and Complicated Grief of Ambiguous Loss. *Pastoral Psychology*, 59(2), 137–145. DOI:10.1007/s11089-009-0264-0
3. Falicov, C. J. (2005a). Ambiguous loss: Risk and resilience in Latino immigrant families. In M. M. Suarez-Orozco, C. Suarez-Orozco, & D. B. Qin-Hilliard (Eds.), *The new immigration: An interdisciplinary reader* (pp. 197–206). New York, NY: Routledge.
4. Perez, R.M., 2016. Lifelong ambiguous loss: the case of Cuban American exiles. *Journal of Family Theory & Review* 8 (3), 324–340. DOI:10.1111/jftr.12147
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer. 438 p.
6. Huebner, A.J., Mancini, J.A., Wilcox, R.M., Grass, S.R., & Grass, G.A. (2007). Parental deployment and youth in military families: Exploring uncertainty and ambiguous loss. *Family Relations*, 56(2), 112–122. DOI:10.1111/j.1741-3729.2007.00445.x
7. Achat, H., Kawachi, I., Spiro, A., DeMolles, D. A., & Sparrow, D. (2000). Optimism and depression as predictors of physical and mental health functioning: The Normative Aging Study. *Annals of Behavioral Medicine*, 22, 127–130. DOI:10.1007/BF02895776
8. Perez, R. M., & Arnold-Berkovits, I. (2018). A conceptual framework for understanding Latino immigrant's ambiguous loss of homeland. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 40(2), 91–114. DOI:10.1177/0739986318761058
9. Doka, K. (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. New York, NY: Lexington. 347 p.

10. Corr, C.A. 1999. Enhancing the concept of disenfranchised grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 38(1):1–20. DOI: 10.2190/LD26-42A6-1EAV-3MDN
11. Samuels, G.M., 2009. Ambiguous loss of home: The experience of familial (im) permanence among young adults with foster care backgrounds. *Children and Youth Services Review* 31 (12), 1229–1239. DOI:10.1016/j.childyouth.2009.05.008
12. Shalev, R., & Ben-Asher, S. (2011). Ambiguous Loss: The Long-Term Effects on the Children of POWs. *Journal of Loss and Trauma*, 16(6), 511–528. DOI:10.1080/15325024.2011.576983
13. Розмирська Ю., Глова І. (2023). Невизначена втрата у контексті вимушеної сепарації та усиновлення. *Журнал психологічні перспективи* , 42, 172-181. DOI:10.29038/2227-1376-2023-42-roz
14. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків : Національний інститут цивільного захисту України. 2021. 143 с.
15. Bunn, M., Samuels, G., & Higson-Smith, C. (2023). Ambiguous loss of home: Syrian refugees and the process of losing and remaking home. *Wellbeing, Space and Society*, Volume 4, 100136, ISSN 2666-5581. DOI:10.1016/j.wss.2023.100136.
16. Остапчук Б.А. Феномен невизначеної втрати батьківщини в українських біженців в період російсько-української війни: магістерська робота : Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ, 2024. 93 с.
17. Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA: Harvard University. ISBN: 9780674017382. 176 p. DOI:10.2307/j.ctvjhzrh4
18. Matt, S. J. (2011). *Homesickness: An American history*. New York, NY: Oxford University Press.
19. Ainslie, R. C. (1998). Cultural mourning, immigrants and engagement: Vignettes from the Mexican experience. In M. M. Suárez-Orozco (Ed.), *Crossings*:

- Mexican immigration in interdisciplinary perspectives* (pp. 283–305). Cambridge, MA: Harvard University Press.
20. Rosbrook, B., & Schweitzer, R. D. (2010). The meaning of home for Karen and Chin refugees from Burma: An interpretative phenomenological approach. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 12, 159–172. DOI:10.1080/13642537.2010.488876
 21. Perez, R.M. 2013. Paradise lost: Older Cuban American exiles' ambiguous loss of leaving the homeland. *Journal of gerontological social work* 56 (7), 596-622. DOI:10.1080/01634372.2013.817496
 22. Reiss, D., & Oliveri, M. E. (1991). The family's conception of accountability and competence: A new approach to the conceptualization and assessment of family stress. *Family Process*, 30(2), 193–214. DOI: 10.1111/j.1545-5300.1991.00193.x
 23. Boss, P., & Couden, B.A. (2002). Ambiguous loss from chronic physical illness: Clinical interventions with individuals, couples, and families. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1351-1360. DOI:10.1002/jclp. 10083.
 24. Van Tilburg, M. A. L., Vingerhoets, A. J. J. M., & Van Heck, G. L. (1997). Coping with homesickness: The construction of the Adult Homesickness Coping Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 22, 901-907. DOI:10.1016/S0191-8869(97)00010-X
 25. Mallett, S., 2004. Understanding home: a critical review of the literature. *The Sociological Review*, 52 (1), 62–89. DOI:10.1111/j.1467-954X.2004.00442.x
 26. Klochok, G., Herrera-Espineira, C., 2021. The grief of relatives of missing migrants and supportive interventions: a narrative review. *Clinical Nursing Research*, 30 (7), 1023–1029. DOI:10.1177/1054773821995937.
 27. Kh.V. Gasparyan, G.H. Ghazaryan. Transgenerational effects of genocide on subsequent generations. *Հոգեկան առողջության հայկական հանդես* 2014;5(2), 5-12.

28. Пападопулос Ренос. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання / пер. з англ. Інна Бодак і Наталія Яцюк. – К. : Лабораторія, 2023. 416 с.
29. Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home / Edited by Renos K. Papadopoulos. Tavistock Clinic Series. London: Karnac, 2002. 348 p. DOI:10.4324/9780429483875
30. Papadopoulos, R. K. (1997). Individual identity and collective narratives of conflict. *Harvest: Journal for Jungian Studies*, 43, 2, 7–26.
31. Giddens A. Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age. Stanford: Stanford university press, 1991. 256 p.
32. Van Tilburg, M.A. (2005). The psychological context of homesickness. In M. A. L. Van Tilburg & A. J. J. M. Vingerhoets (Eds.), *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress* (pp. 35–48). Tilburg, The Netherlands: Tilburg University Press.
33. Thurber, C. A. & Sigman, M. D. (1998). Preliminary models of risk and protective factors for childhood homesickness: *Review and empirical synthesis. Child Development*, 69, 903–934.
34. Archer, J., Ireland, J., Amos, S., Broad, H., & Currid, L. (1998). Derivation of a homesickness scale. *British Journal of Psychology*, 89, 205–221.
35. Thurber, C. A., & Walton, E. (2007). Preventing and treating homesickness. *Pediatrics*, 119, 192–201.
36. Van Tilburg, M. A. L., Vingerhoets, A. J. J. M., & Van Heck, G. L. (1996). Homesickness: A review of the literature. *Psychological Medicine*, 26, 899–912.
37. Van Vliet, T. (2001). Homesickness: Antecedents, consequences and mediating processes. Utrecht. Unpublished Doctorate Thesis. Utrecht University, Netherlands.
38. Vingerhoets, A. J. J. M. (2005). The homesickness concept: Questions and doubts. In M. A. L. Van Tilburg & A. J. J. M. Vingerhoets (Eds.), *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress* (2nd ed., pp. 1–16). Tilburg, the Netherlands: Tilburg University Press.

39. Kegel, K. (2009). Homesickness in international college students. In G.R.Walz, J. C. Bleuer, & R.K.Yep (eds), *Compelling counseling interventions: VISTAS 2009* (p.67-76). Alexandria, VA: American Counseling Association.
40. Grimes, K. Coming to college: Correlations between loneliness, homesickness and spiritual well-being. *Midwestern Christian Psychology Conference at the University of Arkansas in Fayetteville*. Retrieved October, 2007. 2011.
41. Stroebe, M., Vliet, T., Hewstone, M. & Willis, H. 2002. Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93, 147-168.
42. Ward, C., & Kennedy, A. (1993). Psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transitions: A comparison of secondary students overseas and at home. *International Journal of Psychology*, 28(2), 129–147. DOI:10.1080/00207599308247181
43. Urani, M. A., Miller, S. A., Johnson, J. E., & Petzel, T. P. (2003). Homesickness in Socially Anxious First Year College Students. *College Student Journal*, 37(3), 392–399.
44. Paul, E. L., & Brier, S. (2001). Friendsickness in the transition to college: Precollege predictors and college adjustment correlates. *Journal of Counseling & Development*, 79(1), 77–89. DOI:10.1002/j.1556-6676.2001.tb01946.x
45. Flett, G. L., Endler, N. S., & Besser, A. (2009). Separation anxiety, perceived controllability, and homesickness. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(2), 265–282. DOI:10.1111/j.1559-1816.2008.00438.x
46. Smith, G.J. (2007). Effects of self-efficacy and self-esteem on homesickness and college adjustment. Paper presented at the *Western Psychological Association Annual Convention* 2007.
47. Erdiñç Duru, Balkis Murat (2013). The Psychometric Properties of the Utrecht Homesickness Scale: A Study of Reliability and Validity. *Eurasian Journal of Educational Research Issue* 52, Summer 2013, 61-78.

48. Hirschman, A. O. (1970). Exit, voice, and loyalty: responses to decline in firms, organizations, and states. Cambridge, MA: Harvard University Press. 176 p.
49. Smelser, N. (1998). The rational and the ambivalent in the social sciences. *American Sociological Review*, 63.1 (1998), 1-16.
50. Ginsberg, R. (1999). Meditations on homelessness and being at home: in the form of a dialogue. In G.J.M. Abbarno (ed.), *The ethics of homelessness: philosophical perspectives* (pp. 29-39). Amsterdam: Editions Rodopi B.V.
51. Kivisto Peter, La Vecchia-Mikkola Vanja. Immigrant Ambivalence Toward the Homeland: The Case of Iraqis in Helsinki and Rome. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, Volume 11, 2013 - Issue 2, 198-216. DOI:10.1080/15562948.2013.759000
52. Walsh, F. (1998). Strengthening family resilience. New York: The Guilford Press. 400 p.
53. Sennett R, Cobb J. (1972). The hidden injuries of class. New York: W.W. Norton & Company. 288 p.
54. Frankl, V. E. (1963). Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy. New York: Washington Square Press. 188 p.
55. Naylor, T.H., Willimon, W.H., & Naylor, M.R. (1994). The search for meaning. Nashville, TN: Abingdon Press. 221 p.
56. Abrams, M. S. (2001). Resilience in ambiguous loss. *American Journal of Psychotherapy*, 55(2), 283–291.
57. White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. New York: W.W. Norton & Company. 256 p.
58. Pearlin, L.I., Schieman, S., Fazio, E.M., & Meersman, S.C. (2005). Stress, health, and the life course: Some conceptual perspectives. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(2), 205–219.
59. Rosbrook, B., & Schweitzer, R. D. (2010). The meaning of home for Karen and Chin refugees from Burma: An interpretative phenomenological approach. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 12, 159-172. DOI:10.1080/13642537.2010.488876

60. Umaña-Taylor, A.J., & Alfaro, E.C. (2009). Acculturative stress and adaptation. In F.A. Villarruel, G. Carlo, J.M. Grau, M. Azmitia, N.J. Cabrera, & T.J. Chahin (Eds.), *Handbook of U.S. Latino psychology: Developmental and community-based perspectives* (pp. 135-252). Thousand Oaks, CA: SAGE.
61. Levitt, P. (2001). *The Transnational Villagers*. Berkeley: University of California Press, Ltd.
62. Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H. (2024). *The Utrecht Homesickness Scale: Background, Questionnaire and Guidelines*. Utrecht University. DOI:10.13140/RG.2.2.15522.44481
63. Van Tilburg, M. A. L., Vingerhoets, A. J. J. M., & Van Heck, G. L. (1997). Coping with homesickness: The construction of the adult homesickness coping questionnaire. *Personality and Individual Differences, Volume 22*, Issue 6, June 1997, 901-907. DOI:10.1016/S0191-8869(97)00010-X
64. David, Susan. (2016). *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*. New York: Avery/Penguin Random House. 288 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала невизначеної втрати батьківщини Перес

	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Часто	Дуже часто
1. Як часто у вас виникають спогади про батьківщину?					
2. ... ви порівнюєте все з культурою і традиціями країни вашого походження?					
3. ... ви думаєте про те, що б ви робили, якби опинилися в країні свого походження?					
	Зовсім не важливо	Не дуже важливо	Байдуже	Важливо	Дуже важливо
4. Наскільки важливо для вас, щоб ваша батьківщина була присутня в культурних заходах, якими ви займаєтеся?					
5. ... була присутня в продуктах харчування, які ви споживаєте?					
6. ... була присутня в телевізійних програмах, які ви дивитеся?					
	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Часто	Дуже часто
7. Коли ви згадуєте країну свого походження, як часто ви відчуваєте почуття надії?					
8. ..., як часто ви відчуваєте почуття ностальгії?					
9. ..., як часто ви відчуваєте почуття самотності?					
10. ..., як часто ви відчуваєте почуття смутку?					
11. ..., як часто ви відчуваєте суперечливі почуття?					
12. ..., як часто ви відчуваєте почуття тривоги?					
13. ... як часто ви відчуваєте почуття провини за те, що покинули батьківщину?					
14. ..., як часто ви відчуваєте почуття жалю?					
	Зовсім ні	Трохи	Дещо	Досить сильно	Дуже сильно
15. Наскільки сильно ви сумуєте за батьківщиною?					

16. Наскільки сильно ви хотіли б повернутися до країни походження, щоб відвідати її, якби не було жодних перешкод?					
	Ні, ніколи	Я так не думаю	Можливо	Так, це моя надія	Так, це мій план
17. Чи хотіли б ви повернутися до країни свого походження, щоб ЖИТИ?					
	Зовсім не задоволений	Не дуже задоволений	Байдуже	Задоволений	Дуже задоволений
18. Наскільки члени вашої родини в країні походження хочуть, щоб ви повернулися туди жити?					
19. <i>Думаючи про країну свого походження в той час, коли ви там жили</i> , наскільки ви були задоволені погодою?					
20. ... наскільки ви були задоволені якістю життя?					
21. ... наскільки ви були задоволені можливостями отримання освіти?					
22. ... наскільки ви були задоволені можливостями для досягнення своїх цілей?					
23. ... наскільки ви були задоволені своїм домом?					
24. ... наскільки ви були задоволені своєю громадою?					
25. ... наскільки ви були задоволені її культурою?					
26. ... наскільки ви були задоволені діяльністю, в якій брали участь?					
27. ... наскільки ви були задоволені смаком їжі?					
28. ... наскільки ви були задоволені тим, яке значення в культурі цієї країни надавалося сім'ї, коли ви там проживали?					
29. ... наскільки ви були задоволені якістю стосунків між членами вашої сім'ї?					
30. ... наскільки ви були задоволені тим, як інші ставилися до вас?					

31. ... наскільки ви були задоволені тим, як люди поводитися в громадських місцях?					
32. ... наскільки ви були задоволені тим, як до вас ставилися незнайомі люди?					
33. ... наскільки ви були задоволені рівнем поваги, з якою люди ставилися до людей похилого віку?					
34. ... наскільки ви були задоволені тим, як люди виховували дітей?					
35. <i>Думаючи про своє життя в країні нинішнього перебування, наскільки ви задоволені рішенням переїхати сюди на постійне місце проживання?</i>					
36. ... наскільки ви задоволені тим, що змогли пристосуватися до життя тут?					
37. ... наскільки ви задоволені політичною системою?					
38. ...наскільки ви задоволені правом на свободу слова?					
39. ... наскільки ви задоволені своїм економічним рівнем?					
40. ... наскільки ви задоволені наявними можливостями працевлаштування, виходячи з вашого досвіду?					
41. ... наскільки ви задоволені вартістю життя?					
42. <i>Думаючи про своє життя в країні нинішнього перебування, наскільки ви задоволені погодою?</i>					
43. ... наскільки ви задоволені якістю життя?					
44. ... наскільки ви задоволені можливостями для отримання освіти?					
45. <i>Думаючи про своє життя в країні нинішнього перебування, наскільки ви задоволені можливостями для досягнення своїх цілей?</i>					
46. ... наскільки ви задоволені своїм будинком?					
47. ... наскільки ви задоволені своєю громадою?					

48. ... наскільки ви задоволені культурою?					
49. ... наскільки ви задоволені діяльністю, в якій брали участь?					
50. ... наскільки ви задоволені смаком їжі?					
51. ... наскільки ви задоволені тим, яке значення в культурі надається сім'ї?					
52. ... наскільки ви задоволені якістю стосунків між членами вашої родини?					
53. ... наскільки ви задоволені тим, як інші ставляться до вас?					
54. ... наскільки ви задоволені тим, як люди поведуться в громадських місцях?					
55. ... наскільки ви задоволені тим, як до вас ставляться незнайомі люди?					
56. ... наскільки ви задоволені рівнем поваги, з якою люди ставляться до людей похилого віку?					
57. ... наскільки ви задоволені тим, як виховують дітей?					

Утрехтська шкала туги за домом

Наступні питання стосуються туги.

Питання	Ні	Слабко	Помірно	Сильно	Дуже сильно
Вкажіть, будь ласка, якою мірою ви відчували наступне за останні 4 тижні:					
1 Важко пристосуватися до нової ситуації.					
2 Напади плачу.					
3 Почувалися незручно в новій ситуації.					
4 Відчуття розгубленості в новій ситуації.					
5 Сни про стару ситуацію.					
6 Відчуваю тривогу через те, що друг не може одразу прийти на допомогу.					
7 Відчуття ізольованості від решти світу.					
8 Відчуття самотності.					
9 Важко пристосуватися до нового розпорядку дня.					
10 Почуття, що мене не люблять.					
11 Почуття відірваності від коріння.					
12 Ненависть до нового місця.					
13 Відчуття бажання повернутися додому.					
14 Сумую за людьми, яким довіряю і з якими можу поговорити.					
15 Туга за знайомими.					
16 Туга за знайомими місцями.					
17 Пошук знайомих облич.					
18 Сумую за своїм партнером.					
19 Сумую за старим будинком.					
20 Сумую за знайомою їжею.					
21 Сумую за домом.					
22 Сумую за домашнім розпорядком дня.					
23 Сумую за надійним оточенням.					
24 Сумую за сім'єю.					
25 Сумую за друзями.					
26 Сумую за батьками.					
27 Сумую за домашнім улюбленцем (-цями).					
28 Труднощі у звиканні до нових звичаїв.					
29 Постійні думки про дім.					

30 Шкодную про рішення залишити стару ситуацію.					
31 Думки про те, що колишня ситуація була кращою, ніж тут і зараз.					
32 Постійно думаю про минуле.					
33 Часто хочеться повернутися до старого будинку.					
34 Маєте труднощі з прийняттям нових викликів.					
35 Неодноразово хотіли б, щоб все було нормальним і звичним.					
36 З одного боку хочеться опинитися в новій ситуації, з іншого - в старій.					
37 У старій ситуації почуваюся більш невимушено, ніж у новій.					
38 Відчуваю, що не можу впоратися з новою ситуацією.					
39 Відчуваю невпевненість у майбутньому.					
40 Коли виникають труднощі, хочеться зв'язатися зі своєю сім'єю.					
41 Відчуття, що за вами сумує ваша сім'я.					
42 Бажання опинитися в старій ситуації, коли прокидаєтеся.					
43 Сумую за запахом рідного місця.					
44 Сумую за затишком рідного місця.					
45 Сумую за знайомими магазинами та громадськими закладами рідного місця.					
Чи могли б Ви вказати:	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
46 Як часто Ви відчували тугу за домівкою протягом останніх 4 тижнів?					
47 Як часто ви відчували тугу за домівкою в минулому?					
Вкажіть, будь ласка,	Не було	Слабко	Помірно	Сильно	Дуже сильно
48 Наскільки сильною була ваша туга за батьківщиною в найгірший період?					

Шкала самотності Каліфорнійського університету Лос-Анджелеса

Питання	Ніколи	Рідко	Іноді	Завжди
Як часто ви відчуваєте, що перебуваєте «в гармонії» з людьми, які вас оточують?				
Як часто ви відчуваєте, що вам не вистачає спілкування?				
Як часто ви відчуваєте, що немає до кого звернутися?				
Як часто ви відчуваєте себе самотнім?				
Як часто ви відчуваєте себе частиною групи друзів?				
Як часто ви відчуваєте, що у вас багато спільного з людьми, які вас оточують?				
Як часто ви відчуваєте, що ви більше ні з ким не близькі?				
Як часто ви відчуваєте, що ваші інтереси та ідеї не поділяють оточуючі?				
Як часто ви відчуваєте себе товариською та доброзичливою людиною?				
Як часто ви відчуваєте близькість з людьми?				
Як часто ви відчуваєте себе покинутим?				
Як часто ви відчуваєте, що ваші стосунки з іншими не мають сенсу?				
Як часто ви відчуваєте, що ніхто не знає вас добре?				
Як часто ви відчуваєте себе ізольованим від інших?				
Як часто ви відчуваєте, що можете знайти товариство, коли вам цього хочеться?				
Як часто ви відчуваєте, що є люди, які дійсно вас розуміють?				
Як часто ви відчуваєте сором'язливість?				
Як часто ви відчуваєте, що люди навколо вас, але не з вами?				
Як часто ви відчуваєте, що є люди, з якими ви можете поговорити?				
Як часто Ви відчуваєте, що є люди, до яких Ви можете звернутися?				

Опитувальник для дорослих щодо подолання туги за домівкою

Питання	Зовсім ні	Трохи	Сильно	Дуже сильно
Ви говорите з кимось про те, що відчуваєте				
Ви даєте волю своїм почуттям				
Ви говорите з кимось, хто може зробити щось конкретне для вирішення проблеми				
Ви чітко показуєте, що вважаєте, що з ситуацією потрібно щось робити				
Ви говорите з кимось, щоб дізнатися більше про ситуацію				
Ви намагаєтесь отримати емоційну підтримку від друзів чи родичів				
Ви продовжуєте поводитися так, ніби нічого не сталося				
Ви засмучені і даєте волю своїм емоціям				
Ви не хочете, щоб інші знали, наскільки все погано				
Ви намагаєтесь отримати від когось пораду про те, що робити				
Ви відчуваєте сильний емоційний дистрес і часто висловлюєте ці почуття				
Ви отримуєте від когось співчуття та розуміння				
Ви довго думаєте про те, які кроки зробити				
Ви визнаєте, що це сталося і що цього не можна змінити				
Ви запитуєте людей, які мали подібний досвід, що вони робили				
Ви змирилися з долею				
Ви засмучуєтесь і добре це усвідомлюєте				
Ви шукаєте щось хороше в тому, що відбувається				
Ви намагаєтесь відчути себе краще в той чи інший спосіб				
Ви робите висновки з того, що сталося				
Ви ставитеся до ситуації легковажно, не сприймаєте її надто серйозно				
Ви шукаєте, так би мовити, світлу сторону, намагаєтесь бачити світлу сторону речей				
Ви шукаєте веселу компанію				
Ви намагаєтесь розслабитися				
Ви намагаєтесь відволіктися від проблем				
Ви жартуєте з цього приводу				

Ви намагаєтеся відволіктися на деякий час, відпочити або взяти відпустку				
Ви думаєте про те, як краще впоратися з проблемою				
Ви звертаєтеся до роботи або іншої діяльності, щоб відволіктися від проблем				
Ви відчуваєте, що не в змозі щось зробити				
Ви вчитеся жити з цим				
Ви шукаєте відволікання у спорті та іграх				
Ви уникаєте спілкування з людьми взагалі				
Ви знову і знову прокручуєте проблему в голові				
Ви говорите собі речі, які допомагають Вам почуватися краще				
Ви робите висновки з ситуації, що склалася				
Покладаєтесь на Бога				
Ви намагаєтеся знайти заспокоєння у своїй релігії				
Ви шукаєте Божої допомоги				
Ви молитесь більше, ніж зазвичай				
Ви мрієте або уявляєте собі кращі часи				
Ви фантазуєте про повернення у своє старе середовище				
Ви думаєте про те, як добре там, куди Ви прагнете				
Ви думаєте про фантастичні або нереальні речі, які покращують ваше самопочуття				
Ви маєте фантазії або бажання про те, як все могло б скластися				
Ви думаєте про речі, які залишилися позаду				
Ви стаєте непокірним і впертим				
Ви злитеся на людей, які спричинили проблему				
Ви стаєте бунтарем				
Ви даєте собі обіцянку, що наступного разу все буде інакше				
Ви відмовляєтеся пристосовуватися до нового середовища				
Ви намагаєтеся підняти собі настрій за допомогою алкоголю або куріння				