

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ ДОМУ ВИМУШЕНИМИ МІГРАНТАМИ: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

## PECULIARITIES OF LIVING WITH THE LOSS OF HOME BY FORCED MIGRANTS: PRACTICAL RECOMMENDATIONS

Статтю присвячено особливостям проживання втрати дому вимушеними мігрантами. Під час роботи з будь-якою втраченою важливо стабілізувати стан людини та повернути їй відчуття безпеки, а для цього важливо виокремити, які складові елементи втрати викликають відчуття найбільшої небезпеки, сформувати умови, щоб зміст безпеки визначав той, хто переживає втрату.

Визначено основні елементи роботи горя, описано модель подвійного горя, яка передбачає роботу з двома типами стресорів: орієнтованих на втрату та орієнтованих на відновлення; виокремлено основні перешкоди для проживання втрати дому в умовах вимушеної міграції: псевдооптимізм, застрягання думками у втраті, блокування емоцій та уникнення розмов про втрату, фальшива надія; адаптовано діагностичні питання Дж. Мюррей, які використовуються з метою оцінки горя, для роботи з втраченою домом. Ураховуючи, що втрата дому належить до невизначеної втрати, проаналізовано модель П. Босс, а саме її шість указівок щодо формування стійкості під час подолання невизначеної втрати: пошук сенсу, корегування потреб у плануванні, реконструкція ідентичності, нормалізуюча амбівалентність, перегляд належності, повернення надії.

Зазначено, що людям, які втратили дім, дуже важливо відновити почуття дому, бо саме воно задовольняє більшість наших потреб, зокрема в безпеці, комунікаціях, повазі, ідентичності. Вироблено рекомендації щодо скорішого відновлення почуття дому: не намагатися уникати старих спогадів; знайти місце, яке дасть змогу закритися, відчувати себе хоч трохи в безпеці; знайти людей, які стануть близькими, які зрозуміють тебе, які мають схожий досвід; визначити хронологічні межі для окремих дій чи планів; не уникай думок про повернення та відбудову.

Досліджено роль соціальної підтримки у подоланні наслідків втрати дому, визначено соціальні групи, які зазвичай отримують найбільше та найменше соціальної підтримки, запропоновано кроки щодо розбудови мережі соціальної підтримки для вимушених мігрантів.

**Ключові слова:** вимушені мігранти, втрата дому, невизначена втрата, горе, соціальна підтримка.

The article is devoted to the peculiarities of coping with the loss of home by forced migrants. When dealing with any loss, it is important to stabilise a person's condition and restore a sense of security, and for this purpose it is important to identify which components of the loss cause the greatest sense of danger, to create conditions for the meaning of security to be determined by the person experiencing the loss.

The article identifies the main elements of grief, describes the model of dual grief, which involves working with two types of stressors: loss-oriented and recovery-oriented; identifies the main obstacles to living with the loss of home in the context of forced migration: pseudo-optimism, getting stuck in thoughts about loss, blocking emotions and avoiding talking about loss, false hope; adapts J. Murray's diagnostic questions used to assess grief to work with the loss of home. Given that the loss of a home is an uncertain loss, the author analyses P. Boss's model, namely its six guidelines for building resilience in overcoming uncertain loss: search for meaning, adjustment of planning needs, reconstruction of identity, normalising ambivalence, revision of belonging, and restoration of hope.

The article notes that it is very important for people who have lost their homes to restore a sense of home, as it satisfies most of our needs, including security, communication, respect, and identity. Recommendations are made to restore the sense of home as soon as possible: do not try to avoid old memories; find a place that will allow you to settle down, feel at least a little safe; find people who will become close, who will understand you, who have similar experiences; determine the time limits for certain actions or plans; do not avoid thoughts of returning and rebuilding.

The article examines the role of social support in overcoming the consequences of home loss, identifies social groups that usually receive the most and least social support, and suggests steps to build a social support network for forced migrants.

**Key words:** forced migrants, loss of home, indefinite loss, grief, social support.

УДК 159.97:325

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.25>

**Іванець Т.М.**

к.політ.н.,

завідувачка кафедри філософії

та соціології

Маріупольський державний університет

**Постановка проблеми.** В умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну, розпочатого в лютому 2022 р., мільйони українців були змушені залишити свої домівки та переміститися або в інші (більш безпечні) регіони нашої країни, або за її межі. Безпрецедентні обсяги вимушеної міграції (як для України, так і для країн Європи) актуалізували питання, пов'язані з психічним (або ментальним) здоров'ям вимушених мігрантів, яке безпосередньо впливає на їх удалу адаптацію. Аналіз досвіду адаптації вимушених мігрантів

із різних країн показав, що подолання симптомів, пов'язаних з утратою дому, відбувається на двох основних рівнях. По-перше, це подолання наслідків дистресу вимушеного переміщення та психічних розладів, які характерні для вимушених мігрантів: депресія, ПТСР, тривога. По-друге, це проживання всіх етапів втрати дому як варіанту невизначеної втрати.

**Метою статті** є аналіз процесу проживання втрати дому вимушеними мігрантами та вироблення практичних рекомендацій щодо ефективного подолання її наслідків.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Питання, пов'язані з проживанням втрати дому вимушеними мігрантами, сьогодні є актуальними для науковців, які працюють у сфері психології, соціології, філософії тощо. Поняттєву категорію «дім» (її структуру, основні виміри, роль у житті людини) досліджували Ф. Тьоніс [4], О. Шпенглер [18], А. Шюц [16], П. Боккані [5]; психологічні аспекти дому аналізували Дж. Дона [9], К. Брун [9], А. Фабос [9], Ф. Фіцпатрік [10]; роль дому в контексті вимушеної міграції вивчав Р. Пападопулос [3].

Такий психологічний феномен, як «втрата», та особливості її проживання, зокрема окремі етапи проживання втрати (горювання), досліджували Е. Ліндемманн [12], Дж. Боулбі [7], Р. Неймейер [15]. Невизначену втрату та її особливості детально вивчала П. Босс [6], втрату дому та пов'язані з нею феномени, наприклад «речі, що зв'язують» – символи, що об'єднують нас з утраченим, аналізував В. Волкан [19]; модель роботи з втратою, яку ми адаптували для роботи з втратою дому, розробила М. Мюррей [13]; роль соціальної підтримки під час проживання втрати дому у вимушених мігрантів досліджував Дж. Хаус [11]. Однак, зважаючи на актуальність цієї теми для України, питання потребує подальшого наукового опрацювання з урахуванням наявних соціальних, політичних, психологічних реалій.

**Виклад основного матеріалу.** Під час роботи з будь-якою втратою важливо стабілізувати стан людини та повернути їй відчуття безпеки. Тому важливо, по-перше, виокремити, які складові елементи втрати викликають відчуття найбільшої небезпеки. Будь-яку втрату потрібно розглядати як складний феномен, а якщо йдеться про втрату дому в умовах вимушеної міграції, то вона взагалі здебільшого супроводжується іншими втратами. По-друге, важливо, щоб зміст безпеки визначав той, хто сумує. Безпека може бути внутрішньою (думки, спогади, почуття, які змушують себе відчувати комфортно), безпекою взаємодії (досягається через покращення спілкування з оточенням, зменшення стигматизації втрати), організаційною безпекою (під час взаємодії з різними соціальними системами (лікарня, служба психічного здоров'я, імміграційна служба тощо)). Окрім цього, під час переживання втрати корисною є присутність спеціаліста, який допоможе створити безпечне середовище, забезпечити активне слухання та неосудливу позицію [13].

Процес роботи горя має складатися з таких елементів, як: розповідь; сприяння інтеграції або пошуку сенсу; вираження та перероблення емоцій; сприяння продовженню зв'язків; психоосвіта; зосередження на тому доброму, що є в навколишньому світі; дослідження духо-

вності та екзистенційних проблем; залучення та розширення наявних ресурсів та переорієнтація на майбутнє й надію [13].

У психології існує модель подвійного горя, яка ґрунтується на тому, що горювання передбачає роботу з двома типами стресорів: стресорів, орієнтованих на втрату, та стресорів, орієнтованих на відновлення. Коли людина працює лише з одним типом стресорів (найчастіше це стресори, орієнтовані на втрату), то вона може застрягати в них, і, таким чином, зцілення не відбувається, а відбувається перехід до проблемного типу горя [13]. Тому функція психолога полягає у недопущенні цього застрягання.

У процесі проживання втрати дому людина в умовах вимушеної міграції може стикнутися з низкою перешкод. Серед них можна виокремити такі: псевдооптимізм (коли ми говоримо, що все буде добре, ми перекладаємо із себе відповідальність, подібна віра заважає адаптуватися, пристосовуватися до нових умов, діяти); застрягання думками у втраті (коли ми без кінця прокручуємо в голові думки про втрачений дім та втрачене життя, і вони не залишають місця думкам про теперішнє та майбутнє); блокування емоцій та уникнення розмов про втрату (щоб пережити втрату, треба її прожити); фальшива надія (віра, що все скоро скінчиться та налагодиться, призводить до того, що людина ставить своє життя на паузу) [1]. Тому для того щоб пережити втрату, важливо визнати реальність, не заперечувати її, відновити звичні справи, усвідомити свої цінності, зайняти проактивну позицію.

Дослідниця Джудіт Мюррей запропонувала перелік питань, які можна використовувати з метою оцінки горя для подальшої роботи з ним (зокрема, його можна використовувати і під час самооцінки):

1. Що втрачено – необхідно визначити основну втрату та всі втрати, які можуть бути пов'язані з нею: «Чи втрата дому є єдиною?», «Чи вона супроводжується іншими втратами?», «Чи вона є лише доповнення до більш вагомої втрати?».

2. Роль втрати у житті – як втрата порушила всі інші сфери життя людини: «Чи вплинула втрата дому на професійну сферу?», «Чи змінила коло друзів?», «Чи змінилося відношення до себе та оточення?», «Чи відкрилися якісь нові сфери (нова робота, нові колеги, нові захоплення тощо)?».

3. Які симптоми горя викликають особливе страждання – «Що з проявів горя є найболючішим?», «Що є менш болючим?», «Що майже не заважає?».

4. Наскільки просунулися на шляху горювання – «Які етапи горювання вже пройдені?», «На якому етапі знаходитесь?», «Які етапи ще треба пройти?» (при цьому немає різниці, яка

модель етапів горювання буде використовуватися, – важливо прослідкувати прогрес).

5. Наскільки світ змінився через втрату дому – «Що робить поточну ситуацію безпечною чи небезпечною?», «Як змінилося звичне місце у світі?», «Як змінилося сприйняття цього місця?».

6. Як людина намагається впоратися з переходом від світу, який був до втрати дому, до світу, який виник після втрати дому – «Які механізми (адаптивні та дезадаптивні) були використані?», «Кого до цього процесу було залучено?», «Наскільки вдається відновити почуття дому на новому місці?».

7. Які ресурси вносить людина до своєї втрати – «Які ресурси використовуються, щоб стабілізувати власний світ після втрати дому?».

8. Які є перешкоди для горювання за втраченим домом – визначити всі чинники ризику, які можуть заважати пережити втрату: відсутність підтвердження втрати, сподівання, що втрата не остаточна, тощо.

9. Чи є ознаки того, що горе ускладнилося – визначити, відбувається загострення симптомів горя чи є ризик переходу його в патологічну форму.

10. Чи є характеристики, які заважатимуть допомогти людині – з'ясувати, що потенційно може ускладнити роботу з людиною: наприклад, когнітивні, культурні, психічні порушення тощо [13].

Ураховуючи, що втрата дому належить до невизначеної втрати, багато психологів звертаються до моделі, запропонованої дослідницею Полін Босс, а саме до її шести вказівок щодо формування стійкості під час подолання невизначеної втрати:

1. Пошук сенсу: визначити, що для вас означає втрата дому, з чого вона складається, яких боків життя торкається.

2. Корегування потреб у плануванні: визначити, що ви можете контролювати у ситуації, яка сформувалася після втрати дому, а що не можете; важливо змиритися з тим, що є речі, які ви контролювати не можете, і відпустити їх; для того щоб збалансувати відсутність контролю, можна використовувати медитацію, молитву, фізичні вправи, музику тощо.

3. Реконструкція ідентичності: визначити, хто ви є без утраченого дому; хто з вами знаходиться поряд; які ролі змінилися в нових умовах, а які залишилися; оцінити свою гнучкість, можливість змінюватися.

4. Нормалізуюча амбівалентність: визнати та прийняти всі наявні суперечливі почуття та емоційні гойдалки, той факт, що певні речі можуть викликати радість та злість одночасно, пам'ятати, що із суперечливими почуттями допомагають упоратися розмови.

5. Перегляд належності: визнати необхідність трансформувати прихильність до втра-

ченого дому, однак при цьому не треба намагатися її подолати; одночасно сумувати за втраченим та відзначати щось приємне в теперішньому житті – це нормально і не повинно викликати провини.

6. Повернення надії: визнати, що можливо віднайти надію у втраті, навіть якщо втрата до кінця не усвідомлена (не попросилися з домом, не бачили, як він був зруйнований. тощо); цьому сприяє прийняття відсутності того, що завжди було поруч, формулювання нових мрій, здійснення допомоги іншим, зокрема щоб уникнути болю [6].

Людям, які втратили дім, дуже важливо відновити почуття дому, бо саме воно задовольняє більшість наших потреб, зокрема в безпеці, комунікаціях, повазі, ідентичності. Тому психологічна адаптація без цього неможлива. Однак треба зауважити, що почуття дому заново вибудовується доволі повільно, бо включає не лише фізичні атрибути, а й соціальне оточення, ідентичність, емоції тощо.

Для скорішого відновлення почуття дому психологи рекомендують, по-перше, не намагатися уникати старих спогадів – краще, щоб вони стали підґрунтям для нових спогадів та цінностей, які сформують нову змінену ідентичність; по-друге, мінімізувати дискомфорт, знайти місце, яке дасть змогу закріпитися, відчувати себе хоча б трохи в безпеці (символічне відтворення фізичного складника дому); по-третє, знайти людей, які стануть близькими, які зрозуміють тебе, які мають схожий досвід (відновлення соціального складника дому). Також позитивно на психологічний стан впливає визначення хронологічних меж для окремих дій чи планів (це дає відчуття впевненості та контролю) та думки про повернення та відбудову (позитивні ностальгічні прояви) [2].

Також для подолання психологічних наслідків вимушеної міграції та втрати дому важливою є соціальна підтримка. В умовах розлуки з близькими, рідною громадою, що супроводжується розривом звичних соціальних зв'язків, стрес завжди посилюється, коли ж поряд є друзі, близькі люди, навіть просто знайомі, рівень стресу зменшується [8].

Джеймс Хаус виокремлював чотири типи соціальної підтримки: емоційну – прояви турботи, комфорту, співпереживання; інструментальну – матеріальна допомога; інформаційну – надання пропозицій, порад, нової інформації; підтримку оцінювання – те, що має відношення до самооцінки, наприклад конструктивний зворотний зв'язок [11].

Дослідження серед біженців в Австралії показало, що мігранти, які гірше володіють мовою, отримують менше всіх типів соціальної підтримки. Люди літнього віку також отримують менше інструментальної, емоційної, інформаційної підтримки, водночас жінки



порівняно з чоловіками мають більше емоційної та інструментальної підтримки [8].

Саме тому розбудова мережі соціальної підтримки для вимушених мігрантів є надзвичайно важливою для відновлення їхнього психічного здоров'я. Реалізовуватися ця стратегія може через залучення вимушених мігрантів до волонтерської діяльності; організацію тематичних зуртків та клубів за інтересами, які дадуть змогу інтегруватися в нову громаду; створення осередків громади, з якої походять вимушені мігранти, для підтримки їх локальної ідентичності.

**Висновки.** Таким чином, проживання втрати дому передбачає, перш за все, повернення людині відчуття безпеки. З урахуванням того, що втрату дома можна віднести до невизначеної втрати, багато фахівців рекомендують використовувати шість указівок для формування стійкості під час подолання невизначеної втрати Полін Босс: пошук сенсу, корегування потреб у плануванні, реконструкція ідентичності, нормалізуюча амбівалентність, перегляд належності, повернення надії. Для скорішого відновлення почуття дому пропонують не намагатися уникати спогадів, знайти місце, де відчуватимеш себе в безпеці, знайти людей, які стануть близькими. Також для ефективного проживання втрати дому надзвичайно значущою є соціальна підтримка, тому важливо створити подібні умови для вимушених мігрантів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Кононенко В. Війна забрала дім. Як пережити втрату та полегшити цей процес – поради психотерапевтки. *Вікна*. 2023. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/yak-perezhyty-vtratu-domu-porady-psyhoterapevta/>
2. Кудряшова В. Як пережити втрату дому та повернути його відчуття: пояснюємо з психологією. *The Village*. 2022. URL: <https://www.village.com.ua/village/knowledge/questions/328525-yak-perezhyty-vtratu-domu-ta-povernuti-yogo-vidchuttya-rozasnyuemo-z-psyhologom>
3. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання. Київ: Лабораторія, 2023. 416 с.
4. Тьоніс Ф. Спільнота і суспільство. *Дух і літера*. № 11–12. С. 439–453. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/21f770af-1dad-44cd-9fc1-6f3c4cd1a582/content>
5. Voccagni P. Introduction: home and migration – setting the terms of belonging and place-making on the move. *Handbook on home and migration*. 2023. P. 1–28. <https://doi.org/10.4337/9781800882775.00008> URL: [https://www.academia.edu/104886895/Introduction\\_home\\_and\\_migration\\_setting\\_the\\_terms\\_of\\_belonging\\_and\\_place\\_making\\_on\\_the\\_move](https://www.academia.edu/104886895/Introduction_home_and_migration_setting_the_terms_of_belonging_and_place_making_on_the_move)
6. Boss P., Yeats J.R. Ambiguous loss: a complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*. 2014. Vol. 33. № 2. P. 63–69. URL: [https://www.researchgate.net/publication/271943194\\_Ambiguous\\_loss\\_A\\_complicated\\_type\\_of\\_grief\\_when\\_loved\\_ones\\_disappear](https://www.researchgate.net/publication/271943194_Ambiguous_loss_A_complicated_type_of_grief_when_loved_ones_disappear)

loss\_A\_complicated\_type\_of\_grief\_when\_loved\_ones\_disappear

7. Bowlby J. Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1982. № 52(4). P. 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x> URL: [chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT\\_AND\\_LOSS\\_VOLUME\\_I\\_ATTACHMENT.pdf](chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf)

8. Doma H., Tran Th., Rioseco P., Fisher J. Understanding the relationship between social support and mental health of humanitarian migrants resettled in Australia. *BMC Public Health*. 2022. № 22. DOI: 10.1186/s12889-022-14082-z URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9472377/#CR9>

9. Donà G., Brun C., Fábos A. Home and Forced Migration. *Handbook of Home and Migration*. 2023. P. 42–54. <https://doi.org/10.4337/9781800882775> URL: [https://www.academia.edu/111813694/Home\\_and\\_Forced\\_Migration](https://www.academia.edu/111813694/Home_and_Forced_Migration)

10. Fitzpatrick F. A Search for Home: The Role of Art Therapy in Understanding the Experiences of Bosnian Refugees in Western Australia. *Journal of the American Art Therapy Association*. 2002. Volume 19, Issue 4. <https://doi.org/10.1080/07421656.2002.10129680>. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2002.10129680>

11. House J.S. *Work stress and social support*. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley Pub Co, 1983. URL: <https://www.scribd.com/document/588747155/House-1981-Work-Stress-and-Social-Support>

12. Lindemann, E. Symptomatology and management, acute grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. № 101. P. 141–148. URL: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/epdf/10.1176/ajp.101.2.141>

13. Murray J. Grief and Loss. Common Client Issues in Counselling: An Australian Perspective. *University of Southern Queensland*. 2023. URL: <https://usq.pressbooks.pub/counselling/chapter/grief-and-loss/>

15. Neimeyer R.A., Baldwin S.A., Gillies J. Continuing bonds and reconstructing meaning: mitigating complications in bereavement. *Death Studies*. 2006. № 30. P. 715–738. URL: [https://www.researchgate.net/publication/6819407\\_Continuing\\_Bonds\\_and\\_Reconstructing\\_Meaning\\_Mitigating\\_Complications\\_in\\_Bereavement](https://www.researchgate.net/publication/6819407_Continuing_Bonds_and_Reconstructing_Meaning_Mitigating_Complications_in_Bereavement)

16. Schutz A. The Homecomer. *American Journal of Sociology*. Vol. 50, No. 5 (Mar., 1945). P. 369–376. URL: <https://www.jstor.org/stable/2771190>

17. Selvan A. What is home? An exploration of Psychological, Emotional and Philosophical contribution to the sense of home. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/what-home-exploration-psychological-emotional-sense-arul-selvan>

18. Spengler O. Der Untergang des Abendlandes. URL: <https://archive.org/details/oswaldspenglerderuntergangdesabendlandesumrisseeinermorphologiederweltgeschichtebeck1923/mode/1up>

19. Volkan V.D. Nostalgia as a linking phenomenon. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*. 1999. № 1. P. 169–179. URL: [https://www.academia.edu/17809372/NOSTALGIA\\_as\\_a\\_LINKING](https://www.academia.edu/17809372/NOSTALGIA_as_a_LINKING)