МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

Виконала студентка ІІ курсу ,
групи 7.С4.25-6-з
спеціальності С4– Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Шемчук Олена Валеріївна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Гредінарова О.М.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Мосол Н.О.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шемчук Олені Валеріївні

1.Тема роботи: Психологічна підтримка як ресурс подолання переживання горя в умовах воєнного конфлікту

керівник роботи Гредінарова О.М., канд. псих. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1323-с.

2.Строк подання студентом роботи __20.10. 2026 року_____

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників з проблематики переживання горя та втрати.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми переживання горя та втрати в психологічній літературі; розкрити особливості переживання горя внаслідок воєнних втрат; проаналізувати роль психологічної підтримки як ресурсу подолання переживання горя в умовах воєнного конфлікту; провести емпіричне дослідження динаміки переживання горя та сприйняття соціальної підтримки учасниками психологічного проєкту «Коханий, я живу!»; проаналізувати отримані результати та розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб, які переживають втрату.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 рисунків, 4 таблиці.

6.Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видала	Завдання прийняла
Вступ	Гредінарова О.М., доцент		
Розділ 1	Гредінарова О.М., доцент		
Розділ 2	Гредінарова О.М., доцент		
Висновки	Гредінарова О.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____2026 рік_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень- червень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	серпень- вересень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент _____ О. В. Шемчук

Керівник роботи _____ О. М. Гредінарова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 174 сторінки, 4 таблиці , 8 рисунків, 78 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – психологічний феномен переживання горя особами, які втратили близьких унаслідок воєнних дій.

Предмет дослідження – психологічна підтримка як ресурс подолання переживання горя в осіб, які втратили близьких унаслідок воєнних дій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати роль психологічної підтримки як ресурсу подолання переживання горя та емпірично дослідити її вплив на особливості переживання горя в осіб, які втратили близьких унаслідок воєнних дій.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що психологічна підтримка є важливим ресурсом подолання переживання горя в осіб, які втратили близьких унаслідок воєнних дій.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури; емпіричні: психодіагностичні методики; статистичні.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному уточненні особливостей переживання горя особами, які втратили близьких унаслідок воєнних дій, та емпіричному обґрунтуванні ролі групової психологічної підтримки як ресурсу подолання горя в умовах війни.

Галузь застосування: Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання сформульованих рекомендацій під час організації та проведення груп психологічної підтримки осіб, які переживають воєнну втрату.

ГОРЕ, ВОЄННА ВТРАТА, ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ГРУПОВА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ, ВОЄННИЙ КОНФЛІКТ.

SUMMARY

Shemchuk O.V. «Psychological Support as a Resource for Coping with Grief Resulting from Armed Conflict»

Master's qualification thesis: 174 pages, 4 tables, 8 figures, 78 references, 3 appendices.

The object of the research is the psychological phenomenon of grief experienced by people who have lost close relatives as a result of hostilities.

The subject of the research is psychological support as a resource for coping with grief in people who have lost close relatives as a result of hostilities.

The aim of the research is to theoretically substantiate the role of psychological support as a resource for coping with grief and to empirically investigate its influence on the specific features of grief experienced by people who have lost close relatives as a result of hostilities.

The research hypothesis is that psychological support is an important resource for coping with grief in people who have lost close relatives as a result of hostilities. It is expected that after participation in the psychological support programme, the intensity of grief will decrease, while the level of psychological adaptation and perceived social support will increase.

Research methods:

To achieve the aim of the research and test the hypothesis, a set of methods was used.

Theoretical methods: analysis, synthesis, generalization and systematization of scientific literature on the problem of grief and psychological support.

Empirical methods: – psychodiagnostic techniques to determine the level of grief, psychological adaptation and perceived social support; – a semi-structured interview to study the individual experience of loss and participation in a psychological support group; – comparison of the research results before and after participation in the psychological support programme.

The first chapter, “Theoretical Foundations of Grief and Psychological Support in Conditions of Armed Conflict,” presents a theoretical analysis of the main approaches to understanding grief, examines the specific features of experiencing loss in wartime, and identifies the role of psychological support in the process of coping with grief. Particular attention is paid to the social dimension of grieving, the importance of a safe environment, and the possibility of maintaining a connection with the memory of a deceased close person.

The second chapter, “Empirical Study of Psychological Support as a Resource for Coping with Grief,” presents the organization and methods of the empirical study conducted within the psychological project “Beloved, I Am Living!” The results of the study of grief and social support before and after participation in the group programme, as well as the results of the final interview with the participants, are analyzed. Positive dynamics in perceived social support indicators were established: the overall mean score increased from 3.03 to 3.80 points. The most pronounced dynamics concerned the possibility of having someone to talk to and openly discussing one’s grief. Qualitative analysis of the interviews complemented the quantitative results and made it possible to identify the importance of shared experience, acceptance, the opportunity to be heard, and the restoration of social connections in the grieving process.

Key words: grief, war-related loss, experience of grief, psychological support, group psychological support, social support, psychological resources, armed conflict.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 13

1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену горя та втрати 13

1.2. Особливості переживання горя внаслідок воєнних втрат 43

1.3. Психологічна підтримка осіб, які переживають втрату в умовах воєнного стану 75

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 109

2.1. Організація та методи дослідження 123

2.2.Результати емпіричного дослідження переживання горя та соціальної підтримки 149

2.3.Рекомендації щодо організації психологічної підтримки осіб, які переживають втрату в умовах воєнного стану 171

ВИСНОВКИ 175

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 184

ДОДАТКИ

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні спричинила значні людські втрати та стала джерелом глибоких психологічних переживань для великої кількості громадян. Особливо складним є переживання втрати близької людини внаслідок воєнних дій, адже воно супроводжується не лише горем, а й порушенням звичного способу життя, зміною сімейних і соціальних ролей, відчуттям невизначеності щодо майбутнього.

Переживання горя в умовах воєнного стану має свої особливості та часто супроводжується підвищеним рівнем тривоги, емоційного виснаження, соціальної ізоляції та труднощами психологічної адаптації. Водночас значну роль у процесі подолання наслідків втрати відіграє психологічна підтримка, яка сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості, зниженню інтенсивності негативних переживань та пошуку нових способів адаптації до змінених життєвих обставин. Проблематика переживання горя та психологічної допомоги особам, які зазнали втрати, знайшла відображення у працях українських науковців. Зокрема, В. Л. Зливков і С. О. Лукомська у навчальному посібнику «Терапія горя» наголошують, що горювання є природним процесом психологічної адаптації до втрати, а своєчасна психологічна підтримка сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості та поступовому відновленню її життєдіяльності.

Особливості психологічного супроводу людей, які переживають наслідки війни, розкрито в навчальному посібнику «Психологічний супровід особистості в умовах війни» за редакцією С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова, С.О. Лукомської та інших авторів. Дослідники зазначають, що в умовах воєнного стану значно зростає потреба в комплексній психологічній допомозі, спрямованій на подолання наслідків психотравмувальних подій, збереження психологічного благополуччя та розвиток адаптаційних ресурсів особистості.

Важливість своєчасної психологічної допомоги людям, які пережили психотравмувальні події війни, підкреслює і О. А. Блінов у монографії «Бойова психічна травма», де зазначається, що психологічний супровід є одним із провідних чинників профілактики тривалих негативних психологічних наслідків травматичного досвіду.

Проблема психологічної підтримки людини у складних життєвих обставинах розглядається і у працях Станчишина. Автор акцентує увагу на значенні психологічної допомоги, підтримки внутрішніх ресурсів особистості та створення умов для поступового відновлення після травматичних подій. Такий підхід є важливим для розуміння переживання втрати в умовах війни, оскільки психологічна підтримка має бути спрямована не лише на зменшення інтенсивності негативних емоцій, а й на відновлення здатності людини адаптуватися до змінених життєвих обставин, зберігати зв’язок з іншими людьми та знаходити можливості для подальшого життя.

Важливі аспекти переживання втрати та відновлення психологічних ресурсів розглядаються також у працях Вишко, зокрема у виданні «Дихай і живи», де увага зосереджується на збереженні здатності людини жити після травматичного досвіду, поступовому відновленні внутрішньої опори та пошуку можливості продовжувати життя попри пережиті втрати.

Важливі аспекти переживання втрати та відновлення психологічних ресурсів розглядаються також у працях Вишко, зокрема у виданні «Дихай і живи», де увага зосереджується на збереженні здатності людини жити після травматичного досвіду, поступовому відновленні внутрішньої опори та пошуку можливості продовжувати життя попри пережиті втрати . Такий підхід є особливо значущим для розуміння горювання в умовах війни, коли процес адаптації до втрати відбувається на тлі постійної загрози, невизначеності та повторних психотравмувальних подій.

Проблему психологічної підтримки та переживання втрат у воєнний період порушує також Сабліна, акцентуючи увагу на необхідності створення

умов для емоційного проживання травматичного досвіду, відновлення соціальних зв’язків та використання доступних ресурсів підтримки. У цьому контексті психологічна допомога розглядається не лише як засіб зменшення інтенсивності негативних переживань, а й як ресурс поступового відновлення здатності людини до повноцінного життя.

Окремого значення набуває питання збереження цінності життя в умовах війни. У відповідних українських дослідженнях зазначається, що війна порушує відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності, а переживання страху, гніву і тривалого стресу може негативно впливати на психологічний стан людини. Водночас значущими ресурсами стають міжособистісні стосунки, соціальна підтримка, творчість, природа та усвідомлення особистісного сенсу життя. Таким чином, психологічна підтримка людини, яка переживає втрату в умовах війни, має бути спрямована не лише на подолання гострих негативних переживань, а й на поступове відновлення зв’язку з життям, іншими людьми та власними цінностями.

У діяльності державних установ, громадських організацій та центрів психологічної допомоги активно використовуються різні форми психологічної підтримки, зокрема індивідуальне консультування, групи підтримки, психоосвітні та соціально-психологічні заходи. Необхідність розвитку таких форм допомоги особливо актуалізується в умовах воєнного стану, коли зростає потреба у збереженні ментального здоров’я населення, підтримці психологічного благополуччя та розвитку адаптаційних ресурсів особистості. Проте питання впливу психологічної підтримки на переживання горя в умовах воєнного стану потребує подальшого наукового вивчення, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічний феномен переживання горя особами, які втратили близьких унаслідок воєнних дій.

Предмет дослідження – психологічна підтримка як ресурс подолання переживання горя в осіб, які втратили близьких унаслідок воєнних дій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати роль психологічної підтримки як ресурсу подолання переживання горя та емпірично дослідити її вплив на особливості переживання горя в осіб, які втратили близьких унаслідок воєнних дій.

Гіпотеза дослідження : передбачається, що психологічна підтримка є важливим ресурсом подолання переживання горя в осіб, які втратили близьких унаслідок воєнних дій. Очікується, що після участі в програмі психологічної підтримки знизиться інтенсивність переживання горя, підвищиться рівень психологічної адаптації та рівень сприйнятої соціальної підтримки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми переживання горя та психологічної підтримки осіб, які втратили близьких унаслідок воєнних дій.

2. Розкрити психологічні особливості переживання горя в умовах воєнного стану.

3. Визначити роль групової психологічної підтримки як ресурсу подолання переживання горя.

4. Емпірично дослідити рівень переживання горя, психологічної адаптації та сприйнятої соціальної підтримки у досліджуваної групи.

5. Проаналізувати зміни показників переживання горя до та після участі в програмі групової психологічної підтримки.

6. Узагальнити отримані результати .

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези використано комплекс методів:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми переживання горя та психологічної підтримки.

Емпіричні методи:

– психодіагностичні методики для визначення рівня переживання горя, психологічної адаптації та сприйнятої соціальної підтримки;

– напівструктуроване інтерв’ю для дослідження індивідуального досвіду переживання втрати та участі в групі психологічної підтримки.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному уточненні особливостей переживання горя особами, які втратили близьких унаслідок воєнних дій, та емпіричному обґрунтуванні ролі групової психологічної підтримки як ресурсу подолання горя в умовах війни. Дослідження дозволяє розширити уявлення про динаміку переживання втрати та зміни психологічного стану учасників до і після участі у програмі групової підтримки.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, центрів психосоціальної підтримки, громадських організацій та груп взаємодопомоги, що працюють із сім'ями загиблих та безвісти зниклих військовослужбовців. На основі результатів дослідження можуть бути розроблені рекомендації щодо організації психологічної підтримки осіб, які переживають втрату в умовах воєнного стану.

Апробація результатів дослідження.

Основні положення та результати дослідження представлено в тезах доповіді «Психологічна підтримка як ресурс подолання переживання горя в умовах воєнного конфлікту», підготовлених для X Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку»* (секція 5 «Психологія травми. Психологічна допомога постраждалим унаслідок військових дій, психотравмувальних подій», (м. Запоріжжя, 23–24 жовтня 2026 року).

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену горя та втрати

«Не зважаючи на те, що горе як реакція на втрату супроводжує людство з давніх-давен, зазначена тема набуває особливої актуальності в умовах російсько-української війни. Станом на сьогодні в Україні важко знайти людину, яка б не переживала горе, оскільки війна в тій чи іншій мірі торкнулася кожного з нас» [66, 153].

Проблема переживання горя належить до числа фундаментальних напрямів психологічної науки, оскільки втрата близької людини є однією з найбільш психотравмуючих життєвих подій, що здатна істотно впливати на емоційний стан, поведінку, систему цінностей та подальше функціонування особистості [3; 4; 5; 27]. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема переживання втрати набула особливої актуальності, оскільки значна кількість людей стикається зі смертю рідних, вимушеною розлукою, руйнуванням звичного способу життя та необхідністю адаптації до нових життєвих обставин [34; 39; 63]. Саме тому дослідження феномену горя є важливим як для розвитку психологічної теорії, так і для розроблення ефективних підходів до психологічної підтримки осіб, які переживають втрату [23; 29].

У психологічній літературі поняття «втрата» розглядається як подія, пов'язана з припиненням або руйнуванням значущих життєвих зв’язків, що супроводжується необхідністю психологічної адаптації до нової реальності [2; 3; 6; 27]. Втрата може стосуватися смерті близької людини, розірвання міжособистісних стосунків, втрати здоров'я, соціального статусу,

місця проживання, роботи чи інших першорядних цінностей [8; 25]. Проте саме смерть близької людини вважається найбільш тяжким видом втрати, оскільки безповоротно порушує емоційні зв'язки, які формувалися протягом тривалого життя [1; 4; 41]. У контексті дослідження життєвого шляху жінки, раптова загибель чоловіка-військовослужбовця внаслідок бойових дій виступає як надкритичний деструктивний чинник, що одночасно руйнує базову безпеку, сімейну структуру та індивідуальну картину майбутнього [34; 37].

Українські дослідники зазначають, що переживання втрати не є виключно емоційною реакцією, а являє собою складний психологічний процес, який охоплює когнітивну, афективну, поведінкову та соціальну сфери особистості [16;17; 18]. Реакція людини залежить від характеру взаємин із померлим, обставин смерті, індивідуальних психологічних особливостей, попереднього життєвого досвіду, наявності соціальної підтримки та культурних традицій [27; 34; 37].

Втрата суттєво вирізняється серед усіх стресових подій не лише своїм майже неминучим характером, але й високою ймовірністю того, що ми неодноразово будемо стикатись з нею впродовж життя. Як писав Німейєр, «ми створені для прив’язаності у світі швидкоплинності. Стикаючись із численними небажаними втратами життя – людей, місць, проєктів і речей, що відбуваються одна за одною наче в нескінченній послідовності, ми мусимо відбудовувати світ сенсу, який похитнувся через втрату…» [20, 458].

Поняття «горе» у психології визначається як природна психоемоційна реакція людини на значущу втрату [4; 5]. Воно проявляється через широкий спектр емоційних переживань, серед яких смуток, біль, відчай, почуття самотності, тривога, гнів, провина та безпорадність [16; 17]. Водночас переживання горя не обмежується лише емоційною сферою. Воно супроводжується змінами у мисленні, фізіологічному стані, поведінці, соціальній взаємодії та здатності виконувати звичні життєві функції [1; 25; 26; 70].

Поряд із поняттям «горе» у науковій літературі широко використовується термін «горювання». Якщо горе розглядається як внутрішній емоційний стан людини, то горювання визначають як динамічний процес психологічної адаптації до втрати [3; 6; 82]. У процесі горювання особистість поступово приймає факт втрати, переосмислює власне життя, навчається функціонувати в нових умовах та формує нову систему життєвих орієнтирів [8; 28]. Саме тому сучасні психологи розглядають горювання не як патологію, а як природний адаптаційний процес, який за сприятливих умов сприяє відновленню психологічної рівноваги [7; 9].

Таким чином, аналіз наукових підходів свідчить, що поняття «втрата», «горе» та «горювання» є взаємопов'язаними, проте не тотожними. Втрата виступає подією, яка запускає процес переживання, горе є комплексом емоційних реакцій на цю подію, тоді як горювання являє собою тривалий процес психологічної адаптації до нових життєвих умов [3; 18]. Розмежування цих понять має важливе значення для розуміння механізмів переживання втрати та вибору ефективних форм психологічної підтримки осіб, які зазнали непоправної втрати [27; 29]. Зазначене вимагає детального ретроспективного аналізу класичних та сучасних теоретичних моделей подолання кризи, які дозволяють глибше розкрити внутрішню динаміку психологічної трансформації особистості після втрати.

Одним із перших наукових підходів до осмислення переживання втрати став психоаналітичний підхід, започаткований австрійським психіатром Зигмундом Фройдом. У праці «Скорбота і меланхолія» (1917) він уперше здійснив ґрунтовний психологічний аналіз процесу горювання, розмежувавши нормальну реакцію на втрату та патологічний стан меланхолії. На думку дослідника, горе є природною відповіддю психіки на втрату значущої людини або цінності. Цей процес супроводжується поступовим усвідомленням незворотності втрати та перебудовою внутрішнього світу особистості [1].

Для З. Фройда горе – це глибоко інтимний, занурений у несвідоме процес емоційного відриву від того, кого більше немає. Горе втрати – це специфічна, хвороблива, але цілком природна психічна робота, зміст якої полягає в тому, що людина має крок за кроком, спогад за спогадом, забрати свою душевну енергію (лібідо) від померлого об'єкта. Фройд описує це як стан, коли *«світ стає бідним і порожнім»*, на відміну від меланхолії (патології), де порожнім стає саме «Я» людини. За Фройдом, успішне завершення горя – це повне вивільнення психічної енергії для нового життя [1].

З. Фройд вважав, що після смерті близької людини психічна енергія, пов'язана з емоційною прив'язаністю до неї, не може миттєво зникнути. Саме тому людина певний час продовжує внутрішньо жити спогадами про померлого, відчуває тугу, втрату інтересу до навколишнього світу, труднощі з концентрацією уваги та зниження життєвої активності. Учений підкреслював, що такі прояви є нормальними й не потребують медичного втручання, якщо з часом поступово зменшуються [1].

Втрата у розумінні Фройда – це смерть близької людини, втрата значущих стосунків, батьківщини, ідеалів або інших важливих об'єктів прихильності. Саме втрата стає причиною виникнення скорботи [1].

Скорбота (траур) є природною реакцією психіки на втрату. Вона супроводжується почуттям смутку, болю, емоційного спустошення, втратою інтересу до навколишнього світу та зосередженістю на спогадах про померлого [1].

Для опису процесу подолання наслідків втрати Фрейд використовує поняття «робота скорботи». Під нею він розумів внутрішню психічну діяльність, у ході якої людина поступово усвідомлює реальність втрати, переживає пов'язані з нею емоції та поступово звільняє емоційну прихильність до втраченого об'єкта [1].

Отже, у концепції З. Фройда можна простежити таку послідовність: втрата → скорбота → робота скорботи → психологічна адаптація до нової реальності [1].

На відміну від скорботи, меланхолія розглядається Фройдом як патологічна реакція на втрату. Якщо під час скорботи людина переживає втрату зовнішнього об'єкта, то при меланхолії страждання спрямовується на власне «Я», що проявляється у самозвинуваченні, почутті провини, зниженні самооцінки та втраті сенсу життя [1].

Таким чином, у психоаналітичній концепції Зигмунда Фройда втрата є причиною скорботи, а «робота скорботи» – механізмом психологічного опрацювання пережитого горя [1].

Разом із тим сучасні дослідники звертають увагу на певні обмеження психоаналітичного підходу. Зокрема, Фройд вважав завершенням процесу горювання повне емоційне відокремлення від померлого. Натомість сучасна психологія дедалі частіше виходить із концепції «продовжених зв'язків» (continuing bonds), відповідно до якої внутрішній емоційний зв'язок із померлою людиною може зберігатися протягом усього життя та не перешкоджає успішній адаптації. Навпаки, для багатьох людей саме збереження пам'яті, символічного діалогу або відчуття внутрішньої присутності близької людини стає важливим психологічним ресурсом. Радикальний перехід від психоаналітичного імперативу «відпускання» до інтеграції втрати відбувся завдяки розвитку теорії прив'язаності. Сучасні дослідники, зокрема Ф. С. Космінскі та Д. Р. Джордан , у своєму посібнику «Терапія горя, заснована на прив'язаності», доводять, що здоровий адаптаційний процес полягає не в руйнуванні зв'язку з померлим, а в його якісній трансформації [1; 42].

Таблиця1.1 – Порівняльний аналіз класичного та сучасного підходів до розуміння процесу горювання

Параметр порівняння	**Класичний підхід (З. Фройд, 1917)**	**Сучасний підхід (Ф. Космінскі, Д. Джордан, 2022)**
Кінцева мета терапії	Повний відрив лібідо від об'єкта втрати, вивільнення психічної енергії.	Реконструювання, переформатування та збереження зв'язку.
Статус стосунків з померлим	Стосунки мають бути повністю завершені в реальності та в психіці.	Стосунки продовжуються і розвиваються у внутрішньому світі клієнта.
Трактування пам'яті та діалогів	Тривале утримання зв'язку та внутрішні діалоги розцінюються як фіксація.	Утримання та інтеграція внутрішнього зв'язку – основа психологічної стабільності.
Основний фокус роботи	Аналіз внутрішньопсихічних конфліктів, амбівалентності почуттів і процесу роботи скорботи.	Аналіз індивідуального стилю прив’язаності та процесу адаптація до втрати.

Важливе місце у розумінні переживання втрати займає теорія прив’язаності, відповідно до якої емоційний зв’язок із близькою людиною є важливою складовою психологічної безпеки. У разі втрати цей зв’язок зазнає суттєвої зміни, що може впливати на емоційний стан людини, її відчуття безпеки та здатність адаптуватися до нових життєвих обставин [42].

У контексті переживання втрати ці положення набувають особливого значення. Людина, яка втратила близького, потребує не лише часу для переживання емоцій, а й безпечного міжособистісного простору, у якому вона може говорити про свої почуття, бути почутою та отримувати емоційний відгук. Таким чином, підтримувальні стосунки можуть розглядатися як один із ресурсів адаптації до втрати.

Автори розглядають переживання горя у зв’язку з характером прив’язаності та значенням стосунків із померлою людиною. У такому підході важливим є не вимагати від людини відмови від емоційного зв’язку з померлим, а сприяти поступовій адаптації до життя після втрати та пошуку способів зберігати значущість цих стосунків у новій формі [42].

Отже, теорія прив’язаності дає змогу розглядати психологічну підтримку людини, яка переживає втрату, не лише як допомогу у зменшенні інтенсивності негативних переживань. Вона передбачає створення безпечного простору для емоційного контакту, можливість бути почутим, відновлення підтримувальних зв’язків з іншими людьми та поступове формування нових способів взаємодії зі спогадами про померлого. Саме ці положення є важливими для розуміння потенціалу групової психологічної підтримки в умовах воєнних втрат [42].

Сучасні підходи до теорії прив’язаності розширюють її положення на сферу дорослих міжособистісних стосунків. У клінічній практиці прив’язаність розглядається як важливий чинник, пов’язаний із переживанням емоцій, побудовою близьких стосунків та реагуванням людини на ситуації втрати й загрози. Особливого значення набуває потреба дорослої людини у надійному емоційному зв’язку та відчутті безпеки у стосунках [44].

Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти переживання втрати близької людини. Втрата може порушувати не лише звичний спосіб життя, а й систему емоційних зв’язків, яка забезпечувала людині відчуття близькості та психологічної опори. Тому підтримка після втрати має враховувати не тільки інтенсивність переживаних емоцій, а й потребу людини у безпечному контакті з іншими та відновленні значущих зв’язків [44].

Подальший розвиток теорії горювання пов'язаний із працями британського психіатра Джона Боулбі – автора теорії прив'язаності [2]. На відміну від класичного психоаналітичного підходу, Дж. Боулбі пояснював

інтенсивність переживання втрати силою емоційної прив'язаності між людьми [2]. Він доводив, що прагнення до близьких стосунків є базовою потребою людини, яка формується ще в ранньому дитинстві та визначає особливості емоційного реагування протягом усього життя. Учений ввів поняття «внутрішніх робочих моделей» (*internal working models*) – стійких когнітивно-емоційних схем, які відображають уявлення людини про себе, доступність інших людей та безпечність навколишнього світу в цілому. Відповідно до теорії прив'язаності, смерть близької людини означає не лише фізичну втрату, а й руйнування системи психологічної безпеки та дезорганізацію цих внутрішніх робочих моделей. Саме тому людина переживає широкий спектр емоційних реакцій: шок, протест, відчай, дезорганізацію та поступове прийняття нової реальності . При цьому Боулбі наголошував, що у випадках, коли інтенсивність емоційного болю стає надмірною і загрожує цілісності психіки, автоматично запускається механізм «захисного виключення» (*defensive exclusion*). Цей процес на когнітивному рівні блокує або фрагментує травматичну інформацію про втрату, що може виражатися у формі тимчасового заперечення, емоційного оніміння або анестезії почуттів, які є адаптивними на перших етапах горювання . З позиції автора, ці реакції є цілком закономірними й відображають адаптивний процес пристосування психіки до життя без значущої людини [2].

Дж. Боулбі перевів поняття горя з суто внутрішньопсихічного простору в простір живих людських стосунків і біологічних інстинктів . У Боулбі горе – це біологічно зумовлена реакція на розрив емоційного зв'язку. Горе втрати – це не просто сум, а автоматична, еволюційна захисна реакція організму на втрату об'єкта прив'язаності, який забезпечував людині базове почуття безпеки. Боулбі довів, що перші стадії горя (протест, крик, гнів) виникають тому, що на рівні інстинктів психіка намагається повернути і знайти того, хто зник. В еволюційному контексті гнів та протест мали життєво важливе значення, оскільки мобілізували зусилля індивіда на пошук втраченого

захисника (матері або партнера) задля порятунку від зовнішніх загроз. Проте при безповоротній втраті цей автоматичний інстинктивний механізм продовжує працювати, викликаючи тривалі румінації, спалахи гніву та туги. Для нього горе – це криза безпеки, де індивід має пройти через дезорганізацію, щоб переналаштувати свій внутрішній компас на світ, де близького більше немає [2].

Особливо важливим для клінічної практики є положення Дж. Боулбі про те, що характер переживання втрати значною мірою залежить від типу прив'язаності, сформованого в дитячому віці. Особи з надійною прив'язаністю зазвичай легше адаптуються до втрати завдяки здатності приймати підтримку оточуючих та поступово відновлювати психологічну рівновагу. Водночас люди з тривожною, уникливою або дезорганізованою прив'язаністю схильні переживати більш інтенсивне, затяжне та ускладнене горювання, що потребує спеціалізованої професійної допомоги [2].

У контексті сучасного наукового дискурсу теорія прив'язаності Дж. Боулбі набуває особливого значення для дослідження феномену переживання втрати в умовах воєнних дій. Загибель військовослужбовця або тривале екзистенційне очікування звісток про його долю (невизначена втрата) руйнують не лише міжособистісні сімейні зв'язки, а й базову систему онтологічної стабільності членів родини. Як зазначає Т. М. Тітаренко, тривале перебування в ситуації воєнного конфлікту запускає процеси хронічної та масивної травматизації особистості, що призводить до втрати почуттів безпеки, передбачуваності й стабільності, суттєво виснажує внутрішні ресурси та деформує відчуття безпечного майбутнього [39]. З огляду на це, психологічна допомога та супровід таких осіб мають бути спрямовані не лише на симптоматичне зменшення інтенсивності гострих емоційних переживань, а й на системне відновлення внутрішнього відчуття безпеки та психологічного благополуччя як фундаментальної основи збереження персонального капіталу пошук нових сенсожиттєвих ресурсів,

перетворення енергії стресу на посттравматичне зростання та гнучку адаптацію до докорінно змінених життєвих умов [39].

Вагомий внесок у розвиток сучасної психології горювання зробив американський психолог Джеймс Вільям Ворден, який запропонував одну з найбільш практично орієнтованих концепцій переживання втрати. На відміну від моделей, що описують горювання як послідовність певних емоційних стадій, Дж. В. Ворден розглядає його як активний процес психологічної адаптації, у ході якого людина поступово виконує низку психологічних завдань. На думку автора, успішне проходження цих завдань сприяє інтеграції досвіду втрати у подальше життя особистості, тоді як їх невиконання може призвести до розвитку ускладненого або хронічного горювання [3].

Для Джеймса Вільяма Вордена Горе як «Активне виконання завдань».

Він здійснив революцію, заявивши, що людина в горі – це не безпорадний пасивний страждалець, а активний творець свого зцілення. Для Вордена горе вважається завершеним не тоді, коли людина «забула» чи «відпустила», а коли вона змогла знайти для померлого особливе, поважне місце у своєму серці й водночас знову стала здатною любити це життя та інших людей.

Центральним положенням концепції Дж. В. Вордена є твердження про те, що людина не є пасивним учасником процесу переживання втрати. Навпаки, вона поступово навчається жити в нових життєвих умовах, змінює власні уявлення про себе та навколишній світ, переосмислює життєві цінності й вибудовує нові способи взаємодії з оточенням. Саме тому горювання розглядається як процес психологічної роботи, що потребує часу, внутрішніх ресурсів і, за необхідності, професійної психологічної підтримки [3].

«Першим завданням горювання Дж. В. Ворден визначає прийняття реальності втрати. Перше завдання горювання – зіткнутися віч-на-віч із

реальністю того, що ця людина померла, що вона пішла і не повернеться» [3, 62]. Після смерті близької людини багато людей тривалий час переживають стан психологічного шоку, не можуть повністю усвідомити незворотність події або продовжують поводитися так, ніби померла людина ще присутня в їхньому житті [3]. Особливо вираженими такі реакції можуть бути у випадках раптової або насильницької смерті, характерної для воєнних подій. Саме тому одним із перших напрямів психологічної допомоги є поступове усвідомлення факту втрати та прийняття нової життєвої реальності.

Другим завданням є переживання болю втрати [3, 66]. Ворден наголошує, що природні емоції, пов'язані із втратою, не варто пригнічувати чи уникати . Спроби повністю витіснити біль, уникати спогадів про померлого чи постійно відволікатися від власних переживань можуть лише відтермінувати процес адаптації. Натомість проживання смутку, гніву, провини, страху чи безпорадності є необхідною умовою поступового психологічного відновлення. Важливою складовою психологічної підтримки в цей період є створення безпечного простору, у якому людина може відкрито говорити про свої почуття без страху осуду чи нерозуміння [3, 66-67].

Третє завдання полягає в адаптації до життя без померлої людини . Після втрати близького змінюється звичний уклад життя, сімейні ролі, повсякденні обов'язки та система соціальних взаємин. Людині необхідно навчитися виконувати нові функції, приймати самостійні рішення, відновлювати професійну діяльність, налагоджувати соціальні контакти та знаходити нові джерела підтримки [3, 68]. В умовах воєнного стану цей процес нерідко ускладнюється вимушеним переселенням, економічними труднощами, необхідністю самостійно виховувати дітей або тривалим перебуванням у стані невизначеності.

Четвертим завданням, за Ворденом, є збереження емоційного зв'язку з померлим при одночасному продовженні власного життя. На відміну від

ранніх психологічних концепцій, які розглядали завершення горювання як повне емоційне відокремлення від померлого, Ворден підкреслює, що пам'ять про близьку людину може залишатися важливою частиною внутрішнього світу особистості. Збереження фотографій, спогадів, сімейних традицій або продовження справи, якій присвячував себе померлий, не перешкоджає адаптації, а навпаки, допомагає інтегрувати втрату у власний життєвий досвід [3, 72].

Особливу увагу Дж. В. Ворден приділяє чинникам, що впливають на перебіг горювання. До них він відносить особливості взаємин із померлим, обставини смерті, попередній досвід переживання втрат, індивідуальні психологічні характеристики людини, наявність соціальної підтримки, релігійні переконання та культурні традиції. Це свідчить про те, що універсальної моделі переживання горя не існує, а психологічна допомога повинна будуватися з урахуванням індивідуальних потреб кожної людини [3].

Концепція Дж. Вордена є однією з найбільш цілісних і практично значущих моделей переживання втрати в сучасній психології. Особливу цінність вона має для організації психологічної підтримки членів сімей загиблих військовослужбовців. Запропонована автором система завдань горювання дає змогу фахівцю визначити, які психологічні завдання людина вже опрацювала, з якими труднощами стикається в процесі адаптації до втрати та які форми психологічної допомоги можуть бути найбільш ефективними.

Важливим аспектом концепції є її практична спрямованість, оскільки вона дозволяє розглядати горювання як активний процес психологічної адаптації, що потребує внутрішньої роботи особистості. Саме тому концепція Дж. Вордена може слугувати теоретичною основою програм психологічного супроводу осіб, які переживають втрату в умовах воєнного конфлікту.

Подальший розвиток сучасних уявлень про переживання втрати пов'язаний із роботами нідерландських дослідників Маргарет Стробе та Хенка Шута, які запропонували модель подвійного процесу горювання (Dual Process Model of Coping with Bereavement) [6]. Подальший розвиток і застосування цієї моделі підтвердили її значення для розуміння динаміки переживання втрати та адаптації до змін, пов’язаних із нею . Ця концепція стала важливим етапом у розвитку психології горя, оскільки автори відмовилися від уявлення про горювання як лінійний процес із чітко визначеними стадіями [6]. Натомість вони довели, що адаптація до втрати є динамічним процесом постійного переключення уваги – осциляції – між переживанням втрати та вирішенням повсякденних життєвих завдань [6].

Відповідно до цієї моделі людина одночасно взаємодіє з двома групами стресорів. Перша група (стресори, орієнтовані на втрату) пов'язана безпосередньо із самою втратою. Вона охоплює смуток, тугу, спогади про померлого, переживання болю, почуття провини, самотності та інші емоційні реакції. У цей період людина може багато думати про близького, переглядати фотографії, повертатися до спогадів або прагнути говорити про нього. Такі переживання є природною складовою процесу горювання і сприяють поступовому прийняттю втрати [6].

Друга група стресорів стосується відновлення життя після втрати . Вона включає необхідність адаптації до нових соціальних ролей, виконання нових обов'язків, прийняття рішень, організації побуту, професійної діяльності та відновлення соціальних контактів. Людина поступово вчиться жити в нових умовах, шукає нові джерела підтримки, відновлює життєві цілі та повертається до активної участі в суспільному житті [6].

На думку М. Стробе та Х. Шута, психологічно здоровий процес горювання передбачає постійне чергування цих двох напрямів переживання – процес осциляції. Людина не може безперервно перебувати лише в стані сильного емоційного болю, так само як не може повністю уникати думок про

втрату. Саме природне переключення між проживанням горя та вирішенням життєвих завдань забезпечує поступову психологічну адаптацію [6].

Важливою перевагою цієї моделі є визнання індивідуальності процесу горювання. Автори підкреслюють, що не існує універсальної послідовності переживань або однакових часових меж адаптації. Кожна людина переживає втрату по-своєму, залежно від особистісних особливостей, життєвого досвіду, характеру взаємин із померлим та рівня соціальної підтримки [6].

Особливо актуальною модель подвійного процесу є для осіб, які переживають втрату в умовах воєнного конфлікту. Родини загиблих військовослужбовців змушені не лише проживати інтенсивний емоційний біль, але й одночасно вирішувати численні практичні питання: оформлення документів, матеріальне забезпечення сім'ї, виховання дітей, зміну соціальних ролей та адаптацію до нових умов життя, що суттєво підвищує ризики розвитку депресивного дистресу та ПТСР. Саме тому психологічна допомога повинна враховувати обидва напрями адаптації – підтримувати емоційне проживання горя та сприяти поступовому відновленню повсякденного функціонування [6].

Таким чином, концепція М. Стробе та Х. Шута вдало доповнює модель Дж. В. Вордена. Якщо Ворден акцентує увагу на психологічних завданнях, які необхідно виконати для успішної адаптації [3], то Стробе і Шут показують механізм, завдяки якому людина поступово виконує ці завдання [6]. Поєднання цих двох концепцій створює цілісне розуміння процесу горювання та може слугувати теоретичною основою для розроблення програм психологічного супроводу людей, які переживають втрату внаслідок війни [3; 6].

Важливим для сучасного розуміння горя є також урахування індивідуального характеру реагування на втрату. Дж. Бонанно звертає увагу на різноманітність реакцій людей після смерті близької людини та на можливість подальшого відновлення і продовження життя після втрати.

Такий підхід дає змогу відійти від уявлення про переживання горя як про єдиний послідовний процес, однаковий для всіх людей. Реакції на втрату можуть відрізнятися за інтенсивністю, тривалістю та характером, а здатність людини поступово повертатися до повсякденного життя не означає відсутності переживання втрати [10].

Це положення є важливим і для організації психологічної підтримки, оскільки допомога має враховувати індивідуальний темп переживання горя та не нав'язувати людині наперед визначеного способу відновлення. Підтримка має створювати умови як для проживання болю втрати, так і для поступового повернення до життя, стосунків, діяльності та майбутніх планів [10].

Однією з найвідоміших концепцій переживання втрати є модель, запропонована швейцарсько-американською психіатринею Елізабет Кюблер-Росс. У книгах «Про смерть і вмирання» (1969) та «Про горе та скорботу: пошук сенсу втрати крізь п'ять стадій переживання» (2005) вона описала п'ять психологічних стадій, які можуть виникати у людини під час зіткнення зі смертю або тяжкою втратою: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття [5; 37]. Первісно ця модель була створена на основі спостережень за невиліковно хворими пацієнтами, однак згодом її почали широко застосовувати для пояснення переживання горя після смерті близької людини [5; 37].

Для Елізабет Кюблер-Росс горе постає як «шлях через емоційні стадії». Вона першою вивела тему смерті й горя з медичних лабораторій до живих людей, показавши емоційну динаміку страждання [5]. Горе – це нелінійний процес емоційного пристосування до неминучого. Горе втрати – це індивідуальний, глибоко драматичний шлях душі, що складається з розрізнених емоційних реакцій, які зрештою мають привести людину до смирення та прийняття нової незворотної реальності [5; 37]. Авторка наголошувала, що горе – це не лінійний рух від стадії до стадії, а своєрідні

«гойдалки», де людина може за день прожити всі емоції разом, і головне завдання – дати горю простір вийти назовні [5; 37].

«П’ять стадій – заперечення, гнів, торгівля, депресія та прийняття – є частиною структури, що формує наше навчання жити з тим, кого ми втратили. Це інструменти для розуміння та визначення того, що ми можемо відчувати. Але вони не є зупинками на якісь послідовній лінії часу горя. Не всі проходять усі стадії чи дотримуються певного порядку» [37, 27].

Перша стадія – заперечення – характеризується небажанням людини прийняти реальність втрати. Після повідомлення про смерть близької людини можуть виникати відчуття нереальності подій, емоційне заціпеніння або переконання, що сталася помилка. Така реакція виконує захисну функцію, оскільки дає психіці можливість поступово адаптуватися до надзвичайно болісної інформації, виступаючи тимчасовим психологічним буфером [37].

«Ми перебуваємо в стані шоку й заперечення. Німіємо. Дивуємося, як жити далі, чи взагалі можливо жити далі, навіщо жити далі» [37, 30].

Наступною стадією є гнів [37]. Людина може відчувати обурення, несправедливість, роздратування, спрямовані на себе, інших людей, медичних працівників, державні установи або навіть на померлого [5; 37]. В умовах війни ця емоція нерідко набуває особливої інтенсивності, оскільки втрата часто пов'язана з насильницькими обставинами, що викликають почуття безсилля та несправедливості. «Гнів підтверджує, що ви можете відчувати, що ви дійсно любили і що ви втратили» [37, 39].

Третя стадія – торг – проявляється у спробах подумки змінити минуле або знайти пояснення трагедії [5; 37]. Людина може повертатися до думок про те, що сталося б, якби вона діяла інакше, або переживати почуття провини через нереалізовані можливості допомогти близькій людині. Такі переживання є поширеними серед родичів загиблих військовослужбовців. «Провина часто є супутником торгу. „Якби тільки“ змушують нас знаходити провину в собі і в том, що ми „думаємо“, що могли б зробити по-іншому…

Ми залишаємося в минулому, намагаючись вести переговори щодо виходу із болю» [37, 41].

Четверта стадія – депресія – характеризується глибоким смутком, відчуттям спустошеності, втратою інтересу до звичного життя, плаксивістю, порушенням сну та зниженням активності [5; 37]. Проте важливо підкреслити, що в контексті моделі Кюблер-Росс йдеться не про клінічну депресію, а про природну реакцію на значущу втрату [37]. «Як важко це не було б витримати, депресія має елементи, які можуть бути корисними в горі. Вона сповільнює нас і дозволяє нам взяти реальну оцінку втрати. Вона змушує нас перебудувати себе з нуля. Вона очищає палубу для зростання. Вона веде нас до глибшого місця в нашій душі, яке ми зазвичай не досліджували б… Скорботний повинен мати дозвіл пережити своє горе, і він буде вдячний тим, хто може сидіти з ним, не кажучи йому не сумувати» [37, 50–51].

Завершальною стадією є прийняття, коли людина поступово усвідомлює незворотність втрати, відновлює здатність планувати майбутнє та знаходить новий сенс життя [5; 37]. Прийняття не означає забуття померлого чи відсутності болю, а свідчить про поступову психологічну адаптацію до нових життєвих умов. «Прийняття часто плутають з уявленням про те, що людина нібито погоджується з тим, що сталося, або що це для неї „нормально“. Це не так. Більшість людей ніколи не відчуває, що втрата коханої людини – це нормально чи прийнятно. Ця стадія полягає в тому, щоб прийняти реальність того, що ця нова реальність стала постійною… Ми вчимося жити з нею» [37, 52].

Незважаючи на широку популярність моделі Кюблер-Росс, сучасні наукові дослідження вказують на її певні обмеження. Насамперед авторка не стверджувала, що всі люди обов'язково проходять саме ці п'ять стадій або переживають їх у зазначеній послідовності. Проте з часом модель почали трактувати надто спрощено, що призвело до поширення хибного уявлення про існування єдиного «правильного» сценарію горювання.

Колін Мюррей Паркс розглядав горе як природну реакцію людини на втрату значущого об'єкта прив'язаності. Спираючись на теорію прив'язаності Дж. Боулбі, дослідник виокремлював кілька основних фаз переживання втрати: шок і заціпеніння, тугу та пошук померлого, дезорганізацію й відчай, а також поступову реорганізацію життя. На думку вченого, переживання горя пов'язане не лише з емоційними стражданнями, а й із необхідністю перебудови звичного образу світу та власної ідентичності [4].

Паркс зазначав, що після смерті близької людини руйнуються звичні уявлення про безпеку, стабільність і майбутнє, що призводить до стану дезорганізації та психологічної кризи. Процес адаптації до втрати передбачає поступове формування нових моделей взаємодії зі світом і переосмислення власного життєвого досвіду [4].

Особливу увагу дослідник приділяв переживанню туги та прагненню зберегти емоційний зв'язок із померлим. У перші місяці після втрати людина нерідко продовжує внутрішній діалог із померлим, повертається до спогадів і шукає символічні способи підтримання зв'язку з ним [4].

Окреме місце в концепції Паркса посідає проблема ускладненого горя, яке виникає тоді, коли людина не може інтегрувати досвід втрати у власне життя. У таких випадках переживання супроводжується тривалою дезадаптацією, почуттям провини, гнівом і соціальною ізоляцією [4].

Паркс також наголошував на важливості соціальної підтримки в процесі переживання втрати. Можливість відкрито говорити про свої почуття, ділитися спогадами та отримувати підтримку від людей, які мають схожий досвід, сприяє поступовій психологічній адаптації та відновленню внутрішньої рівноваги [4].

Сучасні дослідники, зокрема Джеймс Вільям Ворден, Маргарет Стробе, Хенк Шут та Колін Мюррей Паркес, наголошують, що процес переживання втрати є значно складнішим [3; 4; 6]. Він залежить від індивідуальних особливостей людини, характеру взаємин із померлим, обставин смерті,

рівня соціальної підтримки, культурних традицій та багатьох інших чинників [3; 4; 6]. Саме тому сьогодні модель Кюблер-Росс розглядається переважно як історично важливий етап розвитку психології горя, але не як універсальна схема переживання втрати [6].

На мій погляд, цінність концепції Е. Кюблер-Росс полягає в тому, що вона привернула увагу психологів і суспільства до внутрішнього світу людини, яка стикається зі смертю та втратою. Водночас для пояснення переживання горя в умовах воєнного конфлікту більш доцільно використовувати сучасні концепції Дж. В. Вордена, М. Стробе, Х. Шута та К. М. Паркеса, які враховують індивідуальність процесу адаптації та активну роль психологічної підтримки [3; 4; 6].

У Наймеєра горе – це «процес реконструкції та конструювання особистісних життєвих сенсів». Горе втрати – це не просто емоційний дистрес, а суцільна смислова катастрофа. Смерть близького вириває з життєвого тексту людини головні слова. Тому процес горювання – це спроба заново написати свій життєвий наратив, знайти відповіді на питання «Хто я тепер?» і «Який сенс мого подальшого існування?». Наймеєр доводить, що зцілення приходить через терапевтичне переформатування внутрішнього діалогу з померлим та надання його смерті й своєму виживанню глибокого екзистенційного значення. Роберт Наймеєр розглядає горе не лише як емоційну реакцію на втрату близької людини, а насамперед як кризу особистісних смислів. На думку дослідника, смерть значущої людини руйнує звичну картину світу, систему цінностей та уявлення людини про власне майбутнє. У зв'язку з цим головним завданням переживання горя є не забуття померлого, а реконструкція смислу та інтеграція досвіду втрати в подальше життя особистості [28, 39].

Центральне місце в концепції Наймеєра посідає ідея смислової реконструкції. Учений зазначає, що після втрати людина прагне знайти відповіді на питання про причини події, її значення та місце у власній

біографії. Водночас психологічна допомога має бути спрямована не на усунення болю, а на створення умов для переосмислення пережитого досвіду та формування нової життєвої перспективи [28].

На відміну від класичних теорій, які наголошували на необхідності розірвання зв'язку з померлим, Наймеєр підкреслює важливість збереження символічного зв'язку. Спогади, сімейні традиції, листи, фотографії та розповіді про померлого можуть стати важливим ресурсом адаптації до втрати та сприяти формуванню нової ідентичності людини [28].

Особливого значення вчений надає наративному підходу, відповідно до якого людина поступово інтегрує досвід втрати у власну життєву історію через розповідь, переосмислення подій та пошук нових сенсів. Саме можливість говорити про свої переживання, ділитися спогадами та отримувати підтримку від інших людей сприяє більш успішному переживанню горя [28].

Роберт Наймеєр також наголошує на важливості психологічної та соціальної підтримки в процесі горювання. Групова робота створює безпечний простір, у якому людина може відкрито висловлювати свої почуття, отримувати визнання власного болю та знаходити нові життєві смисли після втрати [28].

В. Франкл вважав, що прагнення до сенсу є головною рушійною силою людського життя. Втрата близької людини може супроводжуватися руйнуванням життєвих цілей і цінностей, тому одним із важливих завдань адаптації до втрати є віднайдення нових смислів (45).

В умовах повномасштабної війни проблема переживання втрати набула особливої актуальності для української психологічної науки. Якщо класичні зарубіжні концепції пояснюють загальні закономірності процесу горювання, то сучасні українські дослідники акцентують увагу на його специфіці в умовах воєнного конфлікту, коли людина нерідко одночасно переживає кілька психотравмувальних подій: загибель близької людини, вимушене

переселення, втрату житла, руйнування звичного способу життя та постійну загрозу власній безпеці . Саме тому процес адаптації до втрати значно ускладнюється і потребує комплексної психологічної підтримки .

Особливого значення набуває розгляд переживання втрати в контексті воєнних подій, оскільки війна створює специфічне психотравмувальне середовище, у якому людина може одночасно стикатися з небезпекою, невизначеністю, загрозою життю та втратою близьких. О. Блінов, досліджуючи психологічні наслідки бойового стресу, зазначає, що вплив бойових дій може супроводжуватися різноманітними психічними реакціями та розладами, що зумовлює необхідність своєчасної психологічної допомоги, адаптації та реабілітації [78]. Автор також розглядає психотравмувальні чинники сучасного бою та їхній вплив на психічний стан людини.

Для осіб, які переживають втрату близької людини внаслідок війни, це означає, що процес горювання відбувається не ізольовано від інших воєнних обставин. Переживання смерті може поєднуватися з тривалою небезпекою, невизначеністю, порушенням звичного способу життя та змінами соціальних зв’язків. Тому психологічна підтримка в умовах воєнної втрати має враховувати не лише емоційний біль, пов’язаний із втратою, а й ширший психосоціальний контекст, у якому ця втрата відбувається [78].

К. Карачун детально аналізує феноменологію воєнної втрати у сучасних українських реаліях. Горе визначається як «складний, нелінійний психологічний процес емоційної та когнітивної перебудови особистості в умовах безперервної дії воєнних стресорів». Карачун доводить, що особливістю українського контексту є поєднання горя із безпосередньою загрозою життю, раптовою втратою майна чи вимушеним переселенням. Горе втрати тут тісно пов'язане з феноменом травматичного смутку та ірраціонального почуття провини вцілілого, що вимагає специфічних копінг-стратегій та тривалої зовнішньої емоційної підтримки [15].

У книзі «Емоції війни: горе й втрати» Ксенія Карачун зазначає, що горювання в умовах війни має низку особливостей, які відрізняють його від переживання втрати в мирний час. Авторка підкреслює, що людина нерідко змушена проживати горе в умовах постійної небезпеки, коли психіка не має достатнього часу для відновлення. Крім того, переживання втрати часто супроводжується почуттям несправедливості, безсилля, провини, тривоги за інших членів родини та невизначеністю майбутнього. У зв'язку з цим психологічна допомога повинна бути спрямована не лише на проживання емоційного болю, а й на відновлення внутрішніх ресурсів особистості та формування відчуття психологічної безпеки [15].

Книга Ксенії Карачун цінна тим, що вона пояснює, як насправді змінюється психіка людини, коли навколо рушиться звичний світ. Авторка розкладає весь цей важкий досвід на три зрозумілі речі: як ми горюємо, чому звинувачуємо себе і що в цей час відбувається з нашим тілом. Зазвичай у психології кажуть, що людина в горі проходить чіткі стадії: від заперечення до прийняття. Але Ксенія Карачун пояснює, що на війні ця схема ламається. Людина не може нормально виплакати горе, бо навколо постійно небезпечно. Психіка просто «заморожує» біль, щоб людина могла вижити, бігти, рятувати дітей. Зовні вона може здаватися спокійною, але це не означає, що вона впоралася – це просто захисна маска (емоційне оніміння). Варто людині трохи заспокоїтися, як новий приліт, сирена чи погані новини відкидають її в самий початок жаху. Через це проживання горя стає нескінченним процесом, який ходить по колу [15].

Почуття провини (того, хто поїхав, хто вижив, хто зробив «недостатньо») – це чи не найбільша пастка під час війни. Авторка пояснює її природу дуже по-людськи - нашому розуму нестерпно визнати, що ми безсилі перед війною. Психіці легше повірити в те, що «я сам винен» (що поїхав, що не врятував, що вижив), ніж змиритися з думкою, що від нас нічого не залежало. Провина – це відчайдушна спроба розуму повернути

контроль над хаосом. Параліч замість допомоги -така провина не допомагає жити. Вона направлена всередину, людина починає карати саму себе, втрачає останні сили і в результаті не може допомогти ні собі, ні тим, хто поруч [15].

Ксенія Карачун як психосоматолог робить важливий акцент на тілі. Емоції – це не просто думки в голові, це фізичні процеси. Усі невиплакані сльози, затиснутий від страху крик і придушена злість нікуди не зникають. Якщо ми не даємо їм вийти, вони «ховаються» в тілі у вигляді м'язових затискачів, спазмів, болю та хвороб. Тіло буквально стискається в клубок, намагаючись захиститися від війни. Авторка доводить: неможливо вилікувати душу, ігноруючи тіло. Щоб упоратися з травмою, потрібно дозволити собі відчувати те, що відчуваєш, перестати себе сварити і повертати контакт із реальністю через прості речі – дихання, фізичні відчуття та опору під ногами [15].

У зв'язку з цим психологічна допомога повинна бути спрямована не лише на проживання емоційного болю, а й на відновлення внутрішніх ресурсів особистості та формування відчуття психологічної безпеки [15].

Подібної позиції дотримується Володимир Станчишин, який у праці «Емоційні гойдалки війни» наголошує, що сильні емоційні реакції на втрату є закономірною відповіддю психіки на екстремальні обставини. На думку автора, страх, гнів, відчай, почуття провини чи емоційне оніміння не свідчать про психічний розлад, а є природними проявами процесу адаптації . Водночас дослідник підкреслює, що тривале пригнічення емоцій або відмова від їх проживання можуть призвести до ускладнення процесу горювання. Саме тому одним із найважливіших завдань психолога є створення безпечного простору, у якому людина може відкрито говорити про свої переживання та поступово відновлювати психологічну рівновагу [16].

У роботах Оксани Королович, присвячених феномену психології горювання, увага акцентується на індивідуальному характері переживання втрати. Авторка зазначає, що не існує двох однакових історій горювання,

оскільки на його перебіг впливають особистісні особливості людини, характер взаємин із померлим, попередній досвід переживання втрат, рівень соціальної підтримки та культурні традиції [17].

О.Королович підкреслює, що переживання горя є природною психофізіологічною реакцією людини на втрату близької людини. Авторка наголошує на важливості визнання власних почуттів та недопустимості їхнього ігнорування чи пригнічення. На її думку, людина не повинна стримувати сльози, приховувати біль або переживати втрату наодинці. Навпаки, важливо дозволити собі плакати, говорити про свої переживання, згадувати померлого, а також здійснювати символічні дії, спрямовані на вшанування його пам'яті. Особливого значення набуває твердження авторки: «Памї’ятайте, що ви маєте право горювати, адже ви любили цю людину, а реакція інших тут не має значення [17, 99]. Ця думка підкреслює, що скорбота є закономірним наслідком емоційної прив'язаності та проявом любові до людини, яку втрачено. Водночас реакція оточення не повинна визначати спосіб переживання втрати, якщо тільки вона не спрямована на підтримку та допомогу людині в процесі горювання [17].

Погляди О. Королович узгоджуються з концепцією Дж. Вордена, який розглядав прийняття та проживання болю втрати як одне з ключових завдань горювання. На думку дослідника, уникнення емоцій, їхнє пригнічення або заперечення можуть ускладнювати адаптацію до нової життєвої реальності, тоді як відкрите вираження почуттів сприяє поступовому прийняттю втрати та психологічному відновленню. Таким чином, право людини на горювання, визнання власного болю та можливість вільно висловлювати свої переживання є важливими умовами успішного проходження процесу скорботи та подальшої адаптації до життя після втрати [3, 17].

Окрему увагу в сучасних наукових публікаціях приділено феномену травматичного горювання, яке виникає внаслідок раптової та насильницької смерті під час бойових дій [18]. Дослідники наголошують, що в умовах

воєнного часу класичні прояви горя ускладнюються симптомами гострого стресу та психічної травми, що поєднує в собі ознаки дистресу розлуки та ПТСР і потребує інтеграції кризових терапевтичних протоколів [18]. При цьому загальна траєкторія життя людини після втрати безпосередньо залежить від успішності психологічної адаптації, динаміка якої визначається здатністю особистості до когнітивної перебудови, духовного осмислення та трансформації руйнівного болю у конструктивні життєві смисли [19]. Важливим елементом такої адаптації є робота з тілесними проявами травми. Як зазначає П. А. Левін, подолання наслідків екстремального стресу неможливе без відновлення «мудрості тіла», оскільки психологічна травма та заблоковане горе консервуються на соматичному рівні, викликаючи хронічне заціпеніння, яке необхідно делікатно вивільняти в процесі терапії [26, 42].

У книзі «Дихай та живи» Т. Вишко розглядає горе як складний і неминучий процес, який потребує від людини внутрішньої роботи та поступового прийняття втрати. Авторка використовує метафору дверей, підкреслюючи, що горе неможливо оминути, обійти чи перестрибнути через нього: «Горе настільки високе, що через нього не перестрибнути, не переступити. Горе настільки широке, що його не оминути, не обійти. Воно настільки низько, що під ним не проповзти, не зігнутися. Ти маєш пройти через нього, як через двері…» [21, 92]. Цей образ відображає думку про те, що проживання втрати є необхідною умовою психологічної адаптації до життя після смерті близької людини. Уникнення болісних переживань або спроби витіснити їх можуть лише ускладнити процес горювання [21].

Зазначена позиція узгоджується з концепцією Дж. Вордена, відповідно до якої одним із головних завдань горювання є прийняття реальності втрати та проживання пов'язаного з нею болю. На думку дослідника, людина не може повноцінно адаптуватися до нових життєвих обставин, не пройшовши через емоційне опрацювання власної скорботи. У цьому контексті метафора «дверей», запропонована Т. Вишко, символізує необхідність особистісного

проходження через страждання як невід'ємної частини процесу переживання горя [3; 21].

Отже, горювання постає не як перешкода, яку потрібно подолати якомога швидше, а як шлях, який людина повинна пройти, щоб зберегти пам'ять про померлого та знайти новий сенс власного життя.

Важливим аспектом переживання горя є пошук сенсу життя після втрати близької людини. Т. Вишко, спираючись на концепцію В. Франкла, зазначає, що однією з найбільших небезпек психотравми є втрата сенсу існування. Авторка наголошує, що смерть близької людини здатна зруйнувати звичну картину світу, позбавити людину життєвих орієнтирів і спричинити відчуття внутрішньої порожнечі. У зв'язку з цим надзвичайно важливим стає пошук нових смислів, які допомагають людині пережити страждання та адаптуватися до нових життєвих обставин [21, 97].

«Пошук сенсу життя є головною мотиваційною силою в людині… Я не побоюся сказати , що у світі не існує більш дієвої допомоги для виживання навіть у найжахливіших умовах, ніж знання, що твоє життя має сенс»- писав Віктор Франкл» [21, 97].

Таким чином, переживання втрати пов'язане не лише з проживанням болю, а й із необхідністю переосмислення власного життя, відновлення системи цінностей і пошуку нових підстав для подальшого існування.

Зазначена позиція узгоджується з четвертим завданням горювання, описаним Дж. Ворденом, яке передбачає необхідність знайти нове місце для померлого в емоційному житті людини та продовжити жити, зберігаючи зв'язок із ним у власній пам'яті [3].

Практичний аспект безпосередньої саморегуляції в кризових станах висвітлено також у роботах Тетяни Вишко . Авторка наголошує, що одним із головних завдань психолога є допомога людині у відновленні внутрішніх ресурсів, розвитку навичок емоційної саморегуляції, нормалізації дихання та поступовому поверненні до активного життя. Водночас ефективність

психологічної підтримки значною мірою залежить від довірливих взаємин між психологом і клієнтом, індивідуального підходу та поваги до особистого темпу проживання горя [21].

Проблема подолання наслідків воєнної травми та втрати розглядається науковцями не лише на мікрорівні особистості, а й у масштабах усього суспільства. У фундаментальних роботах В. Г. Панка та співавторів обґрунтовано, що захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану є ключовим стратегічним викликом для вітчизняної психолого-педагогічної науки та практичної психологічної служби [22; 23]. Науковці доводять потребу впровадження системних багаторівневих моделей допомоги, а також модернізації психологічних служб, здатних оперативно реагувати на виклики війни та мінімізувати довгострокові психопатологічні наслідки у різних категорій населення [22; 23].

У клінічній практиці супроводу родин військовослужбовців принципово важливо диференціювати симптоматику розладу тривалого горювання (РТГ), ПТСР та депресії, які часто мають коморбідний (супутній) перебіг в умовах воєнного часу [18]. Як зазначають В. Гриджук та І. Венгринська, незважаючи на спільні труднощі з емоційною регуляцією та негативні когнітивні переконання, РТГ характеризується специфічним дистресом розлуки, тугою та поведінковим пошуком близькості з померлим, тоді як ПТСР супроводжується хронічною активацією "мережі страху" та уникненням тригерів загрози, а депресія – стійким зниженням мотивації, апатією та бездіяльністю. При цьому травмівне горювання в умовах війни нерідко супроводжується відстроченими реакціями і здатне провокувати подразнення "старих", раніше невирішених стресових відповідей особистості [18].

Аналізуючи траєкторію життя людини після втрати, О. О. Когут виділяє два провідні типи світоглядних позицій у переживанні горя родинами загиблих захисників: матеріалістичний та духовний [19]. Матеріалістичний

підхід зазвичай веде до ускладненого горювання через фіксацію на непоправності втрати та застрягання в минулому, тоді як духовне осмислення подій виступає потужним чинником резильєнтності (психологічної стійкості). Сприйняття втрати крізь призму духовного підходу дозволяє жінці відпустити деструктивну емоційну залежність від образу померлого, зберегти з ним конструктивний внутрішній зв'язок і спрямувати ресурси на відбудову життєвих смислів та планування власного майбутнього [19, 125].

Сучасна вітчизняна модель психологічного супроводу в умовах подовженого травматичного стресу війни відходить від суто лінійних шаблонів і будується на трьохетапній структурі інтервенцій: від первинної стабілізації емоційного стану через поглиблену корекцію (опрацювання деструктивних когнітивних схем та ірраціональних переконань щодо смерті) до фінальної інтеграції змін та реорієнтації життєвих планів [19, 125]. У межах масштабних реабілітаційних програм, таких як проєкт "Відновлення під час війни", найвищу доведену ефективність демонструє системно-інтегративний підхід, який поєднує ментальні та тілесні практики: методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), арт-терапію, десенсибілізацію та репроцесинг рухами очей (ДПДГ/EMDR), а також м'які гештальт-техніки (модифікований формат "порожнього стільця" для завершення внутрішнього діалогу з померлим) [18; 19]. Як підкреслюється в доповіді НАПН України під редакцією В. Г. Кременя, розвиток такої національної мережі кризових центрів є першочерговим завданням для протидії виснаженню суспільства та запобігання пасивно-демобілізаційним сценаріям в умовах затяжного воєнного конфлікту [22].

Як зазначає Назаренко Н.С. : «Горе неможливо прожити одномоментно чи перескочити − за день воно не переживається. Ступінь горя – рівно значний цінності того, що ми втратили. Деяким людям потрібні роки, дехто може пережити втрату швидше» [70, 499].

Таким чином, аналіз сучасних українських наукових праць дає підстави стверджувати, що переживання втрати в умовах війни має складний і багатовимірний характер. На відміну від класичних зарубіжних концепцій, українські дослідники значно більше уваги приділяють впливу воєнних подій, колективної травматизації суспільства, порушенню звичних соціальних зв'язків та необхідності тривалої психологічної підтримки . Це свідчить про актуальність розроблення ефективних програм психологічного супроводу осіб, які пережили втрату близької людини внаслідок воєнного конфлікту .

Проведений аналіз сучасних українських наукових джерел дає підстави стверджувати, що проблема переживання горя в умовах війни потребує комплексного підходу. Більшість дослідників наголошують, що процес адаптації до втрати визначається не лише індивідуальними психологічними особливостями людини, а й рівнем соціальної підтримки, наявністю безпечного середовища, можливістю відкрито виражати свої емоції та отримувати кваліфіковану психологічну допомогу . Саме тому в сучасній психології дедалі більшого значення набувають різні форми психологічного супроводу – індивідуальне консультування, групи підтримки, психоосвітні програми, арттерапевтичні методи та інші практики, спрямовані на відновлення внутрішніх ресурсів особистості .

Як справедливо зазначають С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська та інші дослідники, системний психологічний супровід особистості в умовах війни має базуватися на принципах тривалості, комплексності та екологічності, забезпечуючи плавний перехід від кризового втручання до довгострокової соціально-психологічної реінтеграції [29]. Це положення є особливо важливим для даного дослідження, оскільки дозволяє розглядати психологічну підтримку не лише як допоміжний засіб, а як один із провідних ресурсів подолання розладу тривалого горювання та деструктивних соматичних проявів у дружин загиблих військовослужбовців [18; 29].

Проведений аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема переживання горя є однією з найважливіших у сучасній психологічній науці. Незважаючи на значну кількість досліджень, єдиного підходу до розуміння феномену горювання не існує . Це пояснюється складністю самого явища, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні та соціальні аспекти життя людини . Водночас більшість дослідників сходяться на думці, що горювання є природним процесом психологічної адаптації до значущої втрати, а не патологічним станом .

Аналіз класичних психологічних концепцій дозволив встановити, що кожна з них розкриває окремі аспекти переживання втрати . Психоаналітичний підхід З. Фрейда став основою наукового осмислення процесу горювання, акцентуючи увагу на внутрішній психологічній роботі особистості після втрати. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі довела, що інтенсивність переживання залежить від характеру емоційного зв'язку між людьми . Концепція Дж. В. Вордена розглядає горювання як активний процес виконання психологічних завдань, необхідних для адаптації до нових життєвих умов. Модель подвійного процесу М. Стробе та Х. Шута демонструє, що психологічне відновлення відбувається завдяки постійному чергуванню проживання втрати та поступового повернення до повсякденного життя. Праці К. М. Паркеса доповнюють ці підходи, підкреслюючи значення перебудови внутрішньої картини світу після смерті близької людини .

Окрему увагу приділено сучасним українським дослідженням, присвяченим переживанню горя в умовах війни. Праці К. Карачун, В. Станчишина, О. Королович, Н. Сабліної, Т. Вишко та інших авторів свідчать про те, що воєнний конфлікт істотно ускладнює процес горювання . Втрата близької людини часто поєднується з переживанням небезпеки, вимушеним переселенням, руйнуванням звичного способу життя, невизначеністю майбутнього та дефіцитом психологічних ресурсів . За таких умов особливого значення набуває своєчасна та професійно організована психологічна підтримка .

Порівняльний аналіз зарубіжних і українських наукових підходів дозволяє зробити висновок, що вони не суперечать один одному, а взаємно доповнюються. Зарубіжні концепції розкривають загальні закономірності переживання втрати, тоді як українські дослідження конкретизують їх відповідно до сучасних умов воєнного часу та особливостей українського суспільства. Такий комплексний підхід дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми горювання та визначити ефективні напрями психологічної допомоги .

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують, що психологічна підтримка є одним із ключових ресурсів подолання переживання горя . Вона сприяє прийняттю факту втрати, безпечному проживанню емоцій, відновленню особистісних ресурсів, розвитку адаптаційних можливостей і поверненню людини до активного життя. Саме тому дослідження особливостей психологічної підтримки осіб, які переживають втрату внаслідок війни, є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору .

1.2. Особливості переживання горя внаслідок воєнних втрат

Воєнна втрата є особливим контекстом переживання горя, оскільки відбувається в умовах постійної небезпеки, невизначеності та психотравмувального впливу війни. Якщо в мирному житті втрата близької людини найчастіше сприймається як окрема життєва подія, то в умовах війни вона може бути складовою тривалого травматичного досвіду, який охоплює не лише смерть людини, а й порушення звичного відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності майбутнього. У цьому контексті горювання розгортається не ізольовано, а на тлі дії інших воєнних стресорів, що можуть посилювати емоційне навантаження та ускладнювати процес психологічної адаптації до втрати [15; 16; 18; 22; 29; 65].

Однією з основних особливостей воєнної втрати є її раптовість і непередбачуваність. Загибель близької людини внаслідок бойових дій часто відбувається за обставин, до яких психологічно неможливо підготуватися. Людина може не мати можливості попрощатися, бути присутньою в момент смерті або отримати необхідну інформацію про обставини загибелі. Така ситуація порушує звичний процес підготовки до втрати та може посилювати шок, розгубленість і труднощі прийняття факту смерті. Травматичний характер такої втрати пов'язаний також із тим, що смерть близької людини може бути безпосередньо пов'язана з насильницькими воєнними подіями [18; 20].

На відміну від ситуацій, у яких смерть очікується внаслідок тривалої хвороби або природного завершення життя, воєнна загибель часто не залишає людині часу для поступової психологічної підготовки до розлуки. Особливої складності набувають випадки, коли перед смертю близької людини період невизначеності триває досить довго: родина може очікувати інформації про її місцеперебування, сподіватися на повернення, переживати повідомлення про зникнення безвісти або полон. У таких обставинах переживання втрати може набувати незавершеного характеру, оскільки остаточність події певний час залишається психологічно недоступною [24; 27; 41].

Особливість воєнного горя полягає також у тому, що смерть близької людини відбувається на тлі триваючої загрози. Після втрати людина не обов'язково повертається до безпечного середовища: війна продовжується, зберігається ризик нових обстрілів, загибелі інших близьких, вимушеного переміщення та нових втрат. Унаслідок цього процес горювання може поєднуватися з постійною тривогою та очікуванням небезпеки. Таким чином, втрата не завжди є завершеною подією минулого, оскільки її психологічне переживання відбувається в умовах продовження травматичного впливу [16; 22; 29; 63].

Важливою характеристикою воєнної втрати є й порушення базового почуття безпеки. Загибель близької людини внаслідок воєнних дій може змінювати уявлення людини про світ як відносно передбачуване та контрольоване середовище. Втрата стосується не лише конкретної людини, а й пов'язаних із нею життєвих планів, сімейної структури, звичного способу життя та уявлення про майбутнє. Тому переживання горя в умовах війни може охоплювати одночасно особистісний, сімейний і соціальний рівні [15; 17; 20; 22].

Переживання втрати в умовах війни нерідко супроводжується кризою сенсу життя. Разом із загибеллю близької людини можуть руйнуватися сформовані життєві перспективи, сімейні плани та уявлення про майбутнє, унаслідок чого людина стикається з необхідністю переосмислення власного подальшого життя. Особливої гостроти це набуває тоді, коли загибла людина була важливою частиною життєвих планів та джерелом особистісного сенсу. В. Франкл наголошував на значенні смислу як внутрішньої опори, що допомагає людині зберігати здатність протистояти навіть надзвичайно тяжким життєвим випробуванням [45].

Отже, воєнна втрата відрізняється від багатьох втрат мирного часу поєднанням раптовості, насильницького та травматичного характеру смерті, неможливості психологічно підготуватися до неї, порушенням почуття безпеки та продовженням дії загрозливого середовища після самої втрати. Саме тому переживання такого горя потребує розгляду не лише як природної реакції на смерть близької людини, а як складного психологічного процесу, що відбувається в умовах тривалої воєнної травматизації [18; 33; 38; 41; 70].

Особливістю переживання втрати в умовах війни є її множинність і комплексність. Втрата близької людини нерідко відбувається одночасно з іншими суттєвими змінами у житті особистості: втратою житла, майна, роботи, звичного соціального оточення, місця проживання, почуття безпеки та усталеного способу життя. Унаслідок цього людина стикається не з однією

ізольованою втратою, а з цілою сукупністю взаємопов'язаних втрат, які можуть посилювати психологічне навантаження та ускладнювати процес адаптації [19; 22; 29; 63; 64].

Важливим є також поєднання декількох видів втрат. Смерть близької людини може супроводжуватися втратою житла, роботи, звичного соціального оточення або вимушеним переміщенням. У звіті Міжнародної організації з міграції Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support розглядається взаємозв’язок між психічним здоров’ям населення, статусом переміщення та індивідуальними й домогосподарськими соціально-економічними характеристиками; окрему увагу приділено групам, які мають підвищену потребу в психологічній та психосоціальній підтримці [33]. Таким чином, в умовах війни втрата близької людини може відбуватися на тлі вже наявних матеріальних, соціальних і територіальних втрат. Насильницьке руйнування звичного укладу життя позбавляє людину не лише значущих стосунків, а й матеріального та територіального підґрунтя, яке раніше забезпечувало відчуття стабільності та безпеки.

Особливої уваги потребує ситуація вимушеного переміщення, коли втрата фізичного простору проживання супроводжується розривом звичних соціальних зв’язків, зміною повсякденного укладу та необхідністю пристосування до нового середовища. Дім у цьому випадку є не лише матеріальним об'єктом, а й простором безпеки, стабільності, пам'яті та належності. Тому його втрата може означати одночасне порушення кількох важливих сфер життєдіяльності людини [19; 22; 29; 64].

Воєнні події можуть також спричиняти втрату роботи, економічної стабільності та звичних способів забезпечення власних потреб і потреб сім'ї. Поряд із матеріальними труднощами це створює додаткову невизначеність щодо майбутнього. Руйнування або зміна звичного способу життя змушує людину одночасно вирішувати практичні проблеми та переживати емоційні наслідки втрат, що можуть накладатися одна на одну [22; 29; 40; 63; 64].

Множинність втрат стосується також соціального та психологічного вимірів життя. Людина може втрачати звичне коло спілкування, соціальні ролі, відчуття приналежності до певного місця та спільноти. Одночасно може змінюватися її уявлення про власне майбутнє, життєві цілі та можливість реалізації раніше сформованих планів. Таким чином, воєнна втрата здатна охоплювати не лише те, що людина вже втратила, а й те майбутнє, яке вона уявляла та планувала до початку травматичних подій [19; 29; 40; 64].

Важливо, що окремі втрати в умовах війни не завжди завершуються одночасно. Одна подія може породжувати наступні втрати, а невизначеність щодо майбутнього зберігатися протягом тривалого часу. Тому переживання горя в таких обставинах може мати накопичувальний характер: до втрати близької людини додаються втрати матеріальних ресурсів, соціальних зв'язків, звичного середовища та відчуття контролю над власним життям [38; 41; 63].

Отже, комплексність воєнних втрат полягає в тому, що вони охоплюють одночасно особистісну, сімейну, соціальну, матеріальну та екзистенційну сфери життя. Саме тому психологічна підтримка людини, яка переживає воєнну втрату, має враховувати не лише факт смерті близької особи, а й усю сукупність змін та втрат, що відбулися в її житті внаслідок війни [22; 29; 38; 63].

Однією зі специфічних форм воєнного горя є невизначена втрата (ambiguous loss), з якою стикаються члени родин військовослужбовців, які зникли безвісти. Поняття було вперше введене американською дослідницею Полін Босс, яка наголошує, що така втрата є найважчим типом горя, оскільки не має чітких меж: немає ні тілесної присутності, ні остаточного прощання [8]. На відміну від підтвердженої смерті, така втрата не має остаточно встановленої межі: близька людина фізично відсутня, проте її подальша доля залишається невідомою. Родина змушена тривалий час жити в умовах очікування, відсутності достовірної інформації та постійного емоційного напруження.

Авторка показує, що невизначеність може суттєво ускладнювати процес горювання, оскільки людина не має достатньої визначеності щодо факту смерті, місця перебування близького або можливості його повернення. За таких обставин горе може ніби «зависати», а звичні способи психологічної адаптації та соціальні ритуали прощання виявляються недостатніми [8].

Водночас важливо, що психологічна невизначеність може зберігатися навіть після формального підтвердження смерті. Якщо родич не бачив близьку людину живою після її зникнення, не мав можливості попрощатися з нею, а поховання відбувалося за відсутності можливості особисто побачити тіло, факт смерті може залишатися емоційно важким для усвідомлення. Навіть за наявності експертного підтвердження особистість може продовжувати переживати суперечливе поєднання двох станів: раціонального знання про смерть і внутрішнього очікування, що могла бути допущена помилка або що близька людина все ще може бути живою.

У цьому контексті доцільно розмежовувати фактичну визначеність смерті та психологічну готовність жити з фактом утрати. Наявність свідоцтва про смерть, результатів ідентифікації, поховання чи могили створює необхідні соціальні та правові маркери завершення події, однак вони не означають автоматичного завершення емоційного переживання. Босс підкреслює, що після смерті не існує обов'язкової психологічної «крапки» у стосунках із померлим: людина може продовжувати відчувати прив'язаність, пам'ятати, сумувати та жити з втратою [8].

Тому поховання та ритуал прощання слід розглядати не як момент, після якого горювання повинно припинитися, а як важливий соціальний і символічний ресурс, який допомагає людині жити з реальністю втрати. Для родин зниклих безвісти цей ресурс особливо значущий, оскільки тривала невизначеність може позбавляти їх звичних ритуалів прощання та соціального підтвердження втрати. Босс [8] зазначає, що за відсутності визначеності людина може залишатися одночасно в позиції надії та

усвідомлення можливості смерті, а завдання психологічної допомоги полягає не в примусовому «закритті» переживання, а у формуванні здатності жити далі, зберігаючи можливість співіснування цих суперечливих переживань.

Для осіб, які переживають воєнну втрату, це означає необхідність відмовитися від спрощеного уявлення про те, що поховання або офіційне підтвердження смерті автоматично ставлять крапку в горюванні. Психологічна підтримка має враховувати, що процес адаптації може продовжуватися і після завершення формальних процедур. Людині може бути необхідний безпечний простір, у якому вона має право говорити про сумніви, надію, біль, прив'язаність до померлого та труднощі прийняття нової реальності без тиску з боку оточення з вимогою «нарешті поставити крапку».

Концепція Полін Босс [8] дозволяє розглядати воєнну втрату не як подію, яка обов'язково завершується певним ритуалом або документом, а як процес, у якому людині поступово необхідно навчитися жити з фактом втрати та зміненими умовами власного життя. Саме тому психологічна підтримка, зокрема групова, може бути необхідною і після встановлення факту смерті: вона створює простір, у якому людина може не «забути» або «закрити» стосунок із померлим, а поступово інтегрувати втрату у власне подальше життя [8].

В українському науковому просторі проблематика невизначеної втрати почала привертати значну увагу після початку збройного конфлікту на Сході України та набула особливої актуальності після повномасштабного вторгнення Росії у лютому 2022 року. Українські дослідники звертають увагу на складний емоційний стан родичів безвісти зниклих, для якого характерними можуть бути тривожність, почуття провини, пригнічення та емоційне виснаження [17; 29; 50]. Тривале перебування в ситуації невизначеності може також позначатися на фізичному та повсякденному функціонуванні людини, зокрема проявлятися соматичними реакціями,

порушеннями сну й харчування та тенденцією до соціального відсторонення. У міжнародному досвіді розробляються різні підходи до психологічної підтримки родин, які переживають невизначену втрату, серед яких когнітивно-поведінкова терапія, окремі тілесно-орієнтовані практики, групова підтримка та кризове консультування. Водночас, попри наявність окремих програм допомоги родинам військовослужбовців, залишається проблема недостатньої інтеграції таких підходів у систему державної психологічної та психосоціальної підтримки [50].

Психологічна специфіка невизначеної втрати полягає в тому, що близька людина фізично відсутня, але психологічно залишається присутньою. Відсутність підтвердження смерті залишає простір для надії на те, що людина жива, перебуває в полоні або з певних причин не може вийти на зв'язок. Водночас усвідомлення можливості її загибелі не дозволяє повністю відмовитися від переживання втрати. Таким чином, родич змушений одночасно утримувати дві взаємно суперечливі можливості – надію на життя близької людини та страх перед її можливою смертю [20; 41; 50].

За таких умов істотно ускладнюється перше завдання горя за Дж. Ворденом – прийняття реальності втрати. Якщо смерть близької людини підтверджена, поступове прийняття її незворотності стає основою подальшого процесу горювання. У випадку зникнення безвісти сама незворотність втрати залишається невстановленою. Родина не має можливості остаточно перейти від очікування до прощання, оскільки продовжує зберігатися можливість повернення близької людини. Спроба почати повноцінно оплакувати зниклого може навіть сприйматися як відмова від надії на його повернення або як своєрідна «зрада» близької людини. Тому перше завдання горя в умовах невизначеної втрати не може бути повноцінно завершене доти, доки не з'явиться достовірна інформація про долю людини [3; 29; 41; 50].

Унаслідок цього переживання може набувати характеру призупиненого або «замороженого» горювання, коли процес не має чіткої завершеності й постійно повертається до пошуку відповідей. Повсякденне життя родича значною мірою може бути підпорядковане очікуванню новин, пошуку інформації та готовності реагувати на будь-які нові відомості. Людина продовжує жити, виконувати побутові справи, спілкуватися з іншими, однак внутрішньо залишається зосередженою на питанні долі близького. Саме тому переживання невизначеної втрати може мати нелінійний характер, постійно повертаючи людину до надії, страху, болю та очікування [20; 41; 50].

В умовах невизначеної втрати переживання людиною ситуації може виходити за межі безпосередньої туги за зниклим. Тривале очікування та неможливість отримати достовірну інформацію іноді супроводжуються відчуттям втрати власного «Я», виснаженням і порушенням звичного способу життя. Водночас навіть за значного емоційного виснаження зберігається сильна потреба продовжувати пошук близької людини та підтримувати надію на її повернення. Для родичів характерним може бути також почуття провини, пов’язане з переконанням, що вони зробили недостатньо або могли докласти більших зусиль для пошуку та порятунку близької людини. Поєднання надії, безсилля, виснаження, провини та постійного очікування зумовлює складну й суперечливу динаміку переживань, через що окремі емоційні та поведінкові реакції можуть здаватися незрозумілими як самій людині, так і її оточенню. У цьому контексті їх важливо розглядати як реакції на надзвичайно складну ситуацію невизначеної втрати [8; 29; 50].

Особливо виснажливим стає постійне коливання між надією та страхом. Нова інформація, повідомлення, припущення про можливе перебування людини в полоні або інші непрямі відомості можуть тимчасово посилювати надію. Водночас відсутність підтвердження знову повертає родича до страху перед можливою загибеллю. Таким чином, очікування

перестає бути короткочасною реакцією і може перетворюватися на тривалий спосіб психологічного існування. Надія спонукає людину діяти та продовжувати пошук, тоді як відсутність результату посилює безсилля й емоційне виснаження [38; 41; 50].

Одним із психологічно значущих переживань родичів безвісти зниклих є відчуття безсилля та втрати контролю над ситуацією. У ситуації безпосередньої загрози людина зазвичай може спрямувати свою активність на конкретну дію: захистити, врятувати, звернутися по допомогу, змінити обставини або безпосередньо вплинути на ситуацію. У випадку зникнення близької людини такі можливості часто відсутні. Родич не може самостійно потрапити в зону бойових дій, перевірити місце перебування людини або безпосередньо вплинути на рішення тих, хто має відповідну інформацію. Проте психологічна потреба діяти при цьому зберігається [8; 41; 50].

Особливої психологічної складності набуває те, що родич безвісти зниклого не завжди усвідомлює об'єктивні межі власних можливостей. Він може шукати інформацію, звертатися до різних людей та установ, перевіряти повідомлення, намагатися встановити нові контакти та використовувати будь-яку можливість для пошуку, але водночас відчувати, що робить недостатньо. Критерієм оцінки власних дій стає не реальна кількість зробленого, а відсутність бажаного результату: якщо близьку людину не знайдено, може виникати думка, що «я недостатньо зробив», «треба було шукати більше», «треба було наполягати» або «я мав зробити щось іще». Так об'єктивне безсилля може трансформуватися у суб'єктивне відчуття власної недостатності та самозвинувачення [41; 50].

Унаслідок цього формується своєрідний циклічний механізм переживання: надія спонукає до активного пошуку; відсутність результату посилює безсилля; безсилля породжує сумніви у власних діях і самозвинувачення; емоційне виснаження може змінюватися вимушеною бездіяльністю, яка, своєю чергою, також сприймається як доказ того, що

людина робить недостатньо. Потім нова інформація або сама потреба зберігати надію знову активізує пошукову поведінку. Таким чином, родич може роками залишатися в замкненому колі: надія – пошук – відсутність результату – безсилля – самозвинувачення – виснаження – вимушена бездіяльність – нова надія [20; 41; 50].

При цьому періоди зовнішньої бездіяльності не обов'язково свідчать про байдужість або відмову від пошуку. Сон, прийом їжі, перегляд телевізора, виконання побутових справ чи спілкування з іншими людьми можуть сприйматися самим родичем як недопустима пасивність: як можна займатися звичайними справами, якщо невідомо, що відбувається з близькою людиною? Проте така поведінка може бути проявом психологічного виснаження в ситуації, у якій людина тривалий час перебуває у стані готовності діяти, але не має реального способу змінити обставини. Усвідомлення того, що власні можливості були обмеженими, а зроблене було максимально можливим за конкретних обставин, іноді приходить значно пізніше, коли людина отримує психологічну дистанцію від пережитої ситуації.

Окремим чинником психологічного виснаження може ставати постійний самостійний пошук інформації. Прагнення знайти будь-які відомості про близьку людину спонукає родичів регулярно переглядати відкриті джерела, спеціалізовані інформаційні ресурси, соціальні мережі, бази даних та повідомлення інших осіб. Такий пошук на певний час може створювати відчуття активної участі та можливості впливати на ситуацію. Водночас постійне перебування в інформаційному просторі, де містяться повідомлення про загиблих, полонених, бойові дії та інші травматичні події, може посилювати емоційне напруження та виснаження [41; 50].

Особливої уваги потребує відсутність психологічних меж у такому пошуку. Перебуваючи у стані постійного очікування, людина може багаторазово переглядати одні й ті самі ресурси, шукати нові згадки про

зниклого, зіставляти окремі факти та намагатися знайти підтвердження навіть найменших ознак його можливого перебування. Однак разом із корисною інформацією вона стикається з непідтвердженими повідомленнями, чутками та описами інших травматичних подій. Це може посилювати тривогу, емоційне виснаження та відчуття безпорадності [41; 50].

У цьому контексті важливого значення набуває можливість делегувати частину пошукової діяльності спеціалізованим службам, організаціям або людям, які мають відповідний досвід роботи з інформаційними ресурсами. Передача частини відповідальності за пошук не означає відмови від близької людини чи зменшення зацікавленості в її долі. Навпаки, вона може бути способом збереження психологічних ресурсів родича, який тривалий час перебуває в умовах невизначеності. Людина може залишатися залученою до пошуку, але при цьому не бути змушеною самостійно постійно перебувати в інформаційному просторі, що містить значний обсяг потенційно травматичного матеріалу.

Отже, у переживанні невизначеної втрати пошук виконує подвійну функцію. З одного боку, він є способом підтримання надії та активності, що протистоїть переживанню безсилля. З іншого – за надмірної інтенсивності може ставати джерелом додаткового психологічного виснаження. Тому важливим напрямом психологічної підтримки родин безвісти зниклих є не припинення пошукової активності, а допомога у формуванні безпечних меж пошуку, розподілі відповідальності, використанні перевірених джерел та збереженні власних психологічних ресурсів [29; 41; 50].

Важливою особливістю невизначеної втрати є також неможливість здійснити традиційне прощання з померлим. За підтвердженої смерті родина має можливість отримати інформацію про загибель, побачити померлого, провести поховання, виконати культурні та релігійні ритуали, висловити прощальні слова й поступово інтегрувати факт смерті у власну життєву

історію. У випадку зникнення безвісти ці можливості відсутні або відкладаються на невизначений термін. Відсутність тіла та можливості попрощатися позбавляє родину важливих символічних засобів завершення певного етапу життя [50].

Окремої уваги потребують ситуації, коли після тривалого періоду зникнення безвісти останки людини знаходять, а її особу встановлюють за результатами ДНК-дослідження. Формально така процедура усуває невизначеність щодо особи загиблого та створює юридичне підтвердження смерті. Проте психологічне прийняття цієї реальності може відбуватися значно складніше й повільніше. Особливо це стосується випадків, коли родина не має можливості безпосередньо побачити загиблого, а поховання відбувається у закритій труні. За таких обставин когнітивне знання про встановлену особу може співіснувати з емоційним сумнівом: «а раптом сталася помилка», «а раптом це не він», «а раптом він живий». Таким чином, офіційне встановлення факту смерті не обов'язково означає миттєвого завершення психологічної невизначеності.

Це дозволяє розмежувати юридичну визначеність і психологічне прийняття втрати. Після встановлення особи за ДНК родина отримує офіційну відповідь щодо особи загиблого, однак емоційне переживання смерті потребує подальшої внутрішньої роботи. Неможливість побачити близьку людину та безпосередньо попрощатися з нею може залишати психологічний простір для сумнівів і очікування. Тому навіть після офіційної ідентифікації можуть зберігатися елементи попередньої невизначеності, хоча її юридичний статус уже змінився.

Отже, сім'я загиблого та сім'я людини, яка зникла безвісти, перебувають у різних психологічних умовах. У випадку підтвердженої смерті центральним завданням стає поступове прийняття факту втрати та адаптація до життя без близької людини. У випадку зникнення безвісти родина продовжує жити в умовах невизначеності, де надія на повернення співіснує зі

страхом перед загибеллю. Навіть після встановлення особи загиблого процес психологічного прийняття може потребувати додаткового часу, особливо якщо родина була позбавлена можливості безпосередньо побачити та поховати близьку людину [50].

Таким чином, невизначена втрата є однією зі специфічних форм воєнного горя, особливо значущою для українського контексту. Її особливість полягає не лише у фізичній відсутності близької людини, а й у тривалому очікуванні, неможливості завершити перше завдання горя за Ворденом, постійному коливанні між надією та страхом, переживанні безсилля й самозвинувачення, виснажливому пошуку інформації та складності психологічного прийняття смерті навіть після її офіційного підтвердження. Саме ця сукупність чинників зумовлює необхідність особливого підходу до психологічної підтримки родин безвісти зниклих [29; 41; 50].

Підтвердження загибелі близької людини принципово змінює психологічну ситуацію родини. Якщо у випадку зникнення безвісти переживання визначається невизначеністю, очікуванням та збереженням надії на повернення, то після встановлення факту смерті людина змушена зіткнутися з її незворотністю. Водночас отримання достовірної інформації про загибель не означає автоматичного психологічного прийняття втрати. Процес горювання продовжується, але його зміст змінюється: центральним стає не пошук відповіді на питання про долю близького, а поступове усвідомлення життя без нього та перебудова власного майбутнього.

Особливої специфіки набуває переживання втрати дружиною загиблого військовослужбовця, оскільки смерть чоловіка означає втрату не лише близької людини, а й життєвого партнера, з яким була пов'язана значна частина повсякденного життя, сімейних рішень, планів та уявлень про майбутнє. Загибель чоловіка може порушувати сформовану систему сімейних ролей і вимагати від жінки одночасного переживання особистого

горя та пристосування до нових життєвих обставин [15; 16; 20; 27]. Дослідження втрат унаслідок насильницької смерті загалом показують, що близькість стосунків із померлим пов'язана з більшою вираженістю симптомів пролонгованого горя, що додатково підкреслює значення характеру зв'язку з померлим у процесі переживання втрати.

Одним із найбільш суттєвих наслідків такої втрати може бути руйнування уявлення про спільне майбутнє. Жінка втрачає не лише ті форми взаємодії, які існували до смерті чоловіка, а й можливість реалізувати значну частину спільних планів. Унаслідок цього змінюються її смисложиттєві орієнтири та уявлення про подальший життєвий шлях. Хаустова О. О., Скринник О. В., Зеленько Є. С. пов'язують загибель чоловіка на війні з глибокою кризою ідентичності жінки та істотною перебудовою її життєвого шляху [20, 459].

Водночас переживання втрати відбувається не у вакуумі. Дружина загиблого може залишатися відповідальною за дітей, побут, фінансові питання, організацію повсякденного життя та інші завдання, які раніше розподілялися між подружжям. Таким чином, особисте горювання поєднується з необхідністю продовжувати функціонувати. Жінка може не мати можливості повністю зосередитися на власному болю, оскільки від неї очікується виконання численних сімейних та соціальних обов'язків [20; 27; 29]. Саме це поєднання внутрішнього переживання втрати та зовнішньої необхідності діяти може створювати значне додаткове психологічне навантаження.

Окремим аспектом є зміна ідентичності та соціальної ролі. Після смерті чоловіка жінці необхідно поступово вибудовувати нове уявлення про себе вже поза подружньою системою. Така перебудова не означає зникнення значущості попередніх стосунків. Навпаки, пам'ять про чоловіка, спільний досвід та емоційний зв'язок із ним можуть залишатися важливою частиною її особистої історії. Тому психологічна адаптація не повинна розглядатися як

необхідність «забути» померлого або відмовитися від емоційного зв'язку з ним.

Воєнний характер смерті додатково ускладнює цей процес. На відміну від втрати за очікуваних або природних обставин, загибель унаслідок бойових дій може супроводжуватися травматичними обставинами смерті, раптовістю, відсутністю можливості попрощатися, почуттям несправедливості та постійним поверненням до питання про те, як саме відбулася загибель. Саме поєднання втрати з психічною травмою може формувати травматичне горювання, за якого реакції горя співіснують із симптомами травматичного стресу [18; 26; 31]. Дослідження насильницьких втрат також показують зв'язок між травматичним характером смерті та підвищеним ризиком пролонгованого горювання.

У таких випадках переживання можуть супроводжуватися нав'язливими спогадами, підвищеною тривожністю, порушеннями сну, емоційним онімінням, уникненням нагадувань про смерть або, навпаки, постійним поверненням до обставин загибелі [26; 31]. Важливо, однак, розмежовувати природні реакції горя та клінічно значущі прояви пролонгованого розладу горювання. Діагноз не може встановлюватися лише на підставі наявності сильного болю чи тривалого суму; необхідно враховувати тривалість, інтенсивність симптомів та їхній вплив на функціонування людини. В українській вибірці дослідження також виявило вищу ймовірність відповідності критеріям пролонгованого розладу горювання серед людей, які втратили партнера, а воєнна причина смерті була пов'язана з підвищеним ризиком такого стану.

Особливого значення у переживанні дружиною загибелі чоловіка набуває почуття провини. Воно може проявлятися у формі постійного повернення до альтернативних сценаріїв минулого: думок про те, що можна було сказати, зробити або змінити, щоб запобігти загибелі. У такому разі виникає ілюзія особистої відповідальності за події, які фактично перебували

поза межами контролю людини [15; 16; 46; 73]. Для психологічної підтримки важливо розрізняти реальну відповідальність і ретроспективне самозвинувачення, яке виникає як спроба психіки знайти пояснення події, що не піддавалася контролю.

Окремою формою провини може ставати почуття провини за продовження власного життя. Після смерті чоловіка звичайні потреби та радощі – їжа, сон, спілкування, робота, виховання дітей, планування майбутнього – іноді можуть сприйматися як щось несумісне з пережитою втратою. Жінка може ставити під сумнів власне право на позитивні емоції або на подальше життя, ніби продовження власної життєдіяльності зменшує значущість померлого. У цьому випадку психологічна допомога має спрямовуватися не на припинення пам'яті про чоловіка, а на поступове формування можливості жити далі, не заперечуючи значущості втрати [16; 40; 46; 73].

Ще одним чинником, який може ускладнювати переживання, є суспільне очікування жіночої стійкості. Від дружини загиблого можуть очікувати швидкого відновлення, турботи про дітей, «сили» та демонстрації гідності. Такі очікування можуть створювати додатковий тиск і спонукати жінку приховувати власний біль або стримувати його прояви [20; 29]. У результаті зовнішня функціональність не завжди означає внутрішнє прийняття втрати. Людина може продовжувати виконувати всі необхідні соціальні ролі й водночас переживати глибоку психологічну кризу.

Отже, переживання дружиною загибелі військовослужбовця є складним процесом, у якому поєднуються втрата чоловіка як близької людини, руйнування спільного майбутнього, зміна сімейної та особистої ідентичності, необхідність виконувати нові життєві функції, травматичні переживання, почуття провини та пошук можливості продовжувати життя. Водночас інтенсивність цих реакцій сама по собі не свідчить про патологію: важливо оцінювати їх у контексті часу, індивідуальних особливостей та

здатності людини поступово відновлювати повсякденне функціонування. Саме тому психологічна підтримка дружин загиблих військовослужбовців має передбачати не вимогу «швидше пережити» втрату, а створення безпечного простору для її проживання, вираження болю, осмислення змін у власному житті та поступового формування нової життєвої перспективи.

Окреме місце у структурі воєнних втрат посідає переживання матерями загибелі сина чи доньки. Втрата дитини має особливу психологічну специфіку, оскільки суперечить природній послідовності зміни поколінь та може істотно порушувати сформовані уявлення матері про безпеку, справедливість і передбачуваність життя [17]. У цьому контексті смерть дитини може розглядатися не лише як втрата близької людини, а й як руйнування значущої частини життєвої перспективи самої матері. Особливості такого горювання пов'язані також із глибиною первинного емоційного зв'язку між матір'ю та дитиною, який формується ще на ранніх етапах розвитку. Тому загибель дитини може супроводжуватися глибокою кризою материнської ідентичності та необхідністю переосмислення власного життя [17].

Одним із найбільш складних компонентів материнського горювання є почуття провини. Незважаючи на відсутність реальної можливості контролювати обставини бойових дій, мати може ретроспективно повертатися до подій, що передували загибелі, і шукати власну відповідальність у тому, що сталося. Такі переживання можуть набувати формулювань «не вберегла», «не зупинила», «не зробила достатньо», «мала щось передбачити» [15; 17; 53]. Особливо болючим може бути повторне переосмислення останніх розмов із дитиною, коли окремі слова, рішення або дії оцінюються вже після смерті та наділяються значенням, якого вони могли не мати в момент їх здійснення [16; 31]. Таким чином, психіка намагається знайти пояснення події, яка фактично могла перебувати поза контролем матері, однак суб'єктивне відчуття відповідальності продовжує підтримувати переживання провини.

Материнське горе може також супроводжуватися вираженим емоційним виснаженням, заціпенінням та порушенням звичного способу функціонування [27]. При цьому зовнішня активність не завжди свідчить про внутрішнє відновлення. Мати може продовжувати виконувати повсякденні обов'язки, спілкуватися з іншими людьми та вирішувати необхідні справи, водночас переживаючи глибокий внутрішній біль. Саме тому оцінювати стан людини лише за її зовнішньою поведінкою недостатньо.

Окремої уваги потребує ставлення матері до можливості продовжувати власне життя після смерті дитини. Повернення до звичайних справ, поява посмішки, позитивних емоцій або навіть тимчасове зменшення інтенсивності болю можуть сприйматися як відмова від пам'яті про загиблу дитину або як своєрідна зрада її пам'яті [27]. У такій ситуації виникає внутрішній конфлікт: з одного боку, природна потреба людини продовжувати життя, а з іншого – страх, що зменшення болю буде означати забуття дитини. Психологічно важливим завданням стає поступове формування можливості жити далі, не відмовляючись від любові, пам'яті та значущості стосунків із загиблою дитиною.

Переживання материнської втрати відбувається також у соціальному контексті. Від матерів загиблих військовослужбовців суспільство іноді очікує особливої «стійкості», демонстрації мужності та патріотичного прийняття загибелі дитини. Такі очікування можуть вступати в суперечність із реальними переживаннями жінки – її болем, гнівом, розпачем, почуттям несправедливості та безсиллям. Якщо жінка відчуває, що не має права відкрито проявляти ці почуття, їхнє переживання може ускладнюватися. Тому психологічна підтримка має передбачати простір, у якому мати може говорити про втрату без необхідності відповідати певному суспільному образу «сильної матері» [15; 29].

Воєнний характер втрати може додатково поєднувати горе з психотравматичними переживаннями. Особливо це стосується ситуацій, коли

мати була поінформована про обставини загибелі або неодноразово поверталася до думок про останні моменти життя дитини. У таких випадках можуть виникати тривожність, порушення сну, емоційне оніміння, нав'язливе повернення до травматичних спогадів або уникнення інформації, пов'язаної із загибеллю [26; 31].

Водночас такі прояви не слід автоматично ототожнювати з психічним розладом: їхня клінічна значущість потребує окремої професійної оцінки.

Важливим напрямом психологічної підтримки матерів є створення безпечного простору для легалізації переживань, зокрема болю, гніву, провини та суперечливих почуттів [53]. У груповій роботі особливе значення може мати усвідомлення того, що інші жінки переживають подібні почуття, не знецінюючи при цьому індивідуальність кожної історії. Такий простір дає можливість говорити про загиблу дитину, згадувати її, плакати, висловлювати те, що складно сказати в інших соціальних ситуаціях.

Поступово важливим завданням стає не відмова від зв'язку із загиблою дитиною, а формування нового способу збереження цього зв'язку. Пам'ять, комеморація, продовження важливих для загиблого справ, волонтерська діяльність або інші форми суспільної та особистої активності можуть ставати способами інтеграції втрати у подальше життя [3; 9; 28]. У цьому контексті четверте завдання горювання за Дж. Ворденом можна розглядати не як необхідність «відпустити» померлого, а як можливість зберегти внутрішній зв'язок із ним і водночас продовжувати власне життя [3]. Подібний підхід узгоджується і з концепцією Р. А. Наймаєра, у якій важливе місце посідає переосмислення життєвої історії та формування нового смислу після втрати [29].

Таким чином, материнське горе після загибелі дитини внаслідок війни охоплює не лише безпосередній біль утрати. Воно може торкатися материнської ідентичності, уявлень про справедливість і майбутнє, почуття власної відповідальності, соціальної ролі та системи життєвих смислів [4;

17]. Саме тому психологічна підтримка матерів загиблих військовослужбовців має бути спрямована не на прискорене «прийняття» втрати, а на створення умов для її безпечного проживання, поступового осмислення змін у житті та формування можливості продовжувати життя зі збереженням значущого зв'язку з пам'яттю про дитину.

Переживання воєнної втрати характеризується значною емоційною інтенсивністю та складністю, що зумовлено не лише фактом смерті близької людини, а й обставинами, за яких ця втрата відбувається. Загибель військовослужбовця часто є раптовою, насильницькою та пов’язаною з бойовими діями, що може спричиняти сильне емоційне потрясіння у членів родини [15]. На відміну від ситуацій, коли людина має можливість поступово підготуватися до смерті близького, за умов війни повідомлення про загибель нерідко стає різким розривом звичного життєвого контексту.

Першою реакцією на звістку про смерть може бути емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбулося, труднощі з усвідомленням факту втрати. Надалі емоційний стан може змінюватися та включати гострий сум, тривогу, гнів, почуття безсилля, провину й тугу за померлим [26; 31]. Важливо, що ці переживання не обов’язково виникають послідовно: людина може протягом короткого часу переходити від емоційного оніміння до сильного болю, від надії на можливість змінити ситуацію до усвідомлення незворотності втрати.

Особливо значущим компонентом воєнного горювання є почуття безсилля. У ситуації бойової втрати родичі часто не мають можливості безпосередньо вплинути на події, що відбуваються з близькою людиною. Неможливість бути поруч, допомогти, змінити обставини загибелі або повернути час назад може посилювати переживання безпорадності. Водночас саме ця відсутність контролю може сприяти появі почуття провини: людина починає шукати, що вона могла б зробити інакше, навіть тоді, коли об'єктивно не мала відповідних можливостей [15].

Емоційне переживання воєнної втрати також може бути пов’язане з порушенням звичного відчуття безпеки. Втрата близької людини відбувається на тлі триваючої війни, тому переживання горя не завжди супроводжується відчуттям завершеності події. Інші члени родини можуть залишатися під загрозою, а майбутнє – сприйматися як невизначене. Унаслідок цього горе може поєднуватися з постійною тривогою за тих, хто залишився живим [29].

Важливо також враховувати, що емоційна реакція на втрату не обмежується лише негативними переживаннями. У процесі горювання можуть виникати суперечливі стани: поряд із болем – любов і вдячність, поряд із розпачем – бажання жити, поряд із тугою – прагнення зберегти пам’ять про померлого та продовжити значущі для нього справи [9; 25]. Тому психологічна підтримка має передбачати можливість вільного прояву різних емоцій, не нав’язуючи людині певної «правильної» моделі переживання втрати.

Таким чином, емоційне переживання воєнної втрати має динамічний, нелінійний і багатокомпонентний характер. Воно охоплює не лише сум за померлим, а й шок, емоційне заціпеніння, тривогу, гнів, провину, безсилля та порушення відчуття безпеки [15; 22; 26; 31]. Саме поєднання цих переживань із травматичними обставинами війни зумовлює необхідність окремого розгляду травматичного характеру воєнного горя.

Воєнна втрата може мати не лише характер переживання смерті близької людини, а й характер травматичної події, оскільки в одному досвіді поєднуються втрата та психотравмувальні обставини. У такому випадку процес горювання може супроводжуватися проявами, характерними для пережитої травми: підвищеною тривожністю, емоційним заціпенінням, нав'язливим поверненням до обставин загибелі, порушеннями сну, уникненням нагадувань про втрату або, навпаки, постійним зосередженням на події. Сучасний систематичний огляд досліджень травматичної втрати

підтверджує, що поєднання травматичної події та втрати може бути пов'язане як із симптомами тривалого горювання, так і з посттравматичними проявами; при цьому соціальна підтримка виступає одним із важливих чинників, пов'язаних із перебігом обох типів симптоматики [18].

Специфіка воєнного горя полягає також у тому, що смерть близької людини може бути пов'язана з насильницькими та раптовими обставинами, які не залишають можливості для поступової психологічної підготовки до втрати. Саме тому переживання може фіксуватися не лише на факті смерті, а й на питаннях про те, як це сталося, що передувало загибелі та чи можна було щось змінити. Для травматичних втрат характерними є сильний емоційний дистрес і тенденція повертатися до пошуку причин та відповідальності за те, що сталося [18; 26].

Водночас важливо розмежовувати горе як природну реакцію на втрату та психічний розлад. Наявність сильного болю, тривоги чи порушення сну сама по собі не означає, що людина має посттравматичний або пролонгований розлад горювання. Саме тому під час психологічного супроводу необхідно оцінювати не лише інтенсивність переживань, а й їхню тривалість, динаміку, вплив на повсякденне функціонування та здатність людини поступово адаптуватися до змін, спричинених утратою. Сучасні дослідження підкреслюють необхідність розрізнення симптомів травми та тривалого горювання, оскільки ці стани можуть взаємодіяти, але не є тотожними

Для родин загиблих військовослужбовців додатковим чинником травматизації може бути продовження війни після втрати. Людина переживає смерть близького не в умовах безпеки та завершеності події, а в середовищі, де загроза продовжує існувати. Це може підтримувати високий рівень напруження та ускладнювати поступове відновлення відчуття безпеки. Таким чином, психологічна адаптація відбувається не після завершення небезпеки, а безпосередньо всередині ситуації, яка залишається потенційно травматичною.

Особливого значення набуває й соціальна підтримка. Дослідження травматичної втрати показують, що соціальна підтримка та соціально-емоційні чинники пов'язані з перебігом як посттравматичних, так і симптомів патологічного горювання. У цьому контексті можливість говорити про загиблого, висловлювати біль, страх, гнів або провину в безпечному середовищі може розглядатися як важливий ресурс адаптації [23].

Отже, травматичний характер воєнного горя визначається поєднанням факту втрати з психотравмувальними обставинами її виникнення та продовженням небезпечного середовища. Це означає, що психологічна допомога має враховувати одночасно закономірності горювання і можливі наслідки травматичного досвіду. Наступним важливим питанням у цьому контексті є зміна соціальних зв'язків та ризик соціальної ізоляції після втрати, оскільки саме втрата відчуття зрозумілості й підтримки з боку оточення підводить нас безпосередньо до необхідності групової психологічної підтримки [18, 26].

Втрата близької людини внаслідок війни впливає не лише на емоційний стан особистості, а й на систему її соціальних зв’язків. Зміна сімейної структури, звичного розподілу ролей та повсякденного способу життя може супроводжуватися звуженням соціального кола та зменшенням кількості контактів, які людина сприймає як емоційно безпечні . Особливо складною ця ситуація може бути тоді, коли оточення не має подібного досвіду і не знає, як реагувати на переживання людини, яка втратила близького [25].

Після втрати людина нерідко стикається з відчуттям, що оточення не здатне повною мірою зрозуміти її переживання. Намагання близьких підтримати людину можуть супроводжуватися порадами швидше «повернутися до життя», не думати про минуле або бути сильною. Навіть якщо такі висловлювання мають добрі наміри, вони можуть сприйматися як знецінення болю та створювати додаткову потребу приховувати власні емоції. Водночас можливість відкрито говорити про померлого, згадувати

його та висловлювати суперечливі почуття є важливою частиною адаптації до втрати [25].

Соціальна ізоляція може посилюватися і через зміни самої особистості та її життєвих пріоритетів. Після смерті близької людини змінюється звичне уявлення про себе, власну роль у сім'ї та майбутнє. Те, що раніше було важливим, може втрачати значення, тоді як питання пам'яті про загиблого, збереження зв'язку з ним або пошуку нового сенсу виходять на перший план [25; 27]. Унаслідок цього людина може відчувати дистанцію від тих, хто продовжує жити звичним життям, і поступово обмежувати спілкування з ними.

Водночас соціальна ізоляція не завжди означає відсутність потреби у спілкуванні. Навпаки, людина може гостро потребувати контакту, але не знаходити серед свого оточення людей, з якими можна безпечно говорити про втрату. Саме тому важливим ресурсом стають контакти з людьми, які мають подібний досвід. Спілкування в такому середовищі дозволяє зменшити відчуття відокремленості, побачити, що складні емоційні реакції не є унікальними або «неправильними», та отримати досвід прийняття [25].

У цьому контексті особливого значення набуває група психологічної підтримки. Її цінність полягає не лише у можливості отримати професійну допомогу психолога, а й у створенні простору горизонтальної взаємодії – контакту між людьми, які переживають подібний досвід. Українські програми психологічної допомоги людям, які переживають втрату, також передбачають поєднання індивідуальної та групової роботи, підкреслюючи значення спілкування з людьми, які опинилися у подібних життєвих обставинах.

Група може виконувати функцію своєрідного безпечного соціального простору, у якому людині не потрібно пояснювати сам факт свого болю. Тут можна говорити про загиблого, мовчати, плакати, слухати інших або просто перебувати поруч із тими, хто розуміє значення втрати. Такий досвід може

поступово сприяти відновленню соціальних зв’язків та формуванню нових способів взаємодії з оточенням.

Процес адаптації до втрати не відбувається в ізольованому психологічному просторі. На умови переживання воєнної втрати можуть впливати соціально-демографічні та соціально-економічні характеристики особистості й домогосподарства, зокрема рівень освіти, матеріальне становище, зайнятість, житлові умови та доступ до соціальних і психологічних ресурсів. У цьому контексті важливо розмежовувати безпосередню глибину переживання втрати та умови, у яких людина змушена її проживати [35].

Рівень освіти доцільно розглядати насамперед як один із соціальних ресурсів особистості. Водночас війна здатна поглиблювати освітню нерівність, оскільки руйнування інфраструктури, вимушене переміщення та переривання освітнього процесу створюють неоднакові умови для різних соціальних груп. Закотюк А. та Оксамитна С. зазначають, що негативні наслідки війни нерівномірно розподіляються між населенням, а соціально-економічне походження та доступ до економічного, соціального й культурного капіталів можуть визначати можливості сімей компенсувати освітні втрати. Автори також наголошують, що воєнні події можуть посилювати вже наявні освітні розриви між більш і менш забезпеченими соціальними групами [35].

У контексті переживання воєнної втрати це дозволяє розглядати освітній рівень не як безпосередній чинник «легшого» чи «важчого» горювання, а як характеристику, пов’язану з доступом людини до інформаційних, професійних та інституційних ресурсів. Відтак значення освіти для адаптації до втрати може проявлятися опосередковано – через можливості людини орієнтуватися в доступних ресурсах допомоги, зберігати професійну активність, використовувати соціальні зв’язки та звертатися по необхідну підтримку. Водночас недостатньо підстав стверджувати, що сам по

собі вищий рівень освіти забезпечує менш інтенсивне або швидше завершення процесу горювання [35].

Не менш важливим є матеріальне становище домогосподарства. В умовах війни втрата доходу, роботи, житла або інших джерел економічної стабільності може створювати додаткове навантаження, яке накладається на переживання безпосередньої втрати. У тематичному звіті Міжнародної організації з міграції *"Economic Resilience in Wartime: Income, Employment and Social Assistance in Ukraine"* зазначається, що повномасштабна війна спричинила значні порушення економічного життя, пов'язані зі змінами доходів, зайнятості та потребою населення в соціальній допомозі [32].

У ситуації втрати близької людини матеріальні труднощі можуть поєднуватися з іншими наслідками війни – вимушеним переміщенням, втратою житла, зміною місця роботи або зростанням відповідальності за інших членів родини. За таких обставин значна частина психологічних і поведінкових ресурсів людини може спрямовуватися на вирішення нагальних життєвих проблем, що потенційно обмежує можливості для емоційного опрацювання втрати та відновлення. Тому матеріальне становище доцільно розглядати не як прямий визначальний чинник тяжкості горя, а як складову умов, у яких відбувається адаптація до втрати. За умов високого рівня безробіття та втрати майна, коли державні соціальні виплати стають критично важливим, а іноді й єдиним джерелом існування для значної частини уразливих категорій населення, адаптивні ресурси психіки повністю мобілізуються на фізичне виживання родини [32]. Це веде до вимушеної консервації або «капсулювання» емоційного відреагування, що згодом може спровокувати важкі психосоматичні кризи та затяжні форми скорботи.

Соціально-демографічні та соціально-економічні характеристики не визначають однозначно характер або глибину переживання воєнного горя. Їхнє значення полягає передусім у формуванні різних умов проживання втрати та різного обсягу доступних людині ресурсів. Саме тому переживання

воєнної втрати доцільно розглядати не лише як індивідуальний психологічний процес, а й у взаємозв’язку із соціальним середовищем, матеріальними умовами життя, доступністю підтримки та іншими ресурсами подолання.

Таким чином, після воєнної втрати людина може одночасно втрачати частину попередньої системи соціальних зв’язків і потребувати нового середовища, у якому її досвід буде прийнятий та зрозумілий. Саме ця суперечність – потреба у контакті при одночасному відчутті відокремленості – робить проблему соціальної ізоляції особливо важливою для психологічної допомоги.

Перебіг переживання воєнної втрати визначається не одним окремим чинником, а складною взаємодією обставин самої втрати, особливостей особистості, характеру стосунків із померлим, попереднього досвіду та наявних соціальних ресурсів. Тому одна й та сама подія може переживатися різними людьми по-різному, а інтенсивність і тривалість горювання не можна оцінювати виключно за фактом смерті близької людини.

Значущим чинником є також характер попередніх стосунків із померлим. Тісний емоційний зв'язок може зумовлювати високу інтенсивність первинного переживання втрати. Водночас невирішені конфлікти, амбівалентність, почуття провини або незавершеність стосунків можуть ускладнювати процес адаптації, оскільки після смерті вже немає можливості безпосередньо продовжити діалог, пояснити свою позицію або завершити невирішені питання [3; 43]. Таким чином, значення має не лише сам факт близькості, а й те, яким був характер взаємин та що залишилося психологічно незавершеним.

Окремим чинником ризику є почуття провини та безсилля. Після загибелі військовослужбовця близькі можуть повертатися до думок про те, що могли зробити більше для його порятунку, хоча фактично не мали можливості контролювати бойову ситуацію [15; 16; 46]. Така ретроспективна

оцінка власних дій може підтримувати постійне переосмислення минулого та перешкоджати поступовому прийняттю змін, спричинених утратою.

Важливу роль відіграють соціально-побутові обставини після втрати. Родина може одночасно зіткнутися з фінансовими труднощами, необхідністю вирішувати юридичні та організаційні питання, зміною житлових умов, вимушеним переміщенням або необхідністю самостійно виконувати ті функції, які раніше забезпечував померлий [22; 29]. У такій ситуації психологічне відновлення відбувається паралельно з необхідністю перебудовувати повсякденне життя.

Особливо важливим чинником є дефіцит соціальної підтримки. Відсутність людей, із якими можна відкрито говорити про втрату, нерозуміння з боку оточення, соціальна ізоляція та відчуття самотності можуть посилювати труднощі переживання горя [25]. Сучасні систематичні огляди також визначають недостатню соціальну підтримку як один із чинників, пов'язаних із ризиком ускладненого горювання. Для українського контексту особливо показовими є дані дослідження дорослого населення України, згідно з якими серед осіб із досвідом втрати втрата близької людини внаслідок війни була пов'язана з підвищеною ймовірністю відповідати критеріям пролонгованого розладу горювання.

Отже, чинники, що ускладнюють переживання воєнної втрати, можуть діяти одночасно та взаємопідсилювати один одного. Раптова загибель, травматичні обставини, невизначеність, складні або незавершені стосунки, почуття провини й безсилля, соціально-побутові труднощі та дефіцит підтримки формують ситуацію, у якій індивідуальних ресурсів людини може бути недостатньо для повноцінної адаптації [27; 29].

Водночас війна може спричиняти руйнування звичних соціальних зв’язків, розділення сімей, вимушене переміщення та втрату звичного кола спілкування. За таких обставин тривала відсутність підтримки може посилювати переживання самотності та безпорадності, що ускладнює процес

адаптації до зміненої життєвої ситуації [68]. Тому збереження або відновлення соціальних зв'язків набуває особливого значення для людини, яка переживає наслідки війни.

Таким чином, переживання воєнної втрати відбувається не лише на рівні сильних емоційних реакцій. Воно зачіпає систему життєвих цінностей, соціальні зв'язки та уявлення людини про подальше життя. Саме тому психологічна підтримка має створювати умови не тільки для проживання болю втрати, а й для поступового відновлення зв'язку людини з іншими, пошуку внутрішніх опор та переосмислення можливості подальшого життя [68].

Розглянуті особливості переживання воєнної втрати свідчать про те, що горювання в умовах війни є складним багаторівневим процесом, у якому взаємодіють емоційні, травматичні, соціальні та екзистенційні чинники. Раптовість і насильницький характер втрати, тривале перебування в умовах небезпеки, почуття безсилля та провини, зміна звичного способу життя, соціальна ізоляція й необхідність одночасно вирішувати численні життєві проблеми можуть суттєво обмежувати внутрішні ресурси людини для самостійного подолання наслідків утрати [15; 27; 29].

Водночас переживання горя не слід розглядати виключно як процес поступового зменшення емоційного болю. Психологічна адаптація передбачає перебудову життя після втрати, формування нового ставлення до себе, переосмислення власних життєвих орієнтирів та інтеграцію пам'яті про померлого у подальший життєвий досвід [25]. Такий процес потребує часу, а за умов воєнних втрат – нерідко й зовнішніх ресурсів підтримки.

Саме тому наступним логічним питанням є не лише що ускладнює переживання воєнної втрати, а й які ресурси можуть сприяти його полегшенню. Одним із таких ресурсів є соціальна підтримка, а особливого значення в цьому контексті набуває професійно організована групова психологічна підтримка, яка поєднує фаховий супровід із можливістю

безпечної взаємодії з людьми, які мають подібний досвід втрати. Можливість бути почутим, говорити про втрату та отримувати прийняття з боку інших людей зменшує відчуття самотності й соціальної відокремленості [17; 59]. Для людини, яка переживає смерть близького, важливо мати простір, у якому її переживання не знецінюються, а емоційні реакції не оцінюються як «правильні» чи «неправильні». Особливої актуальності це набуває тоді, коли звичайне соціальне оточення не має досвіду подібної втрати й не може повною мірою зрозуміти її психологічного змісту.

Таким чином, психологічна підтримка в умовах воєнних втрат є не додатковим, а важливим ресурсом адаптації до змінених життєвих обставин. Вона має враховувати специфіку самої втрати, індивідуальні особливості людини, характер її стосунків із померлим, наявні соціальні ресурси та можливі прояви психотравматичного досвіду [27; 29; 59]. Вибір конкретної форми допомоги має визначатися потребами людини та особливостями її переживання.

Саме тому наступний розділ буде присвячено детальнішому розгляду психологічної підтримки осіб, які переживають травму в умовах воєнного стану, з особливою увагою до можливостей групової форми роботи як ресурсу подолання наслідків травматичного досвіду.

Узагальнення теоретичних підходів та сучасних емпіричних даних дозволило встановити, що переживання втрати в умовах воєнного стану має багатовимірний і потенційно пролонгований характер, що відрізняє його від горювання в умовах мирного часу. Специфіка воєнних втрат визначається поєднанням раптовості та насильницького характеру смерті близької людини з постійною дією зовнішніх стресових чинників – загрозою безпеці, повітряними тривогами, соціально-економічною нестабільністю, вимушеним переміщенням та іншими наслідками війни. За таких умов адаптаційні ресурси особистості можуть істотно виснажуватися, що підвищує ризик ускладнення та хронізації переживання втрати.

Встановлено, що важливими когнітивними та емоційними чинниками, які можуть ускладнювати психологічну адаптацію, є почуття провини, безсилля та феномен вини вцілілого. У дружин і матерів загиблих військовослужбовців провина може набувати форми перебільшеної особистої відповідальності за смерть близької людини або супроводжуватися переживанням провини за продовження власного життя. Такі переживання здатні підтримувати фіксацію на травматичному минулому та ускладнювати процес адаптації до нових життєвих обставин. Материнське горювання має свою специфіку, оскільки втрата дитини пов'язане з глибокою зміною материнської ідентичності, руйнуванням звичного уявлення про майбутнє та необхідністю вибудовувати нові життєві орієнтири після загибелі дитини.

Окрему увагу приділено феномену невизначеної втрати, характерному для родин безвісти зниклих військовослужбовців. Хронічна невизначеність, відсутність підтвердженої інформації про долю близької людини та неможливість завершити процес прощання можуть зумовлювати специфічну динаміку горювання. Постійне коливання між надією на повернення близької людини та усвідомленням можливості її загибелі ускладнює прийняття ситуації та може підтримувати тривалий стан психологічного напруження. Відсутність підтвердженого факту смерті також позбавляє родину можливості повною мірою реалізувати традиційні соціальні та культурні форми прощання.

Особливості воєнного горювання значною мірою залежить від наявності доступних соціальних та психологічних ресурсів. Підтримка близьких, фахівців, громадських організацій та людей із подібним досвідом може зменшувати соціальну ізоляцію, сприяти вербалізації переживань та поступовому відновленню психологічних ресурсів. У цьому контексті важливу роль відіграють групи психологічної підтримки, у межах яких поєднуються професійний супровід і взаємодія людей, які переживають подібний досвід втрати.

Отже, аналіз особливостей воєнного горювання дозволяє зробити висновок про необхідність комплексної, професійної та пролонгованої психологічної підтримки осіб, які переживають наслідки воєнної травми та втрати. Водночас актуальним є визначення конкретних форм, принципів і ресурсів такої підтримки, зокрема можливостей групової психологічної роботи. Це зумовлює перехід до розгляду психологічної підтримки осіб, які переживають травму в умовах воєнного стану.

1.3. Психологічна підтримка осіб, які переживають втрату в умовах воєнного стану

Переживання втрати близької людини є складним психологічним процесом, який не завжди може бути подоланий лише за рахунок внутрішніх ресурсів особистості та природної підтримки з боку найближчого соціального оточення. Особливої актуальності потреба у психологічній підтримці набуває в умовах воєнного стану, коли втрата відбувається на тлі тривалого стресу, небезпеки, вимушених змін життєвих обставин та порушення звичних соціальних зв’язків. За таких умов психологічна допомога має бути спрямована не на прискорення або припинення процесу горювання, а на створення умов, у яких людина може безпечно проживати втрату, поступово відновлювати внутрішні ресурси та адаптуватися до змінених життєвих обставин [60; 66].

Переживання воєнної втрати може супроводжуватися не лише безпосереднім болем утрати близької людини, а й поступовим руйнуванням звичних соціальних зв'язків. Особливо складною є ситуація, коли людина намагається говорити про своє горе, але замість емоційної підтримки стикається з його знеціненням або прагненням оточення якнайшвидше повернути її до звичного способу життя. Фрази на кшталт «скільки вже можна плакати», «треба думати про живих», «ти вже достатньо виплакала»

фактично сигналізують людині, що її переживання стали незручними для оточення та мають бути припинені. Повторення подібних реакцій може призводити до поступового замовчування власного болю та соціального відсторонення. Людина перестає говорити не тому, що її переживання зникли, а тому, що більше не відчуває безпеки у спілкуванні з близькими [25; 28; 42].

Водночас потреба людини, яка переживає втрату, не завжди обмежується можливістю висловитися. Іноді їй необхідні прості прояви людської присутності – щоб поруч побули, обійняли, пройшлися разом, вислухали без спроби припинити розмову або швидко «повернути» людину до нормального життя. Така емоційна присутність є важливою складовою переживання приналежності та прийняття. Особливо значущою вона стає тоді, коли у звичайному соціальному оточенні людина протягом тривалого часу не отримує подібного досвіду [28; 42].

Окремою проблемою є зміна соціальної ролі людини після пережитої травми. Оточення може очікувати від неї повернення до колишнього стану та виконання тих самих функцій, які вона виконувала до втрати: підтримувати інших, допомагати, турбуватися про родину, бути емоційно сильною. Однак тривала травматизація та втрата можуть докорінно змінити систему цінностей, життєві пріоритети та уявлення людини про себе й майбутнє. Те, що раніше було для неї важливим, може втратити колишнє значення, а потреба постійно бути опорою для інших може зникнути. У такій ситуації спроби людини спрямувати залишок власних ресурсів на себе нерідко сприймаються оточенням як егоїзм, байдужість або небажання «повертатися до життя» [42; 43].

Таким чином, може виникати парадоксальна ситуація: від людини очікують того самого ресурсу, який вона мала до втрати, але водночас не визнають її власної потреби в підтримці. Вона продовжує залишатися джерелом допомоги для інших, хоча сама вже не має достатніх

психологічних ресурсів. Особливо складною є ситуація, коли члени родини звикають звертатися до неї зі своїми проблемами, очікуючи, що саме вона докладе зусиль, заспокоїть, підтримає або вирішить ситуацію. У такому випадку людина фактично стає постійним емоційним ресурсом для інших, залишаючись без власного простору для отримання допомоги [42; 43].

Для людини, яка переживає втрату, це може створювати додаткове емоційне навантаження. Вона змушена одночасно переживати власне горе та приймати на себе переживання інших членів сім'ї. При цьому її власний біль може залишатися непоміченим. Особливо гостро це проявляється тоді, коли близькі люди регулярно звертаються до неї зі своїми переживаннями, але не ставлять запитання про її стан і не роблять власних кроків для її підтримки. У результаті виникає однобічна модель взаємодії: людина повинна підтримувати інших, але сама не має права або можливості бути тією, хто потребує підтримки.

Після втрати може змінитися і саме коло соціальних контактів. Людина може продовжувати виконувати обов'язки перед родиною, приїжджати до близьких, допомагати їм, але водночас не мати власного кола спілкування. Її соціальне життя поступово звужується, а потреба в людському контакті залишається незадоволеною. У такій ситуації навіть коротка розмова, спільна прогулянка, можливість бути поруч з іншою людиною або простий жест підтримки можуть набувати великого значення. Важливо, що така потреба не зникає лише тому, що людина тривалий час перебуває на самоті [22; 42; 43].

Саме тут особливого значення набуває групова психологічна підтримка. Група створює можливість змінити звичну модель взаємодії: людина приходить не для того, щоб виконувати роль того, хто підтримує інших, а має право самій отримувати підтримку. Вона може говорити про те, про що не наважується говорити у звичному оточенні, не доводячи значущість своєї втрати та не виправдовуючи власних почуттів. Водночас, відповідно до положень І. Ялома, у групі важливим є і зворотний процес –

можливість бути корисним іншому, поділитися власним досвідом, підтримати учасника групи та відчути себе потрібним [57; 76].

Таким чином, групова підтримка забезпечує не лише можливість отримувати допомогу, а й відновлює принцип взаємності. Людина перестає бути виключно «ресурсом для інших» і отримує досвід стосунків, у яких ресурсом можуть бути й інші люди для неї. Саме тому група може стати безпечним простором, у якому людина після втрати поступово відновлює право говорити про себе, право потребувати підтримки та право не повертатися до тієї соціальної ролі, яка існувала до травматичної події [57; 76].

Група у цьому контексті може стати простором, де різноманітність досвіду не розділяє людей, а, навпаки, створює можливість для взаємного розуміння. Учасникам не обов'язково переживати однакові втрати. Важливим є те, що кожен отримує можливість сказати те, що раніше залишалося невисловленим, і бути почутим без осуду. Сам факт можливості розповісти про власний досвід, зустріти прийняття та відчути присутність інших людей може стати першим кроком до подальшого психологічного опрацювання втрати [42].

Отже, одним із важливих завдань групової психологічної підтримки є не вимога «повернути» людину до її попереднього стану, а створення умов, у яких вона може поступово вибудовувати нові способи взаємодії із собою, іншими людьми та власним життям. Після тяжкої втрати людина може вже не хотіти бути тією, якою була раніше, і не мати ресурсу постійно підтримувати інших. Психологічно значущою стає можливість бути прийнятою такою, якою вона є після пережитого, мати право на власні потреби, отримувати підтримку та не залишатися наодинці зі своїм горем [42].

Важливим завданням психологічної підтримки є зменшення соціальної та емоційної ізоляції людини, яка переживає втрату. Наявність поруч інших

людей сама по собі не гарантує отримання необхідної підтримки, оскільки близьке оточення може не мати достатніх ресурсів або розуміння специфіки переживань людини, яка втратила близького. Дослідження соціальної підтримки після раптової або насильницької смерті свідчать про її зв’язок із психологічним благополуччям та меншою вираженістю окремих симптомів психічного дистресу, зокрема депресивних і посттравматичних проявів [25; 60].

Окремої уваги потребують ситуації, у яких суспільне або правове визнання факту втрати не відповідає реальному психологічному змісту переживань людини. Відсутність формального статусу, соціальних виплат чи належного суспільного визнання смерті близької людини не скасовує самої втрати та не зменшує сили горя. Людина продовжує переживати смерть близького як глибоку особисту й воєнну втрату, навіть якщо обставини смерті сприймаються оточенням як такі, що нібито «не дають права» на повноцінне горювання. Особливо складними можуть бути випадки, коли до болю втрати додаються сором, почуття несправедливості, провина, соціальне відчуження або необхідність приховувати обставини смерті. У таких ситуаціях виникає ризик подвійної ізоляції: людина втрачає близького і водночас втрачає можливість відкрито говорити про цю втрату.

Тому психологічна підтримка має бути доступною незалежно від того, наскільки суспільством, оточенням або формальними інституціями «визнана» конкретна втрата. Для психолога принципово важливо бачити не лише юридичний статус події, а й її реальне значення для особистості. Група психологічної підтримки в цьому контексті може стати простором, де людина отримує право говорити про свою втрату без необхідності доводити її значущість, виправдовувати обставини смерті чи відповідати очікуванням оточення. Саме можливість бути почутою, прийнятою та не залишатися наодинці зі своїм досвідом є важливою передумовою подальшого психологічного опрацювання воєнної втрати.

При цьому психологічну підтримку доцільно розглядати не як спробу усунути переживання горя, а як допомогу людині у витримуванні та осмисленні складного досвіду втрати. Вона може включати емоційне прийняття, можливість говорити про пережите, отримувати необхідну інформацію, відновлювати соціальні контакти, знаходити доступні ресурси подолання та поступово формувати нові способи взаємодії із зміненими життєвими обставинами [56; 65]. Такий підхід передбачає повагу до індивідуального темпу горювання та відмову від вимоги «якнайшвидше повернутися до нормального життя».

Також особливого значення психологічна підтримка набуває у випадках раптової або насильницької смерті, характерної для значної частини воєнних втрат. Систематичний огляд досліджень показав, що соціальна підтримка після раптової або насильницької втрати пов’язана зі зниженням вираженості депресивних та посттравматичних симптомів, хоча щодо її впливу саме на симптоми ускладненого горювання результати досліджень залишаються неоднозначними [60]. Це важливе уточнення для психологічної практики: підтримка є значущим ресурсом, але вона не може розглядатися як універсальний засіб, що автоматично усуває всі прояви горя.

Водночас необхідно розмежовувати загальну соціальну підтримку, професійну психологічну допомогу та спеціально організовані групові форми роботи. Соціальна підтримка може надаватися родиною, друзями, колегами та іншими значущими людьми, тоді як професійна допомога передбачає цілеспрямовану роботу фахівця відповідно до психологічних потреб людини. Окреме місце посідають групи підтримки, у яких психологічна допомога поєднується з можливістю спілкування з людьми, які мають подібний досвід. У сучасних дослідженнях групи для людей, які переживають втрату, розглядаються як окрема форма підтримки, що може забезпечувати емоційний і соціальний ресурс, можливість обміну досвідом та взаєморозуміння [49; 57; 74].

Л. Ю. Нянько та В. В. Нянько у своїх дослідженнях наголошують, що побудова ефективної системи допомоги за умов воєнних дій має обов'язково спиратися на інтеграцію індивідуального, групового та сімейного рівнів інтервенції, забезпечуючи відновлення базового почуття безпеки особистості як фундаментальної основи її ментального здоров'я та подальшого соціального функціонування в суспільстві [60].

У сучасних українських дослідженнях психологічна підтримка в умовах війни розглядається як процес, що передбачає не лише зниження інтенсивності негативних емоційних реакцій, а й відновлення здатності людини функціонувати у змінених життєвих умовах. Важливим завданням такого супроводу є збереження психологічної стійкості, активізація внутрішніх ресурсів, відновлення соціальних зв'язків та поступове формування нових способів взаємодії з реальністю [22; 23; 61].

Для людини, яка переживає втрату близької людини внаслідок війни, важливим може бути не лише визнання самого факту смерті, а й збереження пам’яті про загиблого у соціальному просторі. Особливого значення набувають пам’ятні дати – день народження, річниця смерті, інші значущі для родини події. У такі моменти переживання втрати може посилюватися, а потреба в присутності та підтримці інших людей ставати особливо гострою. Для людини важливо відчувати, що пам’ять про близького не залишилася виключно її особистою справою, а має значення і для тих, хто її оточує.

Водночас відсутність участі близьких у пам’ятних подіях або постійне відкладання символічних дій, пов’язаних із пам’яттю про загиблого, може переживатися як додаткове відчуження. Йдеться не про вимогу до всіх людей переживати втрату однаково, а про потребу в елементарному соціальному визнанні значущості померлого для людини, яка залишилася жити з цією втратою. Коли слова «пам’ятаємо» не супроводжуються жодною присутністю чи участю, у людини може виникати відчуття, що її біль і пам’ять про близького залишилися лише її особистою справою. Це здатне

посилювати самотність, образу, відчуття покинутості та соціального відчуження.

Особливої уваги потребує те, що психологічно травмувати може не лише сама втрата, а й подальший досвід взаємодії людини з її соціальним оточенням. Якщо після смерті близького людина постійно стикається з мовчанням, уникненням теми смерті, знеціненням її переживань або небажанням інших брати участь у важливих для неї пам'ятних подіях, це може створювати відчуття подвійної самотності: людина вже втратила близького, а водночас не знаходить достатньої підтримки серед тих, хто залишився поруч [42].

У цьому контексті групова психологічна підтримка може виконувати важливу функцію соціального визнання втрати. У групі людина отримує можливість говорити про загиблого, називати його ім'я, згадувати його життя, переживати важливі дати та ділитися власними спогадами без страху, що ця тема стане для інших незручною або небажаною. Інші учасники можуть не знати померлого особисто, проте вони здатні визнати значущість цієї людини для того, хто її втратив, і тим самим створити досвід спільного переживання пам'яті [43].

Отже, психологічна підтримка після воєнної втрати полягає не лише у допомозі людині впоратися з власними емоційними реакціями. Вона також передбачає визнання значущості втраченої людини та права того, хто залишився, продовжувати пам'ятати, говорити й сумувати. Саме тому групове середовище, у якому пам'ять про загиблих не замовчується і не сприймається як надмірна, може стати важливим ресурсом подолання соціальної ізоляції та подальшого психологічного відновлення.

Таким чином, психологічна підтримка людини, яка переживає втрату, має розглядатися як комплексний процес, спрямований на забезпечення емоційної безпеки, зменшення ізоляції, підтримання доступу до соціальних ресурсів та створення умов для поступової адаптації до зміненого життя [56;

60; 65]. В умовах воєнного стану особливого значення набувають такі форми підтримки, які дозволяють людині не залишатися наодинці зі своїм досвідом та водночас зберігають професійну організацію психологічної допомоги. Саме тому наступним важливим питанням є розгляд групової психологічної підтримки та групової психотерапії як специфічних форм допомоги особам, які переживають втрату.

Групова форма психологічної допомоги посідає особливе місце серед способів підтримки осіб, які переживають втрату, оскільки поєднує професійне психологічне супроводження з можливістю безпосередньої взаємодії з людьми, які мають подібний досвід. У такому форматі людина отримує можливість не лише звернутися до фахівця, а й бути почутою іншими учасниками, порівняти власний досвід із досвідом інших та поступово відновлювати порушені соціальні зв'язки [46; 48; 49; 57; 65].

Одним із фундаментальних підходів до розуміння терапевтичного потенціалу групи є концепція І. Ялома та М. Лесца. Автори розглядають групову психотерапію як специфічний терапевтичний простір, у якому зміни відбуваються не лише внаслідок взаємодії учасника з психотерапевтом, а й завдяки самим міжособистісним процесам усередині групи [76]. У цьому контексті група виступає своєрідним соціальним середовищем, у якому людина може отримувати новий досвід взаємодії, перевіряти власні способи реагування, відкрито говорити про складні переживання та поступово формувати інше ставлення до себе й оточення [76].

Для осіб, які переживають втрату, особливого значення набуває можливість зустріти людей із подібним досвідом. Саме тому І. Ялом та С. Віноградов, досліджуючи групи для осіб, які переживають втрату, наголошували на необхідності враховувати специфічні теми, які виникають у горюючих учасників, та створювати умови для їхнього вільного обговорення в групі [57]. У проведених авторами групах особливого значення набували питання подальшого життя, зміни ідентичності, відповідальності за майбутнє та пошуку можливостей розвитку після втрати.

Таким чином, група для людини, яка переживає втрату, не повинна розглядатися лише як місце для обміну переживаннями. Її потенціал полягає у створенні такого міжособистісного простору, у якому переживання отримують можливість бути названими, почутими та прийнятими іншими. Особливо важливим є те, що учасник може переконатися: його реакції не є унікальними або незрозумілими, а інші люди також можуть переживати страх, провину, самотність, розгубленість, гнів чи труднощі у визначенні подальшого життєвого шляху [76].

У концепції Ялома та Лесца цей аспект пов'язаний із фактором універсальності – усвідомленням людиною того, що інші члени групи мають подібні переживання та труднощі. Такий досвід може зменшувати відчуття ізольованості й сприяти формуванню відчуття приналежності до спільноти [76]. Серед інших терапевтичних факторів автори виділяють згуртованість групи, вселяння надії, альтруїзм, міжособистісне навчання, розвиток соціальних навичок та можливість отримувати й надавати підтримку [76].

Водночас групова психологічна підтримка та групова психотерапія не є тотожними поняттями. Група підтримки може мати більш виражену психосоціальну та ресурсну спрямованість, тоді як психотерапевтична група передбачає цілеспрямовану професійну роботу з психологічними труднощами та міжособистісними процесами. Вибір конкретного формату має визначатися потребами учасників, їхнім психологічним станом, метою роботи та професійною підготовкою ведучого [65; 76].

Важливо також, що групова робота з людьми, які переживають втрату, не передбачає необхідності однакового переживання горя всіма учасниками. Навпаки, як показують роботи Ялома та Віноградова, професійне ведення групи передбачає уважне ставлення до індивідуального досвіду кожної людини та створення умов для появи саме тих тем, які є значущими для конкретних учасників [57].

Отже, теоретичні підходи до групової психологічної допомоги дозволяють розглядати групу як особливий простір міжособистісної взаємодії, у якому професійна допомога поєднується з ресурсом взаєморозуміння, прийняття та досвідом спільного переживання. Саме ця особливість робить груповий формат перспективним для психологічної підтримки осіб, які переживають втрату в умовах воєнного стану [49; 57; 65; 74; 76].

Особливість групової психологічної підтримки полягає в тому, що її ресурс визначається не лише професійною діяльністю психолога, а й самою системою взаємодії між учасниками. І. Ялом і М. Лесц розглядають групу як специфічне міжособистісне середовище, у якому терапевтичні зміни відбуваються через сукупність взаємопов’язаних процесів. До основних терапевтичних факторів автори відносять універсальність, вселяння надії, альтруїзм, надання інформації, розвиток соціальних навичок, міжособистісне навчання, катарсис, згуртованість групи та екзистенційні фактори [76].

Важливим положенням концепції Ялома є те, що людина приходить до групи вже з певним досвідом взаємодії з іншими людьми. Автор звертає увагу на батьківську сім'ю як на першу й найбільш значущу групу, у якій формуються базові способи побудови стосунків. Тому групова психотерапія може створювати умови для отримання нового досвіду міжособистісної взаємодії та перевірки сформованих раніше уявлень про себе й інших [76].

У цьому контексті особливого значення набуває коригувальний емоційний досвід. Учасник групи може мати негативний попередній досвід стосунків, очікувати нерозуміння, відторгнення або знецінення власних переживань. Однак безпечне групове середовище дає можливість отримати інший досвід – бути почутим, прийнятим та зрозумілим. Для людини, яка переживає втрату, це особливо важливо, оскільки звичне соціальне оточення не завжди здатне витримувати інтенсивність її переживань або приймати зміни, які відбулися у її житті [57; 76].

Ялом підкреслює фундаментальну потребу людини в інших людях. Людина потребує соціальних зв'язків не лише на початкових етапах життя, а й надалі – для успішної соціалізації, задоволення потреби у спілкуванні, прийнятті та взаємності. Потреба бути поміченою, почутою, визнаною та прийнятою іншими залишається важливою навіть тоді, коли людина звикає до самотності або тривалої соціальної ізоляції [76].

Для людей, які переживають втрату, одним із найбільш значущих таких механізмів є універсальність. Людина може залишатися наодинці зі своїми переживаннями навіть за наявності родини, друзів або колег, оскільки оточення не завжди здатне зрозуміти специфіку її досвіду. У групі учасник зустрічається з людьми, які також пережили втрату, і може побачити, що певні почуття, думки та труднощі виникають не лише в нього. Таке усвідомлення сприяє зменшенню відчуття ізоляції та створює досвід психологічної приналежності [76]. Сучасні рекомендації з групової психотерапії також визначають універсальність як усвідомлення спільності переживань із іншими членами групи, що може послаблювати переживання самотності.

Безпосередньо значення цього механізму для переживання втрати простежується у роботі І. Ялома та С. Віноградової з групами осіб, які втратили подружжя. Автори наголошували на необхідності не нав’язувати учасникам заздалегідь визначений зміст роботи, а створювати умови для виникнення та обговорення тих тем, які реально турбують людей після втрати. У досліджених групах робота тривала вісім тижнів, а серед важливих тем були питання подальшого життя та змін, які відбуваються з людиною після смерті близького [57].

Іншим важливим механізмом є групова згуртованість. Вона передбачає формування атмосфери прийняття, взаємної довіри та підтримки між учасниками. Для людини, яка переживає втрату, це має особливе значення, оскільки можливість говорити про власні переживання залежить не тільки від

готовності самої людини відкриватися, а й від того, наскільки безпечним вона сприймає соціальне середовище. Згуртованість створює основу, на якій можуть реалізовуватися інші терапевтичні фактори групи. У сучасних професійних рекомендаціях вона розглядається як один із центральних механізмів групової психотерапії, пов’язаний із прийняттям, підтримкою та відчуттям належності до групи [76].

Важливим ресурсом є також альтруїзм, тобто можливість не тільки отримувати допомогу, а й надавати її іншим учасникам. Для людини, яка тривалий час перебуває у позиції того, хто потребує підтримки, можливість бути корисною іншій людині може сприяти відновленню відчуття власної спроможності та значущості. У групі формується взаємний рух підтримки: учасник не залишається лише отримувачем допомоги, а поступово стає її джерелом для інших [76].

Особливого значення набуває пов'язана з цим потреба відчувати себе потрібним. Для людини після значущої втрати можливість бути корисною іншому може мати не менше значення, ніж безпосередньо отримана підтримка. Учасник поступово усвідомлює, що його власний досвід не втратив цінності, а може допомогти іншій людині. Таким чином, групова взаємодія сприяє не лише отриманню підтримки, а й відновленню відчуття власної значущості [76]. Цей механізм можна розглядати як своєрідний взаємний процес: людина отримує, віддаючи. Учасник приходить до групи з потребою у допомозі, але в процесі взаємодії виявляє, що сам здатний підтримувати інших. Такий досвід дозволяє йому поступово переходити від позиції виключно отримувача допомоги до позиції активного учасника взаємодії [76].

Ще одним важливим фактором є вселяння надії. Спостереження за іншими учасниками, які перебувають на різних етапах адаптації до втрати, може дозволити людині побачити можливість подальшого життя навіть тоді, коли власне майбутнє здається їй невизначеним. У цьому випадку надія не

означає повернення до життя, яке існувало до втрати. Вона може стосуватися можливості поступового формування нового життєвого досвіду та відновлення здатності будувати майбутнє.

Особливе місце посідає міжособистісне навчання. Взаємодіючи з іншими, учасник отримує можливість краще усвідомлювати власні способи реагування, бачити різні моделі подолання труднощів, отримувати зворотний зв’язок та поступово набувати нового досвіду спілкування. Таким чином, група стає своєрідним безпечним соціальним простором, у якому можна поступово відновлювати порушені після втрати способи взаємодії з іншими людьми [76].

Не менш значущою є можливість емоційного саморозкриття та катарсису. Групове середовище дозволяє говорити про переживання, які людина може приховувати у повсякденному житті через страх нерозуміння, осуду або небажання обтяжувати інших власним болем. Проте терапевтичне значення має не просто емоційне вивільнення, а можливість висловити переживання в присутності інших, бути почутою та залишатися прийнятою групою [76]. Саме тому безпечність групового простору є необхідною передумовою для відкритого саморозкриття.

Для переживання воєнної втрати особливого значення набувають також екзистенційні фактори. Після смерті близької людини можуть докорінно змінюватися уявлення про майбутнє, життєві цінності, власну ідентичність та сенс подальшого життя. Група не дає універсальної відповіді на ці питання, але створює простір, у якому людина може поступово формулювати власні відповіді, спостерігаючи за досвідом інших та осмислюючи власний шлях [76]. У роботі Ялома та Віноградової питання подальшого розвитку та життя після втрати також належали до важливих тем групової роботи [57].

Водночас терапевтичні чинники групи не існують ізольовано. Як підкреслює Ялом, вони взаємопов'язані та взаємно посилюють один одного.

Приналежність сприяє згуртованості, згуртованість створює умови для відкритості, відкритість забезпечує взаємне розуміння, а можливість підтримувати інших посилює відчуття власної значущості та потрібності [76].

Таким чином, у концепції І. Ялома група виступає не лише формою організації психологічної допомоги, а самостійним терапевтичним середовищем, у якому людина може отримати досвід прийняття, приналежності, взаємності та підтримки. Для осіб, які переживають втрату внаслідок війни, така взаємодія може мати особливе значення, оскільки дозволяє подолати переживання ізоляції, бути почутою людьми з подібним досвідом, відчути власну потрібність і поступово відновлювати соціальні зв'язки.

Саме ця сукупність механізмів дозволяє розглядати групову психологічну підтримку не просто як місце, де люди збираються поговорити про свою втрату, а як спеціально організований простір взаємодії, у якому сама присутність інших людей зі схожим досвідом стає частиною психологічної допомоги.

У підході Дж. Вордена психологічна допомога людині, яка переживає втрату, не обмежується індивідуальною психотерапевтичною роботою. Автор розглядає різні форми підтримки, серед яких важливе місце можуть посідати групи людей, об’єднаних спільним досвідом втрати [3]. Такий формат створює можливість поєднати професійне психологічне супроводження із безпосередньою взаємодією між людьми, які переживають подібні життєві обставини.

Особливу цінність групової підтримки Ворден пов’язує з можливістю людини усвідомити, що її реакції на втрату не є винятковими або такими, що свідчать про її психологічну неспроможність. Зустріч з іншими людьми, які також переживають горе, допомагає нормалізувати власний досвід та зменшити відчуття ізольованості. Для людини, яка втратила близьку особу,

це має принципове значення, оскільки соціальне оточення далеко не завжди здатне зрозуміти глибину та тривалість її переживань.

Група також створює можливість говорити про померлу людину та сам факт втрати у середовищі, де така розмова не сприймається як надмірна або недоречна. В умовах повсякденного життя людина може поступово залишатися без співрозмовників, готових тривалий час слухати її спогади, сумніви, біль і зміни, які відбуваються після смерті близького. У групі ж тема втрати є спільною для учасників, тому спогади та емоційні реакції можуть бути відкрито представлені й прийняті іншими [3].

Важливим є й те, що групова підтримка дозволяє людині отримувати не лише професійну допомогу, а й досвід взаємної підтримки. Учасники можуть обмінюватися власними способами подолання труднощів, спостерігати за різними варіантами реагування на втрату та поступово знаходити ті форми адаптації, які відповідають саме їхній ситуації [3]. Таким чином, група може ставати додатковим соціальним ресурсом у період, коли звичні соціальні зв’язки зазнають істотних змін.

Особливого значення груповий формат може набувати для людей, які мають обмежене соціальне оточення або відчувають, що після втрати стали менш зрозумілими для своїх близьких. Ворден звертає увагу на те, що підтримка з боку людей зі схожим досвідом може мати особливу цінність саме тому, що вона ґрунтується не лише на співчутті, а й на безпосередньому розумінні пережитого досвіду [3].

Водночас групова підтримка не означає, що всі учасники повинні переживати горе однаково або проходити його в однаковій послідовності. Ворден [3] наголошує на індивідуальному характері процесу горювання, тому групова робота має враховувати відмінності між учасниками, характер їхніх стосунків із померлим, обставини втрати та наявні ресурси підтримки. Завдання професійного ведучого полягає не в тому, щоб нав’язувати єдиний спосіб переживання втрати, а в тому, щоб створювати безпечні умови для роботи кожного учасника.

Таким чином, у підході Дж. Вордена [3] групову підтримку можна розглядати як важливий додатковий ресурс психологічної допомоги людині, яка переживає втрату. Її значення полягає у зменшенні соціальної ізоляції, нормалізації переживань, можливості говорити про втрату у приймаючому середовищі, отриманні досвіду взаємної підтримки та поступовому відновленні соціального функціонування [3]. Саме ці положення створюють теоретичне підґрунтя для подальшого розгляду групи не лише як форми психологічної допомоги, а як особливого міжособистісного простору, у якому реалізуються специфічні терапевтичні механізми.

Ефективність групової психологічної підтримки значною мірою залежить не лише від змісту занять, а й від того, наскільки безпечно та професійно організовано груповий простір. Для осіб, які переживають втрату близької людини, це має особливе значення, оскільки учасник приходить до групи вже з високим рівнем емоційного навантаження, а іноді – з досвідом нерозуміння або неприйняття з боку найближчого соціального оточення [24; 65].

Однією з основних умов групової роботи є психологічна безпека. Учасник повинен мати можливість говорити про власний досвід без страху осуду, знецінення або необхідності відповідати очікуванням інших. Безпечне середовище передбачає чіткі правила взаємодії, конфіденційність, повагу до особистих меж та право учасника самостійно визначати, наскільки відкрито він готовий говорити про пережиту втрату [24; 65].

Особливе значення має взаємодія за принципом «рівний-рівному». Дослідження О. Байдарової та О. Клименко показує, що групи підтримки можуть сприяти зміцненню резильєнтності дружин загиблих військовослужбовців, активізуючи міжособистісні ресурси та створюючи можливості для взаємного обміну досвідом [58]. А. О. Руднєва та Ю. Г. Мальована розглядають групи соціально-психологічної підтримки як ефективний інструмент соціальної роботи в умовах війни, який сприяє переходу від соціальної ізоляції до активної міжособистісної взаємодії [59].

Не менш важливим принципом є добровільність участі. Людина, яка переживає горе, може потребувати різного обсягу та різних форм допомоги. Тому участь у групі не повинна перетворюватися на примусове залучення до психологічної роботи. Добровільність передбачає право людини приймати рішення щодо участі, висловлювати або не висловлювати певні переживання та визначати власний темп включення у групову взаємодію [65; 76].

Важливим організаційним питанням є формування складу групи. Спільність досвіду втрати може створювати передумови для швидшого виникнення взаєморозуміння та відчуття приналежності. Водночас повна тотожність життєвих ситуацій учасників не є необхідною умовою. Важливішим є те, щоб учасники могли впізнавати у досвіді інших певні емоційні та психологічні труднощі, не втрачаючи при цьому можливості зберігати індивідуальність власного переживання [57; 65].

Окремої уваги потребує роль ведучого групи. Професійний психолог не повинен займати позицію людини, яка визначає, як саме учасники мають переживати свою втрату. Його завдання полягає у створенні та підтриманні безпечного простору, регулюванні взаємодії, запобіганні взаємному знеціненню або травматизації, а також у своєчасному реагуванні на психологічні стани, які виходять за межі можливостей групового формату [65; 76]. Як зазначає Дж. Ворден, групова робота з горем є ефективною лише за умови абсолютної психологічної безпеки. Якщо у ведучого з'являються «улюбленці», група миттєво зчитує цю вибірковість. Для інших учасників це стає тригером покинутості, ревнощів чи провини – тих самих почуттів, з якими вони прийшли справлятися. Тому, згідно з його концепцією, ведучий зобов'язаний залишатися емоційно доступним, але неупередженим контейнером для кожної історії втрати [57; 65].

Особливого значення набуває правильне співвідношення професійної допомоги та взаємної підтримки учасників. Група не повинна перетворюватися лише на неструктуроване спілкування людей із подібним

досвідом. Водночас надмірна директивність ведучого може обмежити природний процес взаємодії між учасниками. Тому ефективна групова робота передбачає поєднання професійної фасилітації з можливістю для учасників самостійно формувати значущі теми та підтримувати один одного [57; 65; 76].

Ще одним важливим принципом є відсутність єдиного «правильного» способу переживання втрати. Навіть люди, які втратили близьких за подібних обставин, можуть мати різні емоційні реакції, потреби, темпи адаптації та способи подолання труднощів. Тому групова підтримка має передбачати прийняття індивідуальних відмінностей і не створювати додаткового тиску на людину через порівняння її переживання з переживаннями інших учасників [57; 76].

У контексті воєнних втрат особливо важливим є також пролонгований характер психологічного супроводу. Переживання втрати відбувається не в ізольованих умовах, а на тлі продовження воєнних подій, загроз безпеці, соціальних та економічних змін. Тому одноразової зустрічі або короткотривалої кризової інтервенції може бути недостатньо для забезпечення довготривалої психологічної підтримки. Пролонгована групова робота створює можливість повертатися до актуальних для учасників тем у міру зміни їхнього стану та життєвих обставин [24; 56; 65].

Таким чином, ефективна групова психологічна підтримка осіб, які переживають втрату, потребує поєднання психологічної безпеки, добровільності, конфіденційності, професійного ведення, продуманого формування складу групи, поваги до індивідуального темпу горювання та можливості тривалого супроводу [24; 65; 76]. Саме дотримання цих умов дозволяє перетворити групу з простого місця зустрічі людей із подібним досвідом на структурований простір психологічної підтримки.

При цьому організаційні умови групи безпосередньо пов’язані з питанням відбору та підготовки її учасників, оскільки не кожен

психологічний стан і не кожна форма переживання втрати однаково відповідають можливостям групового формату. Тому наступним кроком доцільно розглянути критерії формування групи, первинне психологічне оцінювання та роль ведучого у визначенні готовності людини до групової роботи.

Ефективність групової психологічної підтримки значною мірою залежить від того, наскільки обґрунтовано сформовано її склад. Наявність спільного досвіду втрати сама по собі ще не є достатньою підставою для об’єднання людей в одну психологічну групу. Учасники можуть істотно відрізнятися за характером взаємин із померлим, обставинами втрати, актуальним психологічним станом, наявними ресурсами та готовністю до групової взаємодії [65; 76].

Тому до початку групової роботи доцільним є проведення первинного психологічного оцінювання. Його метою має бути не формальне визначення «придатності» людини до участі, а з’ясування її актуального стану, потреб, очікувань від групи та можливостей безпечного включення у спільну роботу [65]. Важливо також визначити, чи відповідає груповий формат конкретному запиту людини, чи потребує вона передусім індивідуального психологічного супроводу або більш спеціалізованої допомоги.

Первинне оцінювання може включати збір загальної інформації про обставини втрати, особливості стосунків із померлим, актуальні емоційні переживання, соціальне оточення, доступні ресурси підтримки та попередній досвід звернення по психологічну допомогу. Важливим є також з’ясування очікувань людини від участі у групі, оскільки вони можуть істотно впливати на її подальшу включеність у груповий процес [65; 76].

Особливого значення набуває відповідність учасників за основною проблематикою, але не їх повна психологічна однорідність. Спільний досвід може полегшувати виникнення взаєморозуміння, тоді як надмірна різнорідність за характером пережитої ситуації або психологічними

потребами може ускладнювати групову динаміку. Водночас певна різниця між учасниками може бути ресурсною, оскільки дозволяє побачити різні способи реагування та адаптації до втрати [57; 76].

Для груп, сформованих за досвідом воєнної втрати, питання складу набуває додаткової складності. Наприклад, переживання матері, дружини, батька чи іншого близького родича загиблого можуть мати спільні компоненти, але водночас істотно відрізнятися за характером стосунків із померлим, життєвою роллю та змінами, які відбулися після втрати. Тому принцип «однакова втрата – однакова психологічна потреба» не може бути достатньою основою для формування групи [24; 65].

Важливою умовою є також добровільна та усвідомлена згода людини на участь у груповій роботі. Учасник має розуміти загальні правила групи, принцип конфіденційності, особливості взаємодії та роль ведучого. Це сприяє формуванню почуття безпеки та зменшує ризик того, що людина опиниться у ситуації, до якої психологічно не готова [3; 65; 76].

Первинна зустріч із потенційним учасником має значення і для самого психолога. Вона дозволяє оцінити не тільки індивідуальний стан людини, а й те, яке місце вона потенційно може зайняти у груповій взаємодії. Адже група є системою, і психологічні особливості одного учасника можуть впливати на інших. Саме тому професійний відбір має передбачати оцінювання не лише індивідуальних потреб, а й можливостей людини взаємодіяти з іншими учасниками в межах запропонованого формату [76].

Водночас первинне оцінювання не має перетворюватися на формальну процедуру відбору. Його завдання полягає насамперед у забезпеченні відповідності між потребами людини та можливостями конкретної групи, а також у створенні умов, за яких взаємодія буде безпечною для всіх учасників. Українські дослідження груп підтримки в умовах війни підтверджують значення професійно організованого групового середовища для зміцнення психологічних ресурсів та подолання соціальної ізоляції [58; 59].

Таким чином, попереднє психологічне оцінювання та продуманий відбір учасників є важливою передумовою безпечної та ефективної групової роботи. Група не повинна формуватися лише за формальною ознакою спільної втрати; необхідно враховувати психологічний стан людини, характер її запиту, ресурси, очікування та готовність до взаємодії з іншими [24; 65; 76]

Саме цей аспект особливо важливий для подальшого розгляду практичної моделі психологічної підтримки. Якщо група формується професійно, наступним питанням стає її структура та організація: кількість учасників, кількість і тривалість зустрічей, послідовність роботи, роль психолога та поєднання різних психологічних і творчих практик. Це вже безпосередньо підведе нас до моделі, яку ми досліджували у практичній частині.

Структура групової психологічної підтримки має визначатися метою, потребами учасників та характером пережитої втрати. В умовах воєнного стану особливого значення набуває послідовність і передбачуваність групового процесу, оскільки чітка структура зустрічей допомагає створювати відчуття безпеки та знижувати додаткове психологічне напруження [24; 59; 60].

Ефективність групової психологічної підтримки визначається не лише змістом психологічних інтервенцій, а й особливостями організації самого групового процесу. Група функціонує як цілісна система, у якій одночасно взаємодіють індивідуальні переживання учасників, міжособистісні відносини та групові процеси. Тому структура групи має бути достатньо визначеною для забезпечення безпеки й передбачуваності, але водночас залишати простір для актуальних потреб її учасників [24; 65; 76].

Одним із важливих організаційних параметрів є кількісний склад групи. Надмірно велика кількість учасників може обмежувати можливість кожного висловитися та отримати достатньо уваги, тоді як надто мала група

зменшує різноманітність міжособистісної взаємодії. У концепції Ялома та Лесца оптимальним для інтеракційної терапевтичної групи вважається приблизно сім–вісім учасників, при цьому прийнятним називається діапазон від п’яти до десяти осіб [76]. Сучасні рекомендації групової психотерапії також наводять сім–вісім учасників як найбільш сприятливий орієнтир для роботи групи.

Для психологічної підтримки осіб, які переживають втрату, чисельність групи має особливе значення. Кожному учаснику необхідний час для розповіді про власний досвід, а також можливість бути почутим іншими. Водночас саме наявність кількох учасників створює можливість виникнення різних форм взаємної підтримки, ідентифікації та універсалізації переживань. Отже, оптимальна чисельність дозволяє поєднати індивідуальну увагу до кожного учасника із груповим ресурсом взаємодії [57; 76].

Важливим параметром є регулярність та тривалість зустрічей. Послідовність і передбачуваність групового процесу сприяють формуванню відчуття стабільності та поступовому розвитку довіри між учасниками. У професійних рекомендаціях зазначається, що для терапевтичних груп важливо підтримувати сталість часу та місця зустрічей, а регулярні щотижневі зустрічі можуть сприяти формуванню більш стійкого терапевтичного зв’язку. Для групової психотерапії тривалість близько 90 хвилин розглядається як поширений практичний орієнтир, тоді як надмірне збільшення тривалості зустрічі може знижувати ефективність роботи.

Не менш важливим є питання закритості або відкритості групи. У закритій групі після початку роботи нові учасники не включаються, що дозволяє поступово формувати стабільний склад і створювати відчуття психологічної безпеки. Відкрита група, навпаки, передбачає можливість приєднання нових учасників у процесі роботи. Вибір формату має залежати від мети програми, її тривалості та особливостей цільової аудиторії [65; 76]. Для короткотривалої структурованої програми психологічної підтримки

доцільним може бути саме закритий формат, оскільки сталість складу полегшує формування довіри та групової згуртованості.

Особливе значення має поступове формування групової згуртованості. У підході Ялома та Лесца згуртованість розглядається як один із центральних механізмів терапевтичної дії групи. Вона охоплює відчуття належності, прийняття, взаємної довіри та підтримки між учасниками, а також зв’язок учасника із групою та її ведучим. Саме згуртованість створює умови, за яких людина може ризикувати бути відкритою, говорити про складні переживання та отримувати зворотний зв’язок від інших [76].

Для людей, які переживають втрату, формування такої згуртованості може мати особливу цінність. Людина поступово отримує досвід перебування серед інших без необхідності приховувати або виправдовувати власні почуття. При цьому важливим є не лише те, що учасники мають схожий досвід, а й те, що в межах групи формується прийняття відмінностей у способах переживання втрати. Це дозволяє уникати порівняння «правильності» або «неправильності» горювання та підтримує індивідуальний темп психологічної адаптації.

Важливою складовою структури групи є роль психолога як ведучого. Його завдання полягає не тільки у проведенні окремих вправ чи наданні психологічної інформації. Ведучий підтримує межі групи, стежить за дотриманням домовленостей, сприяє включенню всіх учасників у взаємодію та допомагає утримувати баланс між індивідуальними потребами й потребами групи як цілого [3; 65; 76]. У сучасній інтерперсональній моделі групової психотерапії особлива увага приділяється ролі ведучого у формуванні згуртованості, розвитку емпатійної взаємодії та використанні міжособистісного зворотного зв’язку

При цьому структура групи не повинна бути надмірно жорсткою. Певна послідовність і організаційна визначеність необхідні для безпеки, однак зміст роботи має враховувати актуальні потреби учасників. У групі, що

працює з переживанням втрати, значущими можуть ставати теми, які неможливо повністю передбачити заздалегідь: почуття провини, зміни у стосунках із близькими, самотність, зміна життєвих цінностей, труднощі повернення до повсякденного життя або пошук нових орієнтирів. Тому професійна організація передбачає поєднання структурованості та гнучкості [28; 42].

Таким чином, структура групової психологічної підтримки має охоплювати обґрунтований склад учасників, стабільність і регулярність зустрічей, визначену тривалість роботи, чіткі правила взаємодії, професійне ведення та поступове формування групової згуртованості. Саме поєднання цих компонентів створює умови для реалізації терапевтичних механізмів групи та забезпечує її психологічну безпеку [24; 65; 76].

Зміст групової психологічної підтримки осіб, які переживають втрату, має визначатися характером пережитого досвіду, актуальними психологічними потребами учасників та динамікою самої групи. В умовах воєнної втрати особливої уваги потребують емоційне відреагування, зниження відчуття самотності та соціальної ізоляції, відновлення міжособистісних зв'язків, пошук внутрішніх ресурсів і поступове формування нових життєвих орієнтирів [24; 48; 58; 59; 60].

Одним із базових методів є психологічна бесіда та групове обговорення. Вони створюють можливість для учасників говорити про власний досвід, називати та усвідомлювати переживання, слухати інших і отримувати досвід прийняття. Особливе значення має не лише висловлювання власних почуттів, а й усвідомлення подібності переживань інших учасників. Саме такий процес може послаблювати відчуття унікальності власного страждання та сприяти його нормалізації [57; 58].

Важливим напрямом групової роботи є психоосвіта. Учасникам може надаватися інформація про закономірності переживання горя, можливі емоційні та тілесні реакції на втрату, особливості травматичного горювання,

роль соціальної підтримки та способи самодопомоги. Психоосвітній компонент дозволяє краще зрозуміти власний стан і зменшує ризик сприйняття природних реакцій на втрату як ознаки особистої неспроможності або «ненормальності» [18; 24; 60].

Окреме місце посідають методи емоційного відреагування та роботи з почуттями. У груповому форматі учасники можуть працювати з такими переживаннями, як смуток, гнів, страх, безсилля, самотність та почуття провини. Важливо, щоб метою такої роботи не було штучне усунення негативних емоцій, а створення можливості безпечно їх виразити, усвідомити та поступово інтегрувати у власний досвід [57; 60].

Для роботи з переживаннями втрати можуть застосовуватися творчі та арт-терапевтичні методи. Малювання, робота з образами, метафорами, символами, колажами та іншими творчими засобами дозволяють виражати досвід, який складно передати безпосередньо словами. Р. А. Наймаєр розглядає творчі практики як один із напрямів роботи з горем, що може використовуватися для дослідження переживань втрати та реконструкції особистого смислу [9; 28].

Значущим напрямом є також наративна робота з досвідом втрати. Вона передбачає можливість розповісти власну історію, відновити значущі події стосунків із померлим, переосмислити досвід втрати та поступово включити його у подальшу життєву історію. Для осіб, які пережили воєнну травму, це особливо важливо, оскільки травматичний досвід може порушувати відчуття послідовності власної життєвої історії та ускладнювати бачення майбутнього [19; 64].

Окремим напрямом групової роботи є робота з пам'яттю про померлого та збереженням значущого зв'язку з ним. Така робота може включати обговорення спогадів, створення символічних предметів, меморіальних практик, написання текстів або виконання творчих завдань, пов'язаних із пам'яттю про близьку людину. Її метою є не «відпускання» померлого в

розумінні забуття, а інтеграція пам'яті про нього у продовження власного життя [9; 28].

Важливе місце займають ресурсні та стабілізаційні методи, спрямовані на відновлення здатності людини справлятися з повсякденним навантаженням. До них можуть належати вправи на усвідомлення власних ресурсів, техніки емоційної саморегуляції, визначення джерел соціальної підтримки, обговорення способів турботи про себе та пошук доступних форм активності. У контексті війни така робота має бути спрямована не лише на зменшення симптомів, а й на поступове відновлення життєздатності та здатності людини функціонувати у змінених умовах [56; 60].

Важливим елементом роботи є рефлексія – осмислення учасниками власного стану, змін, які відбуваються з ними в процесі групової роботи, та досвіду взаємодії з іншими. Рефлексивні запитання наприкінці окремих вправ або зустрічей дозволяють пов'язати отриманий емоційний досвід із повсякденним життям та поступово формувати більш усвідомлене ставлення до власного процесу відновлення [65; 76].

Водночас одним із найважливіших методів групової підтримки є взаємодопомога та обмін особистим досвідом між учасниками. Саме тут реалізується специфічний ресурс групи: людина отримує підтримку не лише від психолога, а й від інших учасників, які можуть розуміти її переживання на основі власного досвіду. Українські дослідження показують, що групи підтримки сприяють зміцненню резильєнтності та активізації міжособистісних ресурсів, а групи соціально-психологічної підтримки можуть зменшувати соціальну ізоляцію та переводити людину від пасивного переживання травми до активної взаємодії [58; 59].

Особливого значення набуває послідовність застосування методів. На початкових етапах доцільно приділяти більше уваги формуванню безпеки, знайомству, визначенню правил та поступовому встановленню довіри. У міру розвитку групової згуртованості можливості для більш глибокого

саморозкриття, взаємного зворотного зв'язку та опрацювання складних переживань розширюються. Така послідовність відповідає уявленню про групу як динамічну систему, яка проходить певні етапи розвитку [65; 76].

Таким чином, зміст групової психологічної підтримки має поєднувати вербальну взаємодію, психологічну просвіту, емоційну саморегуляцію, опрацювання складних переживань, взаємну підтримку, творчі методи та рефлексію. Їх поєднання дозволяє працювати не з одним окремим проявом горювання, а з комплексом змін, які відбуваються у емоційній, когнітивній, поведінковій та соціальній сферах особистості.

Водночас вибір конкретних методів має залишатися гнучким і диференційованим. Не кожна техніка однаково підходить кожному учаснику, а одна й та сама вправа може викликати різні реакції залежно від етапу переживання втрати та актуального психологічного стану людини. Тому професійна групова робота передбачає постійне спостереження за станом учасників і коригування змісту зустрічей відповідно до динаміки групи [65; 76]. Сучасні рекомендації також підкреслюють необхідність поєднання структури, вербальної взаємодії та роботи з емоційним кліматом групи

Таким чином, зміст групової психологічної підтримки не обмежується одним методом. Групова бесіда, психоосвіта, емоційне відреагування, творчі та арт-терапевтичні практики, наративна робота, робота з пам'яттю, ресурсні техніки та взаємодопомога можуть поєднуватися залежно від потреб учасників та етапу групового процесу [9; 24; 28; 57; 58; 59; 60]. Їх поєднання дозволяє одночасно працювати з емоційним, когнітивним, міжособистісним та смисловим вимірами переживання втрати.

Переживання втрати не обмежується моментом повідомлення про смерть близької людини або завершенням гострого періоду горювання. Зміни, що відбуваються після втрати, можуть стосуватися емоційної сфери, міжособистісних відносин, повсякденного функціонування, життєвих цінностей та уявлень людини про власне майбутнє. Саме тому психологічна

підтримка має розглядатися не лише як кризова допомога в момент найбільшого емоційного напруження, а як процес, який може продовжуватися відповідно до індивідуальних потреб людини [22; 29; 33].

Пролонгований формат групової підтримки створює можливість для поступового формування довіри, розвитку групової згуртованості та поглиблення взаємодії між учасниками. На відміну від одноразової психологічної зустрічі, послідовна участь у групі дозволяє людині повертатися до важливих для неї тем у різні моменти переживання втрати, спостерігати за власними змінами та отримувати підтримку не лише від фахівця, а й від інших учасників [57; 65; 76]. Українські дослідники підкреслюють необхідність комплексного супроводу родин загиблих військовослужбовців, який має охоплювати психологічний, соціальний та інші взаємопов'язані напрями допомоги [22; 24; 61]. Наголошується, що психологічний супровід може виконувати функцію зовнішньої опори в період, коли внутрішні копінг-ресурси людини виснажені або дезорганізовані [29; 30].

Особливе значення має те, що в процесі тривалої групової взаємодії поступово змінюється характер відносин між учасниками. На початку люди можуть бути зосереджені переважно на власному болю та обережно ставитися до відкритого розповідання про пережите. У міру формування довіри з'являється можливість говорити про більш складні та суперечливі почуття, отримувати зворотний зв'язок, підтримувати інших і водночас приймати підтримку для себе [76].

Такий формат особливо важливий у випадках, коли після втрати людина відчуває соціальне віддалення від свого звичного оточення. Близькі та знайомі можуть очікувати поступового повернення людини до її попереднього способу життя, тоді як сама людина може переживати суттєву зміну цінностей, пріоритетів та уявлень про майбутнє. У цьому контексті група стає простором, де не потрібно постійно демонструвати повернення до

«колишнього себе». Учасник може залишатися у процесі змін і водночас бути прийнятим іншими [25;65; 76].

Важливим ресурсом пролонгованого супроводу є сталість групового контакту. Якщо людина має можливість повертатися до групи протягом певного періоду, поступово формується простір довіри, у якому не потрібно щоразу заново пояснювати власний досвід. Саме стабільність групи створює умови для поглиблення взаєморозуміння між учасниками, розвитку групової згуртованості та поступового переходу від первинного емоційного відреагування до активізації ресурсів і нових способів подолання труднощів [57; 58; 59].

Українське дослідження О. Байдарової та О. Клименко показує, що участь у групах підтримки може сприяти зміцненню резильєнтності дружин загиблих військовослужбовців. При цьому ресурс групи пов'язаний не лише з отриманням професійної допомоги, а й із можливістю взаємодіяти з людьми, які мають подібний досвід, обмінюватися способами подолання труднощів та відновлювати міжособистісні опори [58].

Подібний підхід простежується у дослідженні А. О. Руднєвої та Ю. Г. Мальованої, де групи соціально-психологічної підтримки розглядаються як інструмент кризової допомоги в умовах війни. Їх значення полягає, зокрема, у переході від пасивної соціальної ізоляції до активної міжособистісної взаємодії та відновленні соціальних ресурсів особистості [59].

Важливим результатом пролонгованої групової роботи є поступове відновлення соціальних зв'язків. Людина отримує досвід спілкування в середовищі, де її переживання не потребують постійного пояснення або виправдання. Спільність досвіду зменшує відчуття ізольованості, а регулярність зустрічей створює стабільний соціальний простір, до якого людина може повертатися протягом певного періоду [24; 29; 65].

При цьому психологічне відновлення не слід ототожнювати з поверненням до попереднього стану. Після значущої втрати людина може змінити своє ставлення до роботи, сімейних відносин, соціальної активності, власних життєвих цінностей та майбутнього. Завдання психологічної підтримки полягає не в тому, щоб змусити людину «стати такою, як раніше», а в тому, щоб допомогти їй безпечно пройти процес змін та сформувати нову систему життєвих орієнтирів [9; 25; 27].

Таким чином, пролонгована групова психологічна підтримка може розглядатися як важливий ресурс психологічного відновлення після втрати, оскільки вона забезпечує не лише емоційну підтримку в період гострого горя, а й поступове відновлення соціальних зв'язків, психологічних ресурсів, життєстійкості та здатності будувати подальше життя [22; 23; 58; 59; 60]. Її цінність полягає саме у тривалості та послідовності взаємодії: людина отримує можливість проходити різні етапи адаптації не наодинці, а в безпечному просторі професійної та взаємної підтримки.

Водночас сама наявність групи ще не гарантує позитивного результату. Терапевтичний потенціал виникає за умови професійного ведення, психологічної безпеки, відповідного складу учасників, послідовної структури роботи та врахування індивідуальної динаміки переживання втрати. Тому групова підтримка має розглядатися як цілісна психологічна технологія, а не як сукупність окремих зустрічей або вправ.

Отже, проведений аналіз дозволяє розглядати групову психологічну підтримку як один із важливих ресурсів допомоги особам, які переживають втрату в умовах воєнного стану. Її потенціал визначається поєднанням професійного супроводу та природного ресурсу міжособистісної взаємодії. У групі людина отримує можливість бути почутою, зустрітися з досвідом інших, зменшити відчуття ізольованості, відкрито виражати складні переживання та поступово формувати нові способи взаємодії із собою та навколишнім світом.

Теоретичні положення, розглянуті у працях В. Вордена [3], І. Ялома [76] та інших дослідників, дозволяють визначити основні умови, за яких група може виконувати підтримувальну й терапевтичну функцію. До них належать безпечне та приймаюче середовище, професійне ведення, продуманий відбір учасників, стабільність групового складу, регулярність зустрічей, можливість взаємної підтримки та поєднання різних методів психологічної роботи.

Саме ці теоретичні положення стали основою для переходу до емпіричного дослідження ефективності групової психологічної підтримки осіб, які переживають втрату внаслідок воєнних подій. У другому розділі буде представлено організацію дослідження, характеристику його учасників, використані методики, структуру групової програми та результати оцінювання психологічної динаміки учасниць.

Узагальнення теоретичних підходів до психологічної підтримки осіб, які переживають втрату в умовах воєнного стану, дозволило визначити групову психологічну підтримку як важливий ресурс подолання наслідків втрати та поступової психологічної адаптації до змін, що відбуваються у житті людини.

Встановлено, що психологічна підтримка при переживанні втрати має бути спрямована не на прискорення або припинення процесу горювання, а на створення умов, у яких людина може безпечно проживати власні переживання, отримувати необхідну допомогу, зберігати зв’язок із соціальним оточенням та поступово формувати нові життєві орієнтири. Особливого значення в умовах воєнної травматизації набуває пролонгований характер такої підтримки, оскільки переживання втрати відбувається на тлі тривалого зовнішнього стресу та постійних соціальних змін.

Теоретичний аналіз положень Дж. Вордена дозволив розглядати групову підтримку як одну з форм психологічної допомоги, що створює можливості для безпечного опрацювання досвіду втрати та відновлення

соціального функціонування особистості. Водночас концепція І. Ялома та М. Лесца дала змогу визначити специфічні терапевтичні механізми групової взаємодії, серед яких особливе значення для осіб, які переживають втрату, мають універсальність, згуртованість, взаємна підтримка, вселяння надії, альтруїзм, міжособистісне навчання, емоційне саморозкриття та екзистенційне осмислення досвіду.

Визначено, що терапевтичний потенціал групи залежить від умов її організації. До найбільш важливих належать психологічна безпека, добровільність участі, конфіденційність, професійне ведення, продуманий відбір учасників, стабільність групового складу, регулярність зустрічей та врахування індивідуальних особливостей переживання втрати. Отже, сама наявність спільного досвіду втрати не є достатньою умовою ефективності групи; необхідним є професійно організований груповий процес.

Обґрунтовано доцільність проведення первинного психологічного оцінювання перед включенням людини до групи. Таке оцінювання дозволяє врахувати актуальний психологічний стан, характер втрати, індивідуальні потреби, ресурси, очікування та готовність до групової взаємодії. Це створює передумови для формування безпечного та функціонального групового середовища.

Встановлено, що зміст групової психологічної підтримки доцільно будувати на поєднанні вербальної взаємодії, психологічної просвіти, методів емоційної саморегуляції, опрацювання складних переживань, взаємної підтримки, творчих практик та рефлексії. Водночас методи не повинні застосовуватися механічно: їх вибір має відповідати актуальному стану учасників та динаміці групи.

Таким чином, групова психологічна підтримка може розглядатися як цілісна форма психологічного супроводу, у якій поєднуються професійна допомога та ресурс взаємодії людей зі схожим досвідом. Її важливою перевагою є можливість подолання соціальної ізоляції, яка часто

посилюється після втрати, та створення простору, у якому людина може бути не лише отримувачем допомоги, а й активним учасником взаємної підтримки.

Отримані теоретичні положення визначають необхідність емпіричної перевірки можливостей групової психологічної підтримки в умовах воєнної втрати. Саме тому наступний розділ роботи буде присвячено організації та проведенню практичного дослідження, характеристиці його учасниць, використаним психодіагностичним методикам, структурі групової програми та аналізу змін, що відбулися у процесі її реалізації.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження

Теоретичний аналіз, представлений у першому розділі, засвідчив, що переживання воєнної втрати має складний і багатовимірний характер та може набувати різних форм залежно від обставин втрати, характеру зв'язку із загиблою або зниклою людиною та соціальної ситуації особи, яка переживає втрату. У зв'язку з цим психологічна підтримка потребує врахування не лише загальних закономірностей переживання горя, а й специфіки досвіду окремих категорій людей, які опинилися в ситуації воєнної втрати. Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати переживання горя не лише як індивідуальний внутрішній процес, а і як досвід, що значною мірою розгортається у соціальному просторі. Особливого значення в цьому контексті набуває можливість людини отримувати емоційну підтримку, бути почутою, мати простір для відкритого вираження своїх переживань та залишатися у контакті з іншими людьми [50; 66].

Однією з важливих форм такої підтримки є групова психологічна допомога. Група створює особливий простір, у якому людина може зустрітися з іншими людьми, які мають подібний досвід, отримати емоційне прийняття та відчути, що її переживання не є незрозумілими або винятковими. Особливого значення це набуває в умовах війни, коли переживання втрати може супроводжуватися самотністю, порушенням звичних соціальних зв'язків, труднощами у спілкуванні та відчуттям, що оточення не здатне повною мірою зрозуміти пережитий досвід. Групова

взаємодія за таких умов може ставати додатковим психологічним ресурсом, поєднуючи професійну допомогу фахівця із взаємною підтримкою учасників.

Теоретичні положення, розглянуті в першому розділі, дозволяють припустити, що групова психологічна підтримка може виступати важливим ресурсом у процесі переживання горя. Водночас теоретичне обґрунтування потребує емпіричної перевірки, зокрема дослідження того, як змінюються показники переживання горя та сприйняття соціальної підтримки в процесі участі людини у груповій програмі.

Саме тому в другому розділі було здійснено емпіричне дослідження динаміки переживання горя та соціальної підтримки учасниць групової психологічної програми. Поєднання кількісних методів – двох психодіагностичних опитувальників – із якісним методом фінального напівструктурованого інтерв'ю дало змогу не лише зафіксувати зміни досліджуваних показників, а й простежити, як самі учасниці сприймали досвід групової підтримки та його значення для переживання горя.

Відповідно до визначених у теоретичному розділі положень було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення переживання горя та соціальної підтримки осіб, які переживають втрату в умовах воєнного конфлікту. Емпірична частина дослідження здійснювалася на базі психологічного проєкту «Коханий, я живу!», діяльність якого спрямована на психологічну підтримку людей, які переживають втрату близької людини. Вибір цього проєкту як бази емпіричного дослідження зумовлений його спрямованістю на створення безпечного групового простору, у якому учасники мають можливість отримувати психологічну підтримку, взаємодіяти з людьми зі схожим досвідом та поступово відновлювати власні ресурси в процесі переживання горя.

Психологічний проєкт «Коханий, я живу!» є комплексною регіональною ініціативою, яка народилася з глибокої особистої трагедії та трансформувалася в унікальну волонтерську платформу реабілітації. Проєкт

виник у квітні 2023 року в місті Запоріжжі. Його першочерговим імпульсом стало звернення Альони Прокопенко – професійної візажистки та вдови загиблого захисника України Іллі Волошина – до громадської активістки Ярини Геращенко [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Альона, яка важко переживала втрату і перший місяць перебувала у стані суцільного шоку (від якого в пам'яті майже нічого не залишилося), прагнула врятуватися від божевілля самотності у колі людей. Спочатку вона задумувала разовий підтримувальний захід – фотосесію, аби просто розрадити жінок, чиї чоловіки полягли в бою. Проте Вікторія Геращенко, як фахова психологиня з досвідом, розуміла, що один лише захід не дасть тривалого результату. Щоби допомога була дієвою, вона мала бути системною, послідовною та тривалою. Так народився повноцінний пілотний проєкт, який створювався абсолютно автономно – власними силами організаторів та партнерів, на волонтерських засадах, без залучення грантів чи зовнішнього фінансування [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Організаційну координацію проєкту здійснює громадська активістка Ярина Геращенко, яка забезпечує партнерство, логістику та медійний супровід проєкту. У грудні 2023 року в Авдіївці загинув її коханий – воїн Ростислав Терещенко, який до цього був головним натхненником проєкту. З того моменту «Коханий, я живу!» став для Ярини «особистою дитиною» та власною терапією: поховавши Ростислава 4 січня, вже 6 січня вона вийшла на чергову зустріч з учасницями, аби не скласти руки [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Психологічний напрям роботи забезпечує Вікторія Геращенко – практикуюча психологиня, яка має досвід роботи з військовослужбовцями та їхніми родинами. З 2014 року вона безперервно працює з військовослужбовцями, їхніми родинами та сім'ями безвісти зниклих, виступаючи авторкою терапевтичної архітектури програми

Таким чином, у реалізації проєкту поєднуються громадська ініціатива, особистий досвід переживання втрати та професійна психологічна допомога.

Мета проєкту – стабілізація психоемоційного стану жінок, які переживають гостру або хронічну травму втрати, виведення учасниць зі стану глибокої апатії, соціальної капсуляції («існування») та відновлення їхньої здатності жити далі, планувати майбутнє й ставити нові життєві орієнтири [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Основні завдання проєкту спрямовані на подолання ключових бар'єрів горювання:

- створення «терапевтичної родини»: формування безпечного, абсолютно конфіденційного середовища для вербалізації, легітимізації та розділення емоцій;
- подолання соціокультурного тиску: руйнування жорстокого суспільного стереотипу про те, що жінка у скорботі зобов'язана «вдягти чорну хустку і з нею ходити до свого кінця». Проєкт допомагає жінкам загиблих упоратися з болісним засудженням соціуму, який часто дорікає за посмішки чи прояви звичайного життя (у стилі «якщо ти посміхаєшся – значить, недостатньо кохаєш і страждаєш»).
- трансформація болю в ресурс: перетворення всеохоплюючого, деструктивного вибухового болю на конструктивну, світлу пам'ять та мотивацію до дії й піклування про себе;
- пристосування до нової реальності: створення умов для дослідження «себе в стані горювання» та відкриття нових внутрішніх можливостей.

Проєкт створений виключно для жінок, які втратили коханих чоловіків на війні (офіційні та цивільні дружини, наречені, кохані). Категорії матерів або сестер тут принципово не змішуються, оскільки специфіка їхніх переживань є методологічно іншою [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Критично важливими особливостями групової динаміки в проєкті є:

- часовий бар'єр (від 5 місяців після втрати): це суворе психологічне правило проєкту. У перші місяці жінка переживає гострий

шоковий біль, коли групова робота є недоречною і потрібне лише індивідуальне супроводження фахівця. Група «підхоплює» дружин починаючи з п’ятого місяця, коли умовно починається фаза депресії та страждань. При цьому верхньої межі терміну втрати немає: у проєкті брали участь жінки, у яких після загибелі чоловіків (зокрема, на «Азовсталі») минув рік і більше, але їхнє горе залишалося скапсульованим і з часом починало вибухати зсередини.

- обмежений склад: від 6 до 8 учасниць у групі, що гарантує максимальну терапевтичну увагу до кожної історії.

Ефект взаємодопомоги: жінки зі спільним трагічним досвідом у процесі взаємодії починають терапевтично «лікувати» одна одну [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Показовою є позиція психологині Вікторії Геращенко щодо індивідуалізації психологічної допомоги. Вона звертає увагу на те, що люди можуть мати різний попередній досвід втрат, відмінний емоційний фон, психологічні захисні механізми та власні уявлення про те, як саме слід переживати горе. Тому не існує єдиного універсального сценарію психологічної допомоги людині, яка переживає втрату [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Це положення має принципове значення для розуміння групової психологічної підтримки в умовах війни: спільність досвіду втрати не означає однаковості переживань. Група може об’єднувати людей за певною ознакою втрати, водночас кожна учасниця зберігає власну історію, індивідуальний спосіб реагування та власну потребу в підтримці [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Програма має унікальний комбінований формат змішаного типу, розрахований на 8 щотижневих зустрічей. Кожна зустріч триває близько 4 годин і складається з двох взаємодоповнюючих блоків [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Перший блок (1.5–2 години) – закрита конфіденційна групова сесія з психологом. Під керівництвом Вікторії Геращенко учасниці пропрацьовують

конкретну тему та травматичний досвід, спираючись на норвезьку 8-крокову програму Університетської клініки Акерсгус (офіційно апробовану в Україні Інститутом психології здоров’я). Це вісім групових зустрічей для тих, хто проживає втрату, з метою проживання горя, повернення до життя всупереч болю, створення власного способу оплакування і пам’яті померлого [71].

Структурно зустрічі складаються з двох взаємопов'язаних частин. Перша частина передбачає психологічну роботу в закритій групі під керівництвом психолога. В межах цієї роботи учасниці можуть звертатися до тем, пов'язаних із переживанням втрати, говорити про власні емоції, труднощі адаптації та зміни у житті після смерті близької людини [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Другий блок (1.5–2 години) – дієве закріплення: переключення психіки на процеси нормального функціонування та психоемоційне розвантаження. Друга частина зустрічей складається з арт-терапії, елементів фізичної та соціальної терапії (заняття з йоги для фіксації в моменті та зняття тілесних затисків, цвяхостояння, екскурсії Верхньою Хортицею тощо), які безоплатно проводять залучені партнери-інструктори.

Друга частина зустрічі спрямована на практичну роботу та психоемоційне розвантаження. Залежно від програми конкретної зустрічі можуть використовуватися арт-терапевтичні практики, тілесно-орієнтовані вправи, йога, творчі заняття та інші види діяльності [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Таке поєднання психологічної та практичної роботи дозволяє урізноманітнити способи опрацювання емоційного досвіду та створює можливості для самовираження учасниць не лише через вербальне обговорення, а й через творчі та тілесні практики .

Переломним моментом програми, за відгуками засновниць та самих учасниць, стає третя зустріч. На ній жінки виконують глибоку техніку – пишуть листи своїм загиблим коханим, роблять із них човники й пускають по воді. В межах цієї ж зустрічі дівчата пригощають одна одну улюбленими

стравами своїх чоловіків. Це має потужний терапевтичний ефект, адже часто після втрати жінки взагалі втрачають бажання готувати [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Крім основного курсу, проєкт включає важливі позапрограмні заходи пам'яті:

- відеопроєкт *«Щоденники дружин загиблих героїв»*;
- щемлива фотосесія *«Пам'ять про тебе»*, де дружини фотографуються зі значущими предметами, які залишилися від чоловіків;
- завершальна фотосесія *«Коханий, я живу!»*, що символізує повернення до життя;
- позапрограмна зустріч через місяць після закінчення курсу для відстеження динаміки та профілактики «відкатів», які найчастіше стаються в роковини.

Проєкт реалізується в офлайн-форматі в місті Запоріжжі. Безпосередня присутність учасниць є важливою характеристикою програми, оскільки групова робота передбачає безпосередню міжособистісну взаємодію, можливість спостерігати емоційні реакції інших учасниць та формувати атмосферу взаємної підтримки.

До участі можуть долучатися жінки не лише із Запоріжжя, а й із прилеглих територіальних громад та інших населених пунктів Запорізької та Дніпропетровської області [11; 12; 13; 14; 30; 31].

Результатом програми стає докорінна внутрішня трансформація особистості. Приходячи в проєкт із відчуттям, що вони «вдови» – навічно зламані й спустошені, до кінця курсу жінки починають по-іншому ставитися до свого становища. Вони усвідомлюють, що вони – «дружини загиблих Героїв», вони сильні, гордо несуть пам'ять про своїх справжніх Лицарів, але водночас сповнені надії на життя, відновлюють інтерес до соціуму та знову вчаться планувати майбутнє.

Саме цей проєкт став базою для проведення нашого емпіричного дослідження. Вибір цієї платформи дозволив отримати доступ до специфічної, однорідної за типом перенесеної психотравми та важкодоступної цільової групи – дружин загиблих військовослужбовців. Чітко фіксований і перевірений практикою формат програми (8 зустрічей), глибокий емоційний відгук учасниць та суворо вивірені критерії відбору (зокрема, часовий бар'єр від 5 місяців після втрати) забезпечили методологічну чистоту дослідження. Це дало нам унікальну можливість здійснити надійне лонгітюдне спостереження за реальною динамікою психоемоційних змін, процесом подолання стану соціальної капсуляції та відновленням життєдіяльності учасниць «до» та «після» проходження курсу реабілітації.

«Коханий, я живу!» є соціально-психологічною ініціативою, спрямованою на підтримку жінок, які втратили чоловіків або партнерів унаслідок воєнних дій. Особливістю проєкту є поєднання психологічної роботи в групі з практичними видами діяльності, що спрямовані на емоційне розвантаження, самовираження та поступове відновлення ресурсного стану учасниць.

Програма передбачає створення безпечного та конфіденційного простору, у якому учасниці мають можливість говорити про власний досвід втрати, висловлювати емоції та отримувати підтримку від психолога й інших жінок, які мають подібний досвід. Таким чином, важливою складовою проєкту є не лише професійна психологічна допомога, а й можливість перебування у спільноті людей із подібним життєвим досвідом.

Важливою характеристикою проєкту «Коханий, я живу!» є його подальший розвиток та розширення напрямів психологічної підтримки осіб, які переживають наслідки воєнної втрати. У межах розвитку проєкту «Коханий, я живу!» були сформовані окремі напрями групової підтримки: «Коханий, я живу!» – для дружин, коханих та партнерок загиблих

захисників; «Між двома світами» – для родин людей, які зникли безвісти або перебувають у полоні; «Ти в серці» – для матерів загиблих захисників. Таким чином, групова психологічна підтримка організовується з урахуванням відмінностей у характері втрати та психологічній ситуації кожної категорії учасників [12].

На основі досвіду реалізації проєкту було започатковано окремі ініціативи, спрямовані на психологічну підтримку родичів безвісти зниклих осіб та матерів загиблих захисників України. Необхідність розширення таких напрямів зумовлена відмінностями психологічного досвіду різних категорій осіб, які переживають втрату. Зокрема, ситуація безвісти зникнення характеризується невизначеністю та відсутністю остаточної інформації про долю близької людини, тоді як втрата загиблого супроводжується необхідністю адаптації до факту смерті та побудови життя після неї [12].

Особливої психологічної складності набуває ситуація близьких людини, яка зникла безвісти або перебуває в полоні. На відміну від ситуації підтвердженої смерті, така втрата характеризується невизначеністю та постійним очікуванням, що ускладнює процес психологічної адаптації. Учасниці проєкту описують свій стан як перебування «на паузі»: неможливість отримати достовірну інформацію про долю близької людини перешкоджає повноцінному плануванню майбутнього та поверненню до звичного життя [12].

Характерною особливістю такого переживання є необхідність одночасно утримувати взаємно протилежні можливості – сподівання на повернення близької людини та готовність до можливої трагічної звістки. Одна з учасниць описує це як необхідність залишатися «50 на 50», тобто бути психологічно готовою як до доброї, так і до поганої новини. Такий стан невизначеності істотно відрізняється від переживання завершеної втрати, оскільки людина не має можливості остаточно визначити об’єкт свого горювання та вимушена тривалий час перебувати в очікуванні.

Водночас матеріали проєкту демонструють, що значущим ресурсом для жінок стає можливість спілкуватися з людьми, які мають подібний досвід. Одна з учасниць[12], приєднавшись до групи «Між двома світами», зазначає, що спілкування з іншими жінками пішло їй на користь. «От зараз мають бути заходи, де будемо з дівчатами. От чесно, чекаю на них!»- говорить пані Тетяна [56]. Інша учасниця після приєднання до проєкту не пропускала зустрічей групи та наголошувала на потребі у спілкуванні.

Важливим аспектом психологічної підтримки в таких умовах є також якість комунікації з людиною, яка переживає втрату. Учасниці наголошують, що формальне співчуття або фрази на кшталт «я тебе розумію» можуть сприйматися як недостатні, оскільки людина, яка не пережила подібного досвіду, не завжди здатна повною мірою зрозуміти його специфіку. Натомість підтримка має передбачати уважне ставлення до стану людини, її потреб та меж.

Окремий напрям психологічної підтримки матерів загиблих захисників пов'язаний зі специфікою материнської втрати, яка може мати особливе емоційне та особистісне значення. Створення спеціалізованого групового простору дає можливість жінкам не залишатися наодинці зі своїм досвідом, говорити про втрату у безпечному середовищі та отримувати підтримку від людей із подібним досвідом [12].

Для матерів загиблих захисників створення окремої групи «Ти в серці» також демонструє необхідність диференційованого підходу до різних категорій втрати. Якщо у випадку зникнення безвісти центральним психологічним переживанням може бути невизначеність і постійне очікування, то після підтвердженої загибелі перед близькими постає інше завдання – поступове прийняття факту втрати та адаптація до життя без людини. Саме тому поділ груп за характером пережитої ситуації може розглядатися як важлива організаційна умова психологічної підтримки [12].

Такий підхід є особливо важливим у контексті воєнного горя, оскільки досвід дружини загиблого військовослужбовця, матері загиблого сина та близької людини, яка перебуває в ситуації невизначеності через зникнення або полон, не є тотожним. Водночас усі ці категорії об’єднує потреба в безпечному просторі, де можна говорити про пережите, отримувати психологічну допомогу та підтримку людей із подібним досвідом.

Таким чином, розвиток зазначених напрямів демонструє можливість адаптації моделі психологічної підтримки до різних форм воєнної втрати. Водночас кожна з цільових груп має власну психологічну специфіку, що потребує диференційованого підходу до організації допомоги та вибору відповідних методів психологічної підтримки.

Вибір соціально-психологічного проєкту «Коханий, я живу!» як бази емпіричного дослідження зумовлений передусім відповідністю його цільової аудиторії темі магістерської роботи. Учасниці проєкту мають спільний тип травматичного життєвого досвіду – втрату близького чоловіка або партнера внаслідок воєнних дій, що створює можливість досліджувати особливості переживання горя в однорідніщій за основною ознакою групі.

Важливою перевагою проєкту є його структурований формат, який передбачає послідовне проходження восьми зустрічей. Це створює можливість простежити зміни психологічного стану учасниць у часовій динаміці та зіставити результати первинного і підсумкового дослідження.

Крім того, формат проєкту відповідає основній дослідницькій проблематиці магістерської роботи, оскільки передбачає не лише індивідуальну взаємодію з психологом, а й групову підтримку. Учасниці отримують можливість спілкуватися з жінками, які мають подібний досвід, вербалізувати власні переживання та спостерігати за способами подолання труднощів іншими учасницями.

Поєднання психодіагностичних методик, спостереження та інтерв'ювання учасниць дає змогу досліджувати психологічну підтримку

комплексно, поєднуючи кількісні показники з якісним аналізом особистого досвіду жінок.

Отже, соціально-психологічний проєкт «Коханий, я живу!» створює належні організаційні та змістові умови для проведення емпіричного дослідження психологічної підтримки як ресурсу подолання переживання горя в умовах воєнного конфлікту. Його структурованість, груповий формат, відповідність цільової аудиторії предмету дослідження та можливість простеження динаміки психологічного стану учасниць визначають доцільність використання проєкту як бази емпіричної частини магістерської роботи.

Для оцінювання особливостей переживання горя та ролі соціальної підтримки в процесі психологічної допомоги було використано комплекс психодіагностичних методик. Діагностичне обстеження проводилося двічі: до початку участі у програмі групової психологічної підтримки та після завершення програми, на останній зустрічі. Така організація дослідження дала змогу простежити можливі зміни у показниках переживання горя та сприйняття соціальної підтримки в учасниць упродовж участі в групі.

Для оцінювання особливостей переживання горя було використано Опитувальник реакцій горювання (The Hogan Grief Reaction Checklist, HGRC), розроблений N. S. Hogan (2001) (Додаток А) [28]. Методика містить 61 твердження, які учасниці оцінювали за шестибальною шкалою від 0 до 5, де 0 означає, що твердження «абсолютно не властиве» учасниці, а 5 – що воно «дуже характерне» для її стану. Зміст тверджень охоплює різні аспекти переживання втрати: інтенсивність печалі, тривожність, озлобленість, страх, безнадію, відчуття розгубленості та втрати впевненості в собі, труднощі концентрації й повсякденного функціонування, а також соматичні прояви переживань. Поряд із негативними переживаннями методика містить твердження, що відображають позитивні зміни, зокрема появу надії, більшу толерантність до себе та інших, відчуття внутрішньої сили й поступове відпускання частини горя.

Для дослідження суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки було використано Опитувальник соціальної підтримки (Inventory of Social Support, ISS), розроблений N. S. Hogan та L. A. Schmidt (2016) (Додаток Б) [28]. Методика складається з п'яти тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від 1 до 5. Твердження спрямовані на визначення наявності можливості говорити про власні почуття та переживання горя, бути вислуханою без осуду, отримувати необхідну допомогу та мати хоча б одну людину, з якою можна відкрито говорити про свою втрату.

Обидві методики застосовувалися на початковому та завершальному етапах дослідження, що дозволило провести порівняння отриманих показників до та після участі жінок у програмі групової психологічної підтримки. Результати первинного та повторного діагностичного обстеження надалі використовувалися для оцінювання динаміки переживання горя та змін у сприйнятті соціальної підтримки учасницями дослідження.

На завершальному етапі дослідження було проведено фінальне напівструктуроване міні-інтерв’ю з учасницями проєкту «Кохана, я живу» (Додаток В). Інтерв’ю проводилося під час останньої зустрічі групи та було спрямоване на якісне вивчення суб’єктивно пережитої учасницями динаміки впродовж участі у програмі психологічної підтримки.

Інтерв’ю складалося із семи відкритих запитань. Перше запитання було спрямоване на виявлення основних змін у психологічному стані учасниць шляхом порівняння їхнього стану на та фінальному етапах участі у проєкті. Друге питання стосувалося визначення найбільш значущого для учасниці моменту, досвіду, практики або техніки, які стали для неї опорою чи переломною точкою.

Окремий блок запитань був присвячений впливу групової взаємодії. Учасницям пропонувалося визначити, як саме на них вплинула участь у групі та що було важливим у спілкуванні з іншими жінками, які переживають подібний досвід втрати. Такий формат запитань дав змогу отримати

безпосередні суб’єктивні оцінки значення групової підтримки та взаємодії з іншими учасницями.

Наступні запитання були спрямовані на осмислення учасницями власного досвіду після завершення програми: особистого значення назви проєкту «Кохана, я живу», внутрішніх опор, навичок або нового розуміння себе, які вони забирають із собою після завершення групової роботи, а також ресурсів, людей і планів, на які планують спиратися надалі.

Завершальне запитання передбачало звернення учасниць до жінки, яка щойно пережила подібну втрату та перебуває на початковому етапі її переживання. Це дозволило виявити, які висновки, слова підтримки та особисті смисли учасниці сформували на основі власного досвіду проходження програми.

Отримані під час фінального інтерв’ю відповіді підлягали якісному аналізу та використовувалися для доповнення результатів повторного психодіагностичного обстеження. Поєднання кількісних показників опитувальників із суб’єктивними описами учасниць дозволило комплексніше оцінити можливу динаміку переживання горя, зміни у сприйнятті соціальної підтримки та значення групової психологічної допомоги.

Методологічна логіка проведеного дослідження ґрунтується на взаємопов’язаній послідовності: переживання горя → соціальна підтримка → групова взаємодія → суб’єктивні зміни. Така послідовність дала змогу розглянути психологічну підтримку не ізольовано, а як процес, у межах якого зміни у переживанні горя можуть бути пов’язані з досвідом отримання соціальної підтримки та участю людини у груповій взаємодії.

Відповідно до цієї логіки було поєднано три взаємодоповнювальні методи дослідження. Опитувальник реакцій горювання дозволив простежити динаміку різних проявів переживання горя до та після участі у груповій роботі. Опитувальник соціальної підтримки був обраний з огляду на те, що психологічна підтримка є центральним поняттям цього дослідження. Він дав

можливість оцінити, наскільки учасниці відчувають себе почутими, зрозумілими та прийнятими іншими, чи мають можливість говорити про свій досвід горя та чи відчувають доступність підтримки у складних ситуаціях.

Водночас кількісні показники не дають змоги повною мірою зрозуміти, як сама людина сприймає власні зміни та що саме вона вважає ресурсом підтримки. Тому третім рівнем дослідження стало фінальне напівструктуроване інтерв'ю, яке дозволило звернутися безпосередньо до суб'єктивного досвіду учасниць. У ході інтерв'ю з'ясовувалося, як жінки оцінюють свій стан наприкінці участі у групі, які зміни помічають у собі та які моменти групової взаємодії вважають найбільш значущими для себе.

Таким чином, застосовані методи утворюють єдину методологічну зв'язку: від вимірювання змін у переживанні горя – через оцінювання соціальної підтримки – до вивчення досвіду групової взаємодії та суб'єктивно пережитих змін. Саме таке поєднання дозволило не лише зафіксувати динаміку показників, а й зрозуміти, яким чином учасниці самі пояснюють ці зміни та що саме у груповій підтримці стало для них ресурсом.

2.2. Результати емпіричного дослідження переживання горя та соціальної підтримки

Емпіричне дослідження було проведено серед учасниць групи психологічної підтримки, які брали участь у програмі роботи з переживанням горя та утрати. Дослідження мало динамічний характер і передбачало вивчення змін у переживанні горя та сприйнятті соціальної підтримки до початку участі у програмі та після її завершення.

До дослідження було залучено 6 учасниць. Усі учасниці мали досвід втрати близької людини внаслідок воєнних подій та брали участь у груповій програмі психологічної підтримки від початку до завершення дослідження. Таким чином, саме ці учасниці становили основну емпіричну групу, щодо

якої здійснювалося порівняння показників на початковому та завершальному етапах дослідження.

Для забезпечення цілісності емпіричного дослідження кожна учасниця пройшла діагностичне обстеження на початку та наприкінці програми. Дослідження передбачало використання двох психодіагностичних опитувальників: опитувальника реакцій горювання та опитувальника соціальної підтримки. На завершальному етапі також було проведено напівструктуроване інтерв'ю, спрямоване на виявлення суб'єктивного досвіду учасниць, їхнього сприйняття групової підтримки та оцінки змін, які вони пов'язували з участю у програмі.

У дослідженні взяли участь шість жінок, які переживають втрату чоловіка внаслідок його загибелі. Вік учасниць становив від 39 до 55 років, середній вік – 47.0 року. Наймолодшій учасниці 39 років, найстаршим – по 55 років. Отже, досліджувана група представлена жінками різного віку, що дає змогу враховувати певну вікову варіативність під час подальшого аналізу переживання горя та сприйняття психологічної підтримки.

За наявністю дітей п’ять із шести учасниць мають дітей, одна учасниця дітей не має. Кількість дітей у учасниць, які мають дітей, становить від однієї до чотирьох. Ця характеристика є важливою для опису життєвого контексту втрати, оскільки після смерті чоловіка частина учасниць продовжує виконувати батьківські функції та одночасно переживати власну втрату.

Вік чоловіків на момент загибелі становив від 36 до 51 року, середній показник – 43.5 року. Таким чином, у досліджуваній групі представлені випадки втрати чоловіків різного віку, що також характеризує вибірку як неоднорідну за біографічними обставинами втрати.

Окремої уваги потребує часовий показник – період, що минув після втрати. На дату підготовки опису (07.09.2026) він становив від 9 до 46 місяців: приблизно від 9 місяців до майже чотирьох років. Найменший часовий інтервал зафіксовано у випадку втрати 14.11.2025, а найбільший – у

випадку втрати 07.11.2022. Отже, учасниці перебували на різних часових етапах переживання горя, що необхідно враховувати під час інтерпретації результатів психологічного дослідження. Розрахунок виконано за календарними датами загибелі, зазначеними у вихідній таблиці.

Щодо попереднього досвіду психологічної допомоги, чотири з шести учасниць зазначили, що раніше отримували психологічну допомогу, тоді як дві такого досвіду не мали. На момент проведення дослідження всі шість учасниць повідомили, що отримують психологічну допомогу. Це свідчить про те, що досліджувана група вже мала або набула актуального досвіду звернення по психологічну підтримку, що також слід враховувати при аналізі впливу групової роботи.

Таблиця 2.1 – Загальна характеристика учасниць дослідження

Учасниця	Вік	Діти	Кількість	Вік чоловіка	Дата загибелі	Попередня допомога	Допомога зараз
Ірина	43	так	1	42	06.04.2024	ні	так
Світлана	50	так	1	47	14.11.2025	так	так
Світлана	39	так	4	38	07.11.2022	ні	так
Оксана	55	так	2	47	25.12.2023	так	так
Тата	55	ні	–	51	15.10.2024	так	так
Олена	40	так	3	36	21.12.2022	так	так

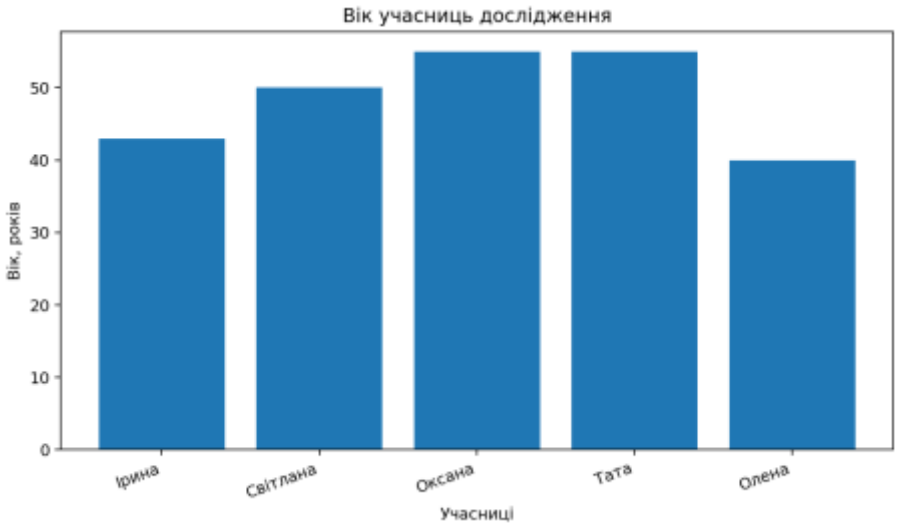

Рисунок 2.1 – Вік учасниць дослідження

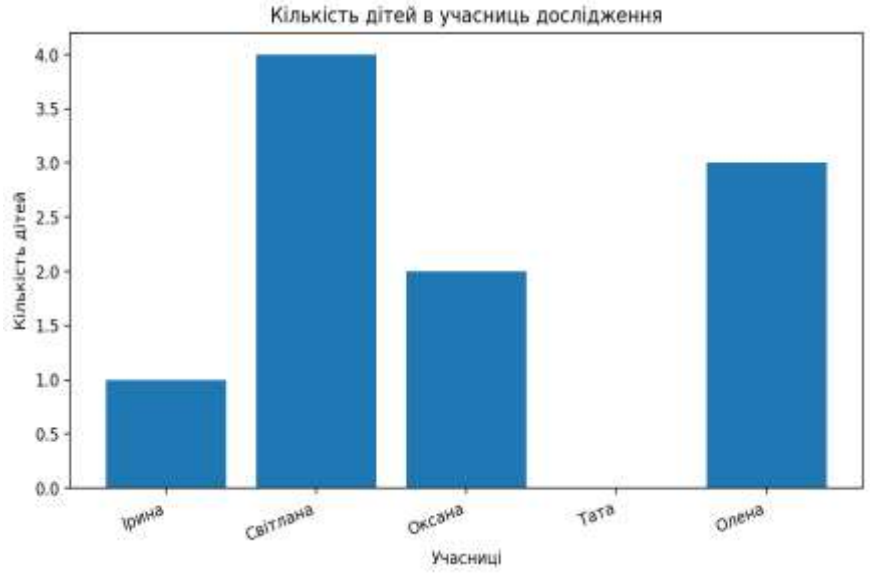

Рисунок 2.2 – Кількість дітей в учасниць дослідження



Рисунок 2.3 – Вік чоловіків на момент загибелі

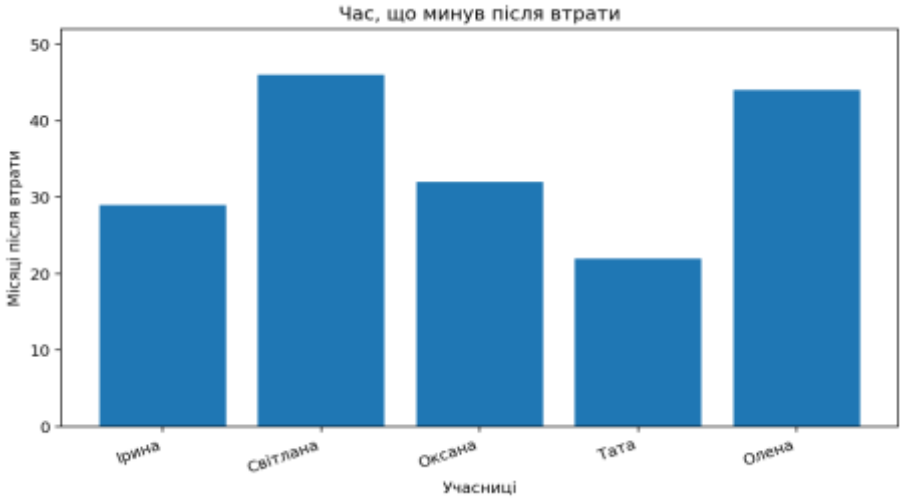

Рисунок 2.4 – Час, що минув після втрати

Примітка. Час після втрати розраховано станом на 07.09.2026 за датами загибелі, наведеними у вихідній таблиці

Отже, сформована вибірка була цільовою та відповідала меті дослідження, оскільки учасниці мали безпосередній досвід переживання втрати та одночасно були залучені до групової психологічної підтримки. Це дозволило простежити не лише вихідні характеристики переживання горя та соціальної підтримки, а й їхню динаміку в процесі участі у програмі.

Подальший аналіз результатів здійснювався послідовно за кожним із використаних методів дослідження.

На першому етапі було проаналізовано результати за опитувальником реакцій горювання. Для оцінювання особливостей переживання втрати в емпіричному дослідженні було використано Опитувальник реакцій горювання (The Hogan Grief Reaction Checklist, HGRC) Н. С. Хоган (N. S. Hogan, 2001), представлений в адаптованому виданні «Терапія горя» [28].

Використання цього інструменту було зумовлене необхідністю оцінити психологічні прояви переживання горя та простежити їхню динаміку до і після участі у груповій психологічній підтримці. У методичному описі зазначається, що люди, які переживають втрату та звертаються по професійну допомогу, прагнуть не лише отримати відповіді щодо процесу відновлення, а й знайти можливості для подальшого життя та відновлення його сенсу. Важливе місце в цьому процесі можуть посідати групи взаємодопомоги, у межах яких людина отримує можливість відкрито обговорювати емоційні, фізіологічні, когнітивні та екзистенційні реакції горя, а також аналізувати можливі шляхи адаптації до життя після смерті близької людини [28].

Концепція методики передбачає комплексне вивчення реакцій, які можуть супроводжувати процес горювання. У представленому в джерелі варіанті результати охоплюють декілька змістових компонентів, серед яких

панічна поведінка, особистісне зростання, провина і гнів, відстороненість та дезорганізація.

Застосування даної методики в цьому дослідженні дозволяє розглядати переживання горя не як однорідний психологічний стан, а як складний процес, у якому можуть одночасно проявлятися різні емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Такий підхід є особливо важливим у дослідженні воєнної втрати, оскільки переживання смерті близької людини може супроводжуватися не лише безпосереднім емоційним болем, а й дезорганізацією, відстороненням, почуттям провини та гніву, а також змінами у ставленні людини до себе та власного подальшого життя.

В межах цього дослідження опитувальник застосовувався до початку та після завершення групової роботи. Порівняння отриманих показників дає можливість простежити індивідуальну та групову динаміку окремих реакцій горювання та оцінити, які зміни відбулися протягом участі у проєкті.

При цьому результати опитувальника розглядаються не як самостійний доказ ефективності групової психологічної підтримки, а як одне з джерел емпіричних даних, яке доповнюється результатами опитувальника соціальної підтримки, спостереження та авторського фінального міні-інтерв'ю. Саме зіставлення результатів різних методів дозволяє більш обґрунтовано оцінити можливості групової психологічної підтримки як ресурсу переживання втрати.

Таким чином, використання HGRC у поєднанні з іншими методами дослідження дає змогу оцінити не лише зміни у вираженості окремих реакцій горювання, а й співвіднести їх із можливими змінами у сприйнятті соціальної підтримки та суб'єктивним досвідом учасниць групи.

«Охоплені горем люди, які шукають професійної допомоги, хочуть знайти відповіді за свої запитання щодо відновлення, і, зрештою, хочуть знати, як знову знайти сенс свого життя. Насамперед, люди, які горюють, звертаються у групи взаємодопомоги, де вільно можуть обговорювати

емоційні, фізіологічні, когнітивні та екзистенційні реакції горя, а також проаналізувати можливі шляхи пристосування до життя після смерті коханої людини. Опитувальник реакцій горювання (N.S. Hogan, D.B. Greenfield, L.A. Schmidt, 2001) – це інструмент психодіагностики, де представлено твердження, що базуються на особистих розповідях людей, які втратили близьких і відчували безнадійність та безглуздість у ранньому горюванні, але були спрямовані на пошук нових сенсів і цілей подальшого життя.

Опитувальник складається із 61 твердження, що оцінюються за 5-бальною шкалою від «Це мені абсолютно не властиво» до «Це для мене дуже характерно». Елементи опитувальника HGRC були емпірично згенеровані на основі усних та письмових даних, отриманих від батьків, чиї діти померли через хворобу, нещасний випадок, самогубство або вбивства. Контент-аналіз даних дозволив створити шість категорій, які характеризують неускладнене горювання (розпач, панічна поведінка, відстороненість, провина і гнів, неорганізованість та особистісне зростання). Подальшими дослідженнями доведено можливість використання даної методики із вдовами/вдівцями, дорослими дітьми, які втратили батьків тощо.

«Розпач» (13 пунктів) вимірює емоційні реакції, включаючи смуток, самотність, безнадійність та песимізм. «Панічна поведінка» (14 пунктів) вимірює фізіологічні реакції, такі як тривога та панічні напади, а також психосоматичні симптоми, включаючи головні болі, болі в животі та болі в спині. «Особистісне зростання» (12 пунктів) – відчуття, що після втрати людина стала більш милосердною, толерантною до себе та інших, навчилася вибачати себе та інших, оптимістично дивитися у майбутнє. «Провина і гнів» (7 пунктів) – такі емоційні реакції, як звинувачення себе та інших, гнів, обурення. «Відстороненість» (8 пунктів) вимірює емоційні реакції почуття відстороненості від себе та від інших. «Дезорганізація» (7 пунктів) – такі когнітивні реакції, як труднощі в концентрації, навчанні та запам'ятовуванні інформації. 47 HGRC оцінюється шляхом підсумовування елементів для

кожної зі шкал. Загальний бал за всіма пунктами опитувальника HGRC не може бути обчислений, оскільки шкала особистісного зростання негативно пов'язана з іншими п’ятьма шкалами даної методики.

П'ять шкал: відчай, панічна поведінка, провина і гнів, відстороненість і дезорганізація представляють багатовимірний характер процесу горювання. Шкала особистого зростання являє собою екзистенційну стійкість, характерну для одного з результатів процесу горювання (N. S. Hogan, L. A. Schmidt, 2002). Дана методика є доказовою, її ефективність неодноразово доведено численними дослідженнями. Панічна поведінка частіше спостерігається у осіб, чиї рідні померли від вбивства чи самогубства, ніж від хвороби та нещасних випадків. У осіб, чиї рідні померли від самогубства до того ж частіше спостерігаються виражені реакції гніву. Час з моменту смерті важливий щоб оцінити, чи змінювалася інтенсивність горювання, виміряна HGRC, з часом. Виявлено, що реакції горювання більш інтенсивні одразу після смерті і з часом їх інтенсивність знижується, а особистісне зростання, навпаки, зростає (L. A. Gamino, L. W. Easterling, 2000; W. Feigelman, J. R. Jordan, B. S. Gorman, 2009). Зазначимо, що дана методика насамперед має психоедукаційну мету, її використання на групах взаємопідтримки дозволяє горюючим дізнатися про потенційні реакції на горювання, оцінити свій стан і зрозуміти, що вони не самотні у своєму горювальному досвіді. Крім того, досвід особистісного зростання інших, відповідні пункти опитувальника, дозволяють горюючим допустити у свідомість думку про небезнадійність їхнього стану, побачити, що з часом і з підтримкою вони теж можуть знову ефективно адаптуватися до повсякденного життя, а роздуми над окремими пунктами опитувальника полегшить формулювання запитів на психологічну допомогу» [28, 47-49].

Таблиця 2.2 – Шкали HGRC

№	Шкала	Кількість	Номери пунктів
1.	Розпач	13	1,3,6,11,14,17,25,29,33,40,47,55,59
2.	Панічна поведінка	14	4,7,13,16,18,21,27,31,34,38,44,50,52,56
3.	Особисте зростання	12	2,10,12,19,42,30,36,41,45,51,60,61
4.	Провина і гнів	7	5,8,15,37,42,48,58
5.	Відстороненість	8	9,22,23,28,35,43,53,54
6.	Дезорганізація	7	20,26,32,39,46,49,57

Для вивчення динаміки переживання горя до та після участі у груповій психологічній підтримці було проведено повторне обстеження учасниць за допомогою Опитувальника реакцій горювання (HGRC). Відповідно до ключа методики результати аналізувалися за шістьма шкалами: «Розпач», «Панічна поведінка», «Особистісне зростання», «Провина і гнів», «Відстороненість» та «Дезорганізація». Загальний показник за методикою не розраховувався, оскільки шкала «Особистісне зростання» має відмінний від інших шкал зміст і розглядається окремо.

Порівняння середніх показників, отриманих до та після участі у групі, засвідчило позитивну динаміку за всіма шкалами методики. За п’ятьма шкалами, що відображають різні складні реакції горювання, спостерігалося зниження середніх значень, тоді як показник «Особистісне зростання» продемонстрував виражене підвищення.

Таблиця 2.3 – Динаміка показників за опитувальником реакцій горювання (HGRC)

№	Шкала HGRC	Кількість пунктів	Показник до участі	Показник після участі	Зміни
1.	Розпач	13	2,59	1,99	-0,60
2.	Панічна поведінка	14	2,68	2,15	-0,52
3.	Особисте зростання	12	2,65	3,71	+1,06
4.	Провина і гнів	7	1,95	1,43	-0,52
5.	Відстороненість	8	2,15	1,48	-0,67
6.	Дезорганізація	7	2,64	2,14	-0,50

Найбільше зниження зафіксовано за шкалою «Відстороненість» – із 2,15 до 1,48 бала (−0,67). Це може свідчити про зменшення вираженості реакцій, пов’язаних з емоційним дистанціюванням та відчуженням. Важливо, що саме можливість контакту з іншими людьми та відкритого обговорення власного досвіду є одним із потенційних ресурсів групової психологічної підтримки.

За шкалою «Розпач» середній показник знизився з 2,59 до 1,99 бала (−0,60). Отже, після завершення групової роботи спостерігалося зменшення вираженості переживань, пов’язаних із тяжким емоційним станом, самотністю та безнадійністю.

Показник «Панічна поведінка» зменшився з 2,68 до 2,15 бала (−0,52). Динаміка за цією шкалою вказує на послаблення вираженості тривожних та пов’язаних із ними реакцій.

За шкалою «Провина і гнів» середнє значення знизилося з 1,95 до 1,43 бала (−0,52). Таким чином, після участі у групі спостерігалося зменшення вираженості переживань провини та гніву, які можуть бути складовою процесу переживання втрати.

За шкалою «Дезорганізація» також виявлено зниження показника – з 2,64 до 2,14 бала (−0,50). Отримана динаміка може свідчити про певне зменшення труднощів, пов’язаних із порушенням звичного функціонування та організації життя після втрати.

Особливу увагу привертає динаміка за шкалою «Особистісне зростання». На відміну від інших шкал, її показник зріс із 2,65 до 3,71 бала, тобто на 1,06 бала. Саме ця зміна є найбільш вираженою позитивною динамікою серед усіх показників HGRC. У структурі методики особистісне зростання розглядається як окремий вимір переживання втрати, тому його підвищення доцільно інтерпретувати не як зменшення горя, а як появу або посилення позитивних змін, пов’язаних із процесом адаптації.

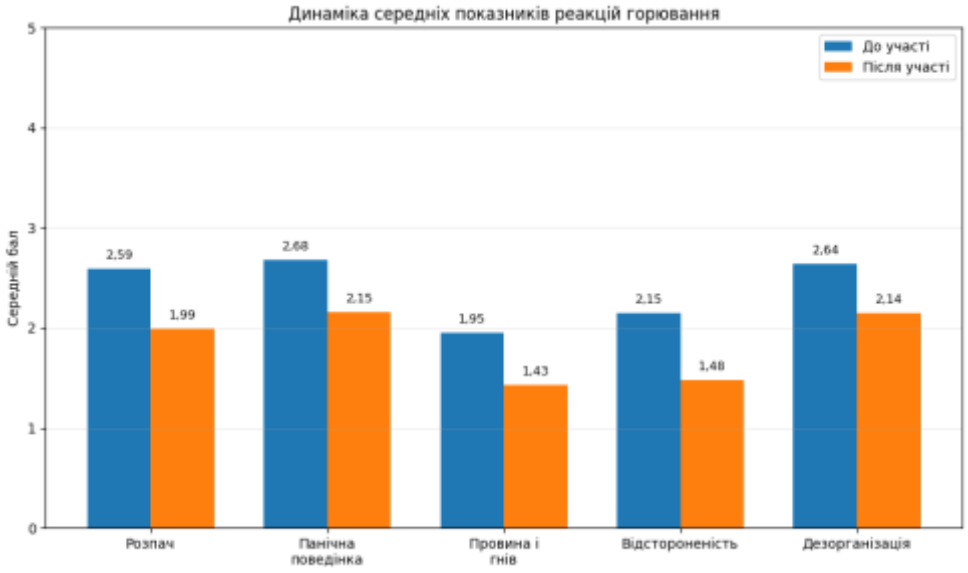

Рисунок 2.5 – Динаміка середніх показників реакцій горювання



Рисунок 2.6 – Динаміка показників «Особисте зростання»

Таким чином, отримані результати демонструють різноспрямовану, але загалом позитивну динаміку: з одного боку, після участі у групі знизилися середні показники розпачу, панічної поведінки, провини і гніву, відстороненості та дезорганізації; з іншого – суттєво підвищився показник особистісного зростання. Така картина відповідає логіці методики, у якій різні реакції горювання та особистісне зростання розглядаються як взаємопов’язані, але не тотожні виміри переживання втрати.

Отримана динаміка може розглядатися як один із емпіричних аргументів на користь потенційної цінності групової психологічної підтримки у процесі переживання втрати. Водночас, з огляду на невелику кількість учасниць та відсутність контрольної групи, отримані результати не дають підстав стверджувати про причинний вплив саме групової роботи на виявлені зміни. Їх доцільно розглядати у сукупності з результатами опитувальника соціальної підтримки, спостереження та фінального міні-інтерв'ю.

Саме зіставлення кількісних і якісних результатів у подальшому дозволить визначити, наскільки зафіксована за HGRC динаміка узгоджується із суб'єктивним досвідом самих учасниць та які саме компоненти групової взаємодії вони пов'язують із позитивними змінами у власному стані.

Наступним етапом було досліджено рівень сприйнятої соціальної підтримки.

Одним із важливих чинників, що можуть впливати на перебіг переживання втрати, є характер та доступність соціальної підтримки. У процесі горювання людина може потребувати не лише психологічної допомоги фахівця, а й можливості бути почутою, відкрито говорити про власні переживання та отримувати прийняття з боку інших. Саме тому в межах цього дослідження поряд з оцінюванням реакцій горювання було передбачено дослідження суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки.

Для цього було використано Опитувальник соціальної підтримки (Inventory of Social Support (ISS), N. S. Hogan, L. A. Schmidt, 2016), представлений у виданні «Терапія горя» [28]. Методика є коротким одновимірним інструментом, спрямованим на оцінювання вираженості соціальної підтримки людини, яка переживає горе. Опитувальник містить п'ять тверджень, що стосуються: наявності людей, готових вислухати; можливості відкрито й чесно висловлювати почуття щодо горя; відсутності осуду з боку інших; наявності хоча б однієї людини, з якою можна

поговорити про втрату; можливості отримати допомогу у процесі горювання. Відповіді оцінюються за п’ятибальною шкалою Лайкерта, а загальний показник визначається шляхом обчислення середнього значення за всіма пунктами [28].

Концептуально опитувальник дозволяє оцінити не лише формальну наявність соціальних контактів, а передусім суб’єктивне відчуття доступності підтримки у процесі переживання горя. Особливого значення набуває можливість мати хоча б одну людину, яка готова вислухати переживання без осуду та дозволити людині відкрито говорити про свій біль. У методичному описі зазначається, що сприйняття соціальної підтримки пов’язане з особливостями переживання горя: зокрема, виявлено негативні статистично значущі зв’язки між показниками соціальної підтримки та уникненням, а також симптомами депресії. Водночас соціальна підтримка пов’язується з можливостями особистісного зростання після втрати [28].

Особливо значущим для цього дослідження є те, що в описі методики окремо акцентується питання про наявність людини, з якою можна поговорити про власне горе. Автори підкреслюють, що відповіді на це питання дозволяють виявити досвід того, як слова та реакції інших людей можуть допомагати або, навпаки, перешкоджати переживанню втрати [28].

Зазначене положення безпосередньо співвідноситься з метою цього дослідження, оскільки групова психологічна підтримка створює організований простір соціальної взаємодії, у якому людина, яка переживає втрату, отримує можливість бути почутою, говорити про власне горе, зустрічатися з досвідом інших учасників та отримувати підтримку без необхідності приховувати або виправдовувати свої переживання. Таким чином, група може розглядатися як специфічна форма доступної соціальної підтримки, яка цілеспрямовано створюється в межах психологічної допомоги.

«Суб’єктивне відчуття відсутності соціальної підтримки є загальновизнаним фактором ризику численних проблем при відновленні після смерті коханої людини (K. J. Doka, 1999; T. Rando, 1993; J. W. Worden, 1991). Однак вимірювання соціальної підтримки та її впливу на горюючих людей, було непростим для дослідників (A. Gamino, 1988). Здатність медичних працівників та інших осіб надавати належну та ефективну підтримку людям, що страждають, залежить від розуміння особою, яка надає допомогу, того, що допомагає і що заважає справлятися з горем (N. S. Hogan, L. DeSantis, 1994; N. S. Hogan, L. A. Schmidt, 2002). Відповідно, метою створення Опитувальника соціальної підтримки (ISS) стало, по-перше, визначення власне поняття соціальної підтримки, а по-друге, її ролі в адаптації людини до втрати. Пункти ISS спочатку були розроблені на основі якісних даних 157 підлітків, які втратили рідних, базуючись на їхніх письмових відповідях на питання «Що допомогло вам впоратися зі своїм горем?» та «Що вам заважало впоратися зі своїм горем?» Якісні відповіді на ці відкриті запитання були проаналізовані за допомогою процедур аналізу вмісту, причому одиницями 92 аналізу були фрази та речення, написані учасниками, що стосуються того, що допомогло (наприклад, «Просто бути поруч із мною, хтось завжди був хтось, з ким я міг поговорити і в день, і вночі»), і речі, які заважали їм адаптуватися до втрат (наприклад,« Те, як люди говорили зі мною. Те, як вони говорили: «Годі вже горювати!»). Учасники називали членів сім'ї та друзів корисними для них, але при цьому ніколи не згадували вчителів і медичний персонал у якості соціальної підтримки (N. S. Hogan, L. DeSantis, 1994). Більшість учасників дослідження, проведеного серед 138 шкільних працівників, погодились з тим, що горюючі учні залишаються поза увагою. Дані також були отримані від 207 батьків, які переживали горе, аналіз їх даних дав результати, подібні до результатів підліткового дослідження (N. S. Hogan, L. A. Schmidt, 2001). Таким чином, пункти ISS було розроблено на основі цих двох джерел даних, щоб виміряти,

як підлітки та дорослі, які страждають, сприймають соціальну підтримку, яка допомагає їм справлятися з процесом горювання. Опитувальник соціальної підтримки – це короткий, зручний і одновимірний інструмент, спрямований на оцінку вираженості соціальної підтримки горюючої людини. Складається із п’яти тверджень – атрибутів соціальної підтримки - (а) наявності інших, які знайшли час, щоб вислухати горюючого, (б) можливості відкрито та чесно висловити почуття, (в) відсутності осуду з боку інших, (г) доступності принаймні однієї людини для розмови у будь який час та (е) отримання допомоги у горюванні. Твердження оцінюються за 5 бальною шкалою Лайкерта, і респондентам пропонується використовувати попередні два тижні як часовий вимір для їх оцінки. Опитувальник аналізується шляхом додавання значень відповіді для кожного твердження та ділення цього значення на кількість пунктів у шкалі. Концептуально пункти Опитувальника ISS представляють ступінь, за яким горюючий сприймає, що є принаймні одна людина, яка знайде час, щоб беззаперечно вислухати його, поки вони щиро і чесно висловлює свої думки та почуття про горе. Існують негативні статистично значущі кореляції між показниками ISS та як під шкалою уникнення шкали впливу подій (IES) та з симптомами депресії опитувальника Бека. Відповідно, депресія та уникнення горювання негативно пов’язані із сприйняттям соціальної підтримки. Найсильніший зв’язок між соціальною підтримкою та особистісним зростанням був зафіксований через 13 місяців після втрати. Іншими словами, соціальна підтримка, знижує інтенсивність горювання, тим самим відкриваючи можливості посттравматичного зростання особистості після нього. Питання, яке ми вважаємо найбільш корисним для оцінки соціальної підтримки горюючих підлітків та дорослих доволі просте: «Чи є хоча б одна людина, з якою можна поговорити про своє горе?» Відповідаючи на нього, горюючі розповідають історії про те, як їм допомагали чи перешкоджали слова інших людей. Якщо у них немає жодної такої людини, варто запропонувати звернутися до

конкретного психолога чи соціального працівника, який має досвід роботи із втратою. Соціальна підтримка для горюючого полягає у вмінні 93 вислухати без осуду, створити безпечне середовище для висловлення думок і почуттів, по суті – це терапія слухання, а не терапія розмов, той, хто надає соціальну підтримку, стає слухачем, а не «гуру-психологом», який точно знає, що, коли і як треба переживати після втрати» [28, 91-93].

У цьому дослідженні опитувальник соціальної підтримки було застосовано до початку та після завершення групової роботи. Таке повторне вимірювання дало можливість простежити динаміку суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки учасницями та визначити, чи відбулися зміни за основними її складовими впродовж участі у проєкті.

Отже, використання ISS було зумовлене не лише необхідністю додатково оцінити соціальне оточення учасниць, а й прагненням емпірично дослідити один із механізмів, через який групова психологічна підтримка може виступати ресурсом переживання втрати. У поєднанні з результатами опитувальника реакцій горювання, спостереження та фінального міні-інтерв'ю цей інструмент дозволяє комплексніше оцінити результати групової роботи.

В межах даного дослідження аналізувалися п'ять тверджень, що стосувалися можливості бути почутою, відкрито висловлювати переживання щодо горя, отримувати підтримувальне й неосудливе спілкування, мати людину для розмови про втрату та отримувати допомогу в разі потреби. Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою, де вищий бал відповідав більшій відповідності твердження досвіду учасниці.

Порівняння результатів до та після участі у проєкті демонструє загальну позитивну динаміку показників соціальної підтримки. Середнє значення за всіма п'ятьма твердженнями до початку участі становило 3,03 бала, тоді як після завершення проєкту – 3,80 бала. Таким чином, загальний середній показник зріс на 0,77 бала за п'ятибальною шкалою.

Найбільше зростання спостерігалося за твердженням «Я можу відкрито і чесно висловити свої почуття щодо свого горя». Середній показник за ним збільшився з 3,00 до 3,83 бала (+0,83). Чотири з шести учасниць підвищили власну оцінку, тоді як у двох вона залишилася без змін. Особливо помітною є динаміка в Ірини – з 3 до 5 балів, а також у Світлани (39 років) – з 2 до 3 балів і Тати – з 4 до 5 балів.

Порівнянний приріст (+0,83) зафіксовано за твердженням «Є принаймні одна людина, з якою я можу поговорити про своє горе». Середнє значення збільшилося з 3,17 до 4,00 бала. Чотири учасниці підвищили свої оцінки, одна знизила її, а в однієї учасниці показник залишився без змін. Найбільш виражена позитивна зміна спостерігається в Ірини – з 1 до 4 балів та у Світлани (50 років) – з 2 до 4 балів.

За твердженням «Я можу отримати допомогу, коли мені це потрібно» середній показник зріс із 2,83 до 3,67 бала (+0,83). Підвищення відбулося у трьох учасниць, у двох показник залишився без змін, а в однієї спостерігалося зниження. Найбільшу позитивну динаміку продемонстрували Ірина – з 1 до 4 балів та Світлана (39 років) – з 1 до 4 балів.

За твердженням «Люди знаходять час запитати та вислухати те, як я почуваюся» середній показник підвищився з 2,17 до 2,83 бала (+0,67). Позитивна динаміка спостерігалася у чотирьох із шести учасниць, у двох оцінки залишилися незмінними. Це свідчить про певне посилення суб’єктивного відчуття доступності емоційного слухання та уваги з боку оточення.

За твердженням «Мені допомагають розмови з людиною, яка не засуджує мене за те, як я сумую» середнє значення зросло з 4,00 до 4,67 бала (+0,67). Три учасниці підвищили оцінку, дві залишили її на тому самому рівні, а в однієї учасниці показник знизився з 4 до 3 балів. Водночас після завершення проєкту п’ять із шести учасниць оцінили даний аспект на 5 балів, що вказує на високу суб’єктивну значущість неосудливого спілкування як форми підтримки.

Отримані результати дають підстави говорити про позитивну динаміку суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки після участі у групі. Найбільш суттєві зміни стосувалися не просто загальної наявності соціальних контактів, а саме можливості відкрито говорити про пережите горе, мати людину для розмови про втрату та отримувати допомогу у разі потреби. Це є особливо значущим у контексті групової психологічної підтримки, оскільки одним із її потенційних ресурсів є створення простору, у якому переживання можуть бути висловлені та прийняті без осуду.

Водночас результати слід інтерпретувати з урахуванням невеликої кількості учасниць (n=6) та того, що наведені показники відображають саме суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки. Тому отриману динаміку доцільно розглядати як характеристику змін у досвіді конкретної досліджуваної групи, а не як підставу для широкого узагальнення на всіх осіб, які переживають втрату.



Рисунок 2.7 – Динаміка показників соціальної підтримки

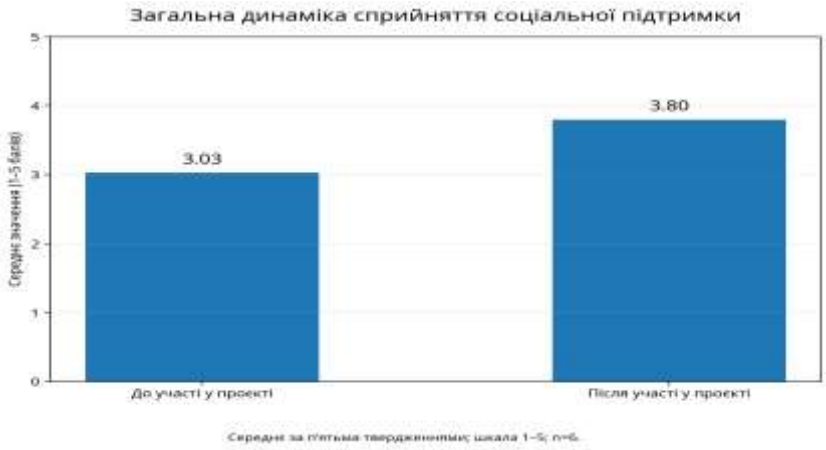

Рисунок 2.8 – Загальна динаміка сприйняття соціальної підтримки

Отримана динаміка є одним з емпіричних показників, що дозволяють оцінити потенційну результативність групової психологічної підтримки як методу допомоги особам, які переживають втрату».

Оскільки дослідження проводилося на невеликій вибірці та без контрольної групи, отримані результати не дають підстав для встановлення причинно-наслідкового зв’язку. Водночас позитивна динаміка показників у поєднанні з результатами фінального інтерв’ю та іншими методами дослідження дозволяє розглядати групову підтримку як значущий психологічний ресурс у переживанні втрати.

Окрім використання стандартизованих психодіагностичних методик, застосованих для оцінювання особливостей переживання горя та рівня соціальної підтримки, у межах дослідження було проведено фінальне міні-інтерв’ю з учасницями проєкту «Кохана, я живу». Необхідність його проведення була зумовлена прагненням доповнити кількісні результати дослідження суб’єктивним досвідом самих учасниць та з’ясувати, як вони особисто оцінюють зміни, що відбулися протягом участі у групі.

Фінальне міні-інтерв’ю складалося із семи відкритих запитань, спрямованих на виявлення суб’єктивної динаміки стану учасниць, визначення найбільш значущих для них практик і моментів групової роботи, оцінювання впливу групової взаємодії, осмислення значення назви проєкту «Кохана, я живу», визначення внутрішніх опор і ресурсів, на які учасниці планують спиратися після завершення групи, а також формулювання власних рекомендацій жінкам, які перебувають на початковому етапі переживання подібної втрати. Повний перелік запитань фінального міні-інтерв’ю представлено у Додатку В.

Таким чином, міні-інтерв’ю було використано як додатковий якісний інструмент, що дозволив перейти від фіксації показників до безпосереднього аналізу особистого досвіду учасниць. На відміну від стандартизованих методик, які дають можливість порівняти певні психологічні показники,

відкриті запитання дали змогу учасницям самостійно визначити, що саме вони вважають змінами, ресурсом та результатом своєї участі у проєкті.

Відповіді учасниць аналізувалися за змістовими категоріями, що повторювалися у висловлюваннях, із подальшим узагальненням основних напрямів суб'єктивно пережитих змін.

Аналіз відповідей шести учасниць дозволив виокремити кілька взаємопов'язаних напрямів змін. Першим із них є зміна сприйняття та переживання втрати. Так, одна з учасниць зазначила, що в процесі участі у проєкті у неї «прийшло сприйняття втрати», інша описала перехід від стану розгубленості й розбитості до більшої зібраності та рішучості. Водночас окремі учасниці відзначили зменшення інтенсивності емоційних реакцій: зокрема, одна з них говорила про те, що стала менше плакати й відчувати більше спокою. Отже, суб'єктивно пережиті зміни стосувалися не зникнення болю, а його поступового переосмислення та набуття більшої здатності перебувати з ним.

Другим важливим результатом стало розширення можливості відкрито говорити про власний біль і вивільняти емоції. У відповідях учасниць неодноразово повторюється мотив проговорювання переживань: вони зазначали, що навчилися не тримати біль у собі, отримали можливість говорити про свій стан і висловлювати те, що раніше залишалося невисловленим. Для однієї з учасниць особливо важливим стало те, що вона «частіше вивільняю емоції» і може говорити про свій біль; інша наголосила, що саме можливість розповідати про свій біль без страху осуду стала для неї значущою.

Цей результат доповнюється значущістю безпечного групового середовища, у якому учасниці могли обговорювати досвід втрати без необхідності додатково пояснювати або виправдовувати власні переживання. У відповідях звучать такі характеристики взаємодії, як «підтримка», «не засудження», «взаєморозуміння», а також можливість бути почутою

жінками, які мають подібний досвід. Особливо показовою є відповідь про те, що учасниці «розуміли одна одну без пояснень». Таким чином, група для жінок стала не лише місцем отримання психологічної допомоги, а й простором соціальної та емоційної підтримки, у якому переживання втрати отримувало підтвердження й прийняття.

Окремо слід відзначити зниження суб'єктивного відчуття самотності у переживанні втрати. Одна з учасниць прямо визначила головною зміною усвідомлення того, що вона «не одна». Інші учасниці говорили про важливість людей, яким не байдуже, про підтримку оточуючих та про нові зв'язки, що сформувалися між учасницями проєкту. Отже, групова взаємодія сприяла формуванню відчуття приналежності та переживання власного досвіду не як ізольованого, а такого, що може бути розділений з іншими.

Важливе місце у відповідях займає досвід прийняття власного стану та поступового формування внутрішньої опори. Учасниці називали серед значущих складових проєкту підтримку психолога, підтримку інших членів групи, пояснення власного стану, практики прийняття та планування майбутнього. Водночас наприкінці участі в проєкті джерелом опори для них стають не лише інші люди, а й власні внутрішні ресурси. Це особливо помітно у відповідях «я зможу!!!!!», «я сильна і я не сама», а також у визначенні опори «на себе в першу чергу».

Показовими є й відповіді щодо конкретних практик, які учасниці сприйняли як найбільш значущі. Серед них називалися написання листа коханому, творча практика із зображенням дерева «Дякую тобі», можливість проговорити власний стан, а також сам процес винесення болісних переживань «на поверхню». Водночас значущість практик визначалася не лише самою технікою, а й тим, що вона створювала можливість для вираження думок та почуттів, які складно було висловити в інший спосіб. Показово, що одна з учасниць продовжує вдома домальовувати створене під час проєкту дерево, що свідчить про перенесення окремого досвіду групової роботи у власний подальший процес переживання втрати.

Особливо важливою для оцінки результативності проєкту є зміна ставлення учасниць до можливості продовжувати власне життя після втрати. У відповідях на запитання про значення назви «Кохана, я живу» простежується спільний смисловий напрям: життя може продовжуватися попри біль, сум і збереження любові до померлого чоловіка. Одна з учасниць визначила це як можливість пам'ятати й любити чоловіка та водночас продовжувати жити, любити й радіти; інша – як готовність жити далі так, як хотів би її чоловік. Для ще однієї учасниці ці слова стали «переломним моментом» і символом сили жити далі.

Таким чином, у відповідях простежується важливий перехід від протиставлення «пам'ять про близьку людину – продовження власного життя» до можливості поєднати ці два виміри. Життя після втрати не описується учасницями як забуття або відмова від значущих стосунків із померлим. Навпаки, збереження пам'яті, любові та власних цінностей поступово поєднується з визнанням права на подальше життя. Це особливо чітко відображено у відповіді однієї з учасниць: «в мене є право жити далі».

Ще одним напрямом змін стало відновлення орієнтації на майбутнє. Якщо на початковому етапі одна з учасниць характеризувала свій стан як розгублений і розбитий, то у фінальному інтерв'ю вже з'являються сили «планувати та мріяти». Інші учасниці говорять про готовність продовжувати жити й планувати, наявність планів на майбутнє та опору на людей, які підтримують. Таким чином, серед суб'єктивно пережитих результатів участі можна виділити поступове повернення здатності спрямовувати увагу не лише на пережиту втрату, а й на власне майбутнє.

Відповіді на останнє запитання, у якому учасниці давали поради жінці, яка щойно пережила подібну втрату, узагальнюють їхній власний досвід участі у проєкті. Найчастіше повторюється рекомендація не залишатися на самоті, приймати допомогу та шукати людей, які розуміють. Одна з учасниць наголосила на необхідності не відмовлятися від допомоги, інші радили

приймати підтримку, шукати «таких як ти» та людей, які здатні зрозуміти пережитий досвід.

Отже, результати фінального міні-інтерв'ю дають підстави говорити про позитивну суб'єктивно сприйняту динаміку учасниць упродовж участі у проєкті. Вона проявилася у більшому прийнятті факту втрати, можливості відкрито говорити про біль та вивільняти емоції, зменшенні відчуття самотності, переживанні взаєморозуміння та підтримки, формуванні внутрішньої опори, а також у відновленні здатності планувати майбутнє й визнавати за собою право на подальше життя.

Водночас отримані результати не свідчать про зникнення переживання горя. Навпаки, висловлювання учасниць демонструють інше співвідношення між болем утрати та подальшим життям: біль залишається частиною їхнього досвіду, однак поступово перестає бути єдиним змістом життя. Саме це дозволяє розглядати психологічну підтримку в групі не як засіб «позбавлення» людини від горя, а як ресурс, що допомагає їй залишатися у контакті з власними переживаннями, приймати підтримку, відновлювати внутрішні сили та поступово повертати здатність жити далі.

Загальні висновки за результатами емпіричного дослідження

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення можливостей групової психологічної підтримки як ресурсу переживання втрати. Для цього було використано три взаємодоповнювальні методи: стандартизовані опитувальники реакцій горювання (HGRC) та соціальної підтримки (ISS), а також авторське фінальне міні-інтерв'ю, спрямоване на виявлення суб'єктивного досвіду учасниць щодо змін, пов'язаних із участю у проєкті.

Застосування різних за характером методів дозволило поєднати кількісну оцінку динаміки психологічних показників із якісним аналізом особистого досвіду учасниць. Такий підхід є важливим, оскільки зміни у процесі переживання втрати не можуть бути повністю представлені лише кількісними показниками.

Результати повторного дослідження за HGRC продемонстрували загальну тенденцію до зниження середньої вираженості п’яти компонентів реакцій горювання. Показник «Розпач» знизився з 2,59 до 1,99 бала, «Панічна поведінка» – з 2,68 до 2,15, «Провина і гнів» – з 1,95 до 1,43, «Відстороненість» – з 2,15 до 1,48, а «Дезорганізація» – з 2,64 до 2,14 бала. Одночасно показник «Особистісне зростання» зріс із 2,65 до 3,71 бала.

Отже, отримані кількісні дані демонструють різноспрямовану, але загалом позитивну динаміку: зменшення вираженості окремих складних реакцій горювання супроводжувалося підвищенням показника особистісного зростання. Саме поєднання цих двох тенденцій є важливішим для інтерпретації, ніж зміна будь-якої окремої шкали.

Результати опитувальника соціальної підтримки також демонструють позитивну динаміку. Середній показник ISS у групі зріс із 3,03 до 3,80 бала, тобто на 0,77 бала.

Найбільш помітні зміни стосувалися можливості відкрито висловлювати власні почуття щодо горя, наявності людини, з якою можна говорити про втрату, а також можливості отримувати допомогу за потреби. Наприклад, за твердженням «Є принаймні одна людина, з якою я можу поговорити про своє горе» середній показник зріс із 3,17 до 4,00 бала, а за твердженням «Я можу отримати допомогу, коли мені це потрібно» – із 2,83 до 3,67 бала.

Водночас результати не є однозначно однаковими для всіх учасниць. За окремими твердженнями в однієї або декількох учасниць показники залишилися без змін або знизилися. Це важливо враховувати, оскільки воно свідчить про індивідуальний характер переживання втрати та неоднакову динаміку учасниць, а не про механічне покращення всіх показників у кожної жінки.

Теоретично отримана динаміка відповідає змісту ISS, який оцінює саме суб’єктивне сприйняття доступності соціальної підтримки, можливості бути

вислуханою без осуду та мати людину, з якою можна говорити про власне горе.

Особливого значення набувають результати авторського фінального міні-інтерв'ю, оскільки вони дозволяють зрозуміти, яким чином самі учасниці описують зміни, зафіксовані кількісними методами.

Відповіді на перше питання демонструють декілька повторюваних напрямів змін: прийняття факту втрати, зменшення розгубленості, більшу емоційну відкритість, можливість говорити про власний біль, відчуття «я не одна», появу спокою, сил для планування та мрій.

Важливо, що ці відповіді безпосередньо перегукуються з кількісними результатами. Наприклад, слова учасниці про те, що вона «частіше вивільняю емоції, можу поговорити про свій біль», та слова іншої учасниці про те, що «мені є з ким поговорити про свій біль, з'явились сили планувати та мріяти», конкретизують те, що кількісно відображається у підвищенні показника соціальної підтримки та особистісного зростання.

Не менш важливими є відповіді на питання про те, що саме стало опорою під час участі у проєкті. Учасниці називали можливість «винести біль на поверхню», лист коханому, арттерапевтичну практику, проговорювання свого стану, підтримку психолога та інших учасниць, відсутність осуду, пояснення власного стану, планування майбутнього та практику прийняття.

Таким чином, групова взаємодія сама по собі постає у відповідях учасниць як значущий ресурс. Особливо часто повторюються такі характеристики, як взаєморозуміння, підтримка, відсутність осуду, можливість говорити про найбільш болючу тему та досвід інших жінок.

Найважливіший результат – зміна ставлення до подальшого життя.

Особливу увагу привертають відповіді на четверте, п'яте та шосте питання інтерв'ю. Наприкінці проєкту учасниці пов'язували назву «Кохана, я живу» вже не лише з переживанням втрати, а з продовженням власного

життя: «життя продовжується», «нове життя», «я готова жити далі», «сила жити далі».

Відповіді на питання про те, що учасниці забирають із собою після завершення проєкту, також демонструють зміщення акценту від самого факту втрати до можливості жити разом із пам’яттю про померлого: «з болем можна жити», «життя продовжується», «нове розуміння себе і свого шляху», «я зможу», «в мене є право жити далі».

Цей результат має особливе значення у контексті дослідження, оскільки метою психологічної підтримки не є забуття померлої людини або припинення переживання горя. Навпаки, отримані відповіді свідчать про можливість поступового поєднання пам’яті про близьку людину з продовженням власного життя.

Таким чином, результати трьох використаних методів демонструють взаємодоповнювальну картину.

HGRC показує кількісну динаміку: після участі у групі знизилися середні показники п’яти складних реакцій горювання та одночасно зріс показник особистісного зростання.

ISS показує, що паралельно з цим підвищилося суб’єктивне сприйняття соціальної підтримки – з 3,03 до 3,80 бала. Особливо значущими стали можливість говорити про своє горе та отримувати допомогу.

Фінальне інтерв’ю пояснює зміст цих кількісних змін: учасниці говорять про можливість не залишатися наодинці зі своїм болем, відкрито висловлювати почуття, бути почутою без осуду, отримувати підтримку від жінок із подібним досвідом, приймати свій стан, планувати майбутнє та дозволяти собі продовжувати життя.

Особливо показовими є відповіді самих учасниць на останнє питання. Практично всі вони радять жінці, яка пережила подібну втрату, не залишатися на самоті, приймати допомогу та шукати людей, які здатні зрозуміти її досвід.

Отже, сукупний аналіз кількісних та якісних результатів дозволяє говорити про позитивну динаміку психологічного стану учасниць упродовж участі у груповій програмі. Вона проявилася у зменшенні вираженості окремих негативних реакцій горювання, зростанні показника особистісного зростання, підвищенні суб'єктивного відчуття соціальної підтримки та появі в учасниць більшої готовності говорити про втрату, приймати допомогу, планувати майбутнє й продовжувати власне життя.

При цьому результати дозволяють побачити не лише факт позитивної динаміки, а й можливий механізм її формування. Саме групове середовище, за словами учасниць, надало їм можливість говорити про біль без осуду, зустріти людей із подібним досвідом, отримувати взаємну підтримку та побачити на прикладі інших жінок можливість поступового руху вперед.

Водночас, враховуючи невелику кількість учасниць (n=6), відсутність контрольної групи та індивідуальну варіативність отриманих результатів, виявлену позитивну динаміку не слід трактувати як доказ виключно причинного впливу групової роботи. Більш коректно визначити її як емпірично виявлену позитивну динаміку, що узгоджується з суб'єктивними оцінками учасниць і може свідчити про потенційну роль групової психологічної підтримки як ресурсу переживання втрати.

2.3. Рекомендації щодо організації психологічної підтримки осіб, які переживають втрату в умовах воєнного стану

Результати проведеного емпіричного дослідження дають підстави перейти від аналізу виявленої динаміки до формулювання практичних рекомендацій щодо організації психологічної підтримки осіб, які переживають втрату в умовах воєнного стану. Необхідність таких рекомендацій зумовлена не лише актуальністю проблеми воєнних втрат, а й потребою у створенні таких форм психологічної допомоги, які враховують

специфіку горювання в умовах тривалого стресу, соціальної ізоляції, невизначеності та порушення звичного життєвого устрою.

Теоретичний аналіз, проведений у першому розділі, та результати емпіричного дослідження показали, що психологічна підтримка в умовах воєнної втрати не повинна обмежуватися короткочасним реагуванням на гострі емоційні прояви. Вона має бути спрямована на забезпечення безпеки, відновлення соціальних зв'язків, підтримку процесу переживання втрати, актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів та поступове відновлення здатності людини функціонувати в змінених життєвих обставинах.

Особливого значення набуває соціальна складова психологічної підтримки. Проведене дослідження показало, що поряд зі зниженням середньої вираженості окремих реакцій горювання після участі у групі відбулося підвищення показника сприйнятої соціальної підтримки. Дані фінального інтерв'ю конкретизували цей результат: учасниці наголошували на можливості говорити про свій біль, бути почутими без осуду, отримувати підтримку від людей із подібним досвідом та поступово повертатися до планування майбутнього. Тому одним із центральних принципів організації допомоги має бути створення безпечного соціального простору, у якому переживання втрати не знецінюється і не потребує приховування.

1. Забезпечувати первинну психологічну оцінку потреб людини.

Організації психологічної підтримки має передувати первинне вивчення психологічного стану, характеру втрати, актуальних потреб людини, наявних ресурсів та рівня соціальної підтримки. Такий підхід дозволяє визначити, чи відповідає груповий формат актуальному стану людини, чи потребує вона насамперед індивідуальної допомоги або додаткового залучення інших фахівців. Особливо важливим є попереднє знайомство з потенційними учасниками групи. Такий підхід відповідає положенням Ірвіна Ялома щодо попереднього відбору учасників та їх підготовки до групової роботи. Попередній контакт із фахівцем також дає

можливість сформувати первинну довіру, пояснити особливості групового формату та визначити, чи відповідає він актуальним потребам людини [76].

Особливо важливим це є в роботі з людьми, які переживають втрату внаслідок воєнних подій, оскільки їхній психологічний стан, потреба в підтримці та готовність до відкритої взаємодії можуть суттєво відрізнятися. Тому первинне інтерв'ю має розглядатися не як формальний етап відбору, а як спосіб створення умов для психологічної безпеки та усвідомленого включення людини в груповий процес.

Значущість такого підходу підтверджується сучасними рекомендаціями щодо організації групової психотерапії. Попередня підготовка учасників сприяє формуванню терапевтичного альянсу, зменшенню початкової тривоги, уточненню цілей групової роботи та кращому розумінню її правил і завдань. Окремо наголошується на необхідності оцінювання відповідності потенційного учасника конкретній групі з урахуванням як його індивідуальних характеристик, так і потреб самої групи.

Практичний досвід проведення групових заходів також засвідчує, що формальне попереднє знайомство з учасниками саме по собі не гарантує належного формування групи. Під час одного з попередніх групових форматів, у якому брала участь авторка дослідження, перед початком роботи учасницям було запропоновано розповісти власні історії. Однак фактичний склад групи виявився вкрай малочисельним – на зустрічі були присутні лише дві учасниці. При цьому характер переживань та життєвих ситуацій обох учасниць істотно відрізнявся. Після розповіді про власний досвід авторці було повідомлено, що її історія є надто складною для запропонованого формату і що її участь у цій групі може негативно вплинути на інших учасників.

Цей досвід доцільно розглядати не як оцінку професійних дій конкретних фахівців, а як приклад організаційної проблеми, що може виникати за недостатньо продуманого формування групи. Попереднє

виявлення характеру запитів та рівня психологічної готовності учасників мало б дозволити заздалегідь визначити, чи є конкретний формат групи відповідним для людини, а також сформувати групу з урахуванням спільності її основного запиту.

Особливо важливо, щоб результати первинної оцінки не використовувалися для стигматизації людини або автоматичного виключення її з групової допомоги. Якщо певний формат групи не відповідає потребам потенційного учасника, фахівець має пояснити причини такого рішення в коректній терапевтичній формі та запропонувати інший, більш відповідний формат підтримки. Саме такий підхід відповідає сучасним рекомендаціям щодо процесу відбору учасників групової психотерапії.

Таким чином, первинна психологічна оцінка має виконувати не функцію «відбору зручних учасників», а функцію визначення оптимальної форми допомоги для конкретної людини та забезпечення психологічної безпеки всієї групи. Особливого значення це набуває при роботі з особами, які переживають воєнну втрату, оскільки інтенсивність та характер переживань у таких людей можуть істотно відрізнятися, а отже, потребують диференційованого підходу до організації підтримки.

2.Формувати групи за принципом спільності досвіду

Для роботи з воєнною втратою доцільним є формування відносно однорідних груп за характером пережитого досвіду: окремо можуть організовуватися групи для матерів загиблих військовослужбовців, дружин загиблих захисників, близьких безвісти зниклих тощо. Спільність досвіду створює передумови для виникнення взаєморозуміння та зменшення відчуття ізольованості.

Саме цей аспект був особливо помітним у проведеному дослідженні: учасниці описували важливість перебування серед людей, які здатні зрозуміти їхній досвід без необхідності додатково пояснювати специфіку втрати. Теоретично така позиція узгоджується з концепцією

«універсальності» групового досвіду Ялома та підходом Р. А. Наймаєра до взаємопідтримки людей, які пережили подібну втрату [28; 76].

3. Створювати чіткі правила психологічної безпеки

На початку групової роботи доцільно спільно визначати правила взаємодії: конфіденційність, добровільність висловлювань, право не відповідати на запитання, неприпустимість оцінювання та знецінення переживань іншої людини, повага до особистих меж кожної учасниці. Психолог має заздалегідь визначити структуру роботи групи, водночас залишаючи достатньо простору для індивідуального темпу переживання кожної учасниці.

Така організація особливо важлива під час роботи з воєнною втратою, оскільки переживання горя може мати різний характер і змінюватися залежно від стану людини. Сильні емоційні реакції потребують уважного та професійного супроводу психолога. Тому чіткі правила взаємодії, зрозуміла структура занять, дотримання особистих меж та професійна компетентність ведучого є важливими умовами створення безпечного простору групової підтримки.

4. Поєднувати емоційне опрацювання з відновленням ресурсів

Психологічна підтримка не повинна зводитися лише до проговорювання болю та переживань, пов’язаних із втратою. Важливо поступово поєднувати можливість емоційного відреагування з практиками стабілізації та саморегуляції, відновленням повсякденного функціонування, пошуком внутрішніх і зовнішніх опор та формуванням реалістичних перспектив майбутнього.

Такий підхід відповідає результатам проведеного дослідження. Поряд зі зниженням показників розпачу, панічної поведінки, провини і гніву, відстороненості та дезорганізації було виявлено зростання показника особистісного зростання. Це дає підстави розглядати групову підтримку не лише як простір для проживання болю, а й як середовище, у якому поступово

відновлюється здатність людини бачити власні можливості та будувати подальше життя.

Важливо, щоб відновлення не подавалося як необхідність «забути» померлу людину або перестати сумувати. Навпаки, психологічна підтримка має допомагати поєднувати збереження значущого зв'язку з померлою людиною з поступовим поверненням до власного життя. Тому перспективною є модель, у якій переживання болю не протиставляється подальшому життю, а поступово поєднується з формуванням нових життєвих орієнтирів, цінностей та планів на майбутнє.

5. Забезпечувати можливість говорити про померлого та зберігати зв'язок із пам'яттю

Важливим напрямом групової роботи має бути створення простору, у якому людина може вільно говорити про померлу близьку людину, згадувати спільне життя, ділитися спогадами, висловлювати любов, біль, гнів, провину та інші суперечливі почуття. Важливо, щоб учасниця не відчувала потреби замовчувати спогади про померлого або обмежувати прояви своїх почуттів через страх бути незрозумілою чи засудженою.

Важливим теоретичним підґрунтям організації психологічної підтримки осіб, які переживають втрату, може бути теорія прив'язаності, представлена, зокрема, у працях С. М. Джонсон. У межах цього підходу особливого значення набувають емоційна доступність, відчуття безпеки у стосунках та можливість відкрито висловлювати свої переживання й отримувати відповідь від іншої людини. Для людини, яка переживає втрату, наявність таких стосунків може бути важливою умовою поступового відновлення відчуття безпеки та довіри до оточення [43].

З огляду на це, під час організації груп психологічної підтримки доцільно створювати умови, за яких учасник може говорити про своє горе у власному темпі, бути почутим без оцінювання та відчувати емоційну присутність інших. Важливим є не лише вербальне обговорення переживань,

а й можливість перебувати поруч з іншими людьми у спільному просторі, навіть тоді, коли людина не готова говорити. Такий підхід відповідає розумінню підтримувальних стосунків як ресурсу психологічного відновлення [43].

У контексті отриманих результатів емпіричного дослідження це положення набуває практичного значення. Після участі у програмі було зафіксовано позитивну динаміку показників соціальної підтримки, зокрема щодо можливості відкрито говорити про своє горе, наявності людини для розмови та готовності інших вислухати. Це дає підстави розглядати створення безпечного простору емоційного контакту як один із важливих напрямів психологічної підтримки людей, які переживають воєнну втрату [43].

У підході Р. А. Наймаєра до терапії горя адаптація до втрати розглядається не як необхідність припинити зв’язок із померлим, а як процес його поступової реорганізації. Зв’язок із померлою людиною може зберігатися через спогади, символи, внутрішній діалог, особисті та публічні форми вшанування пам’яті. Така реорганізація дає можливість зберегти значущість стосунків із померлим, водночас поступово пристосовуючись до життя в умовах його фізичної відсутності [28].

Тому психологічна підтримка не повинна передбачати необхідність «відпустити» померлого або відмовитися від емоційного зв’язку з ним. Збереження пам’яті та внутрішнього зв’язку можуть поєднуватися з поступовим відновленням власного життя. У цьому контексті група психологічної підтримки може стати простором, де людина отримує можливість говорити про померлого, зберігати значущість стосунків із ним та поступово знаходити нові життєві орієнтири.

Отже, завдання психологічної підтримки полягає не у припиненні зв’язку з померлим, а в допомозі людині знайти таку його форму, яка дозволяє зберігати пам’ять і значущість близької людини та водночас продовжувати власне життя.

6. Використовувати творчі та символічні практики

Доцільним є використання творчих і символічних практик, які дають можливість виразити переживання, для яких може бути недостатньо вербальних засобів. Арттерапевтичні завдання, робота з образами, листами, символами, фотографіями та іншими формами пам’яті можуть використовуватися як додаткові засоби емоційного опрацювання втрати та актуалізації внутрішніх ресурсів.

Особливу цінність такі практики можуть мати для людей, яким складно безпосередньо говорити про пережите. Створення образу, написання листа померлому, робота із символом або інша творча дія можуть допомогти надати переживанням форми, зробити їх доступнішими для усвідомлення та подальшого обговорення. Водночас результат творчої роботи не має оцінюватися з позицій «правильно» чи «неправильно», оскільки його значення визначається самою учасницею та її особистим досвідом.

Важливо також залишати за учасницею право обирати, наскільки активно вона хоче включатися у творчу практику. Вона може виконувати завдання повністю, адаптувати його до власного стану або відмовитися від участі в конкретній вправі. Такий підхід підтримує відчуття контролю над власним переживанням і відповідає принципам добровільності та психологічної безпеки.

Вибір конкретних практик має здійснюватися з урахуванням психологічного стану учасниць, їхньої готовності до роботи з певним змістом та можливого ризику повторної травматизації. Психологу важливо не форсувати звернення до травматичного досвіду, а створювати умови, за яких творча діяльність може стати безпечним способом самовираження, емоційної регуляції та пошуку внутрішніх опор.

7. Забезпечувати наступність допомоги після завершення групи

Однією з найважливіших потреб людини, яка переживає воєнну втрату, є потреба не залишатися наодинці зі своїм горем. Після загибелі близької

людини змінюється не лише внутрішній стан, а й соціальне оточення. Людина може раптово виявити, що поруч немає тих, з ким вона може говорити про загиблого, згадувати його, проживати важливі дати та відкрито висловлювати свій біль. Навіть близькі родичі іноді уникають цієї теми, замовчують втрату, намагаються «повернути життя до нормального» або знаходять пояснення, які дозволяють дистанціюватися від болючої реальності.

У такій ситуації особливо важливо почути власну потребу: «Мені не з ким горювати». Це не означає, що поруч немає людей. Це означає, що немає людей, з якими можна залишатися у своєму горі без необхідності його приховувати, виправдовувати чи зменшувати.

Загибель військовослужбовця в умовах воєнного конфлікту може суттєво впливати не лише на емоційний стан членів родини, а й на характер їхніх соціальних зв’язків. Реакція соціального оточення на втрату може залежати від особистих переконань, політичних установок, рівня громадської активності та здатності людини витримувати переживання іншого. Унаслідок цього близькі загиблого не завжди отримують необхідну емоційну підтримку від сусідів, знайомих, колег або навіть окремих родичів.

Водночас переживання втрати може призводити до своєрідної трансформації соціального кола людини. Частина попередніх соціальних зв’язків може послаблюватися або перериватися, тоді як люди, які до втрати не були знайомими з родиною загиблого, можуть ставати джерелом підтримки та формувати з її членами нові соціальні зв’язки. Таким чином, досвід горювання в умовах війни може не лише звужувати соціальне оточення, а й сприяти формуванню нових спільнот, заснованих на спільному досвіді втрати та взаємному розумінні.

Окремою проблемою можуть ставати відмінності в оцінці воєнних подій та загибелі військовослужбовця. Такі відмінності здатні спричиняти напруження не лише у взаєминах із соціальним оточенням, а й усередині

самої родини. Одні її члени можуть прагнути підкреслити героїчність загиблого, його значущість і цінність здійсненого ним вибору, тоді як інші можуть сприймати загибель як безглузду втрату та критично оцінювати обставини, що до неї призвели. За таких умов переживання горя може ускладнюватися неможливістю відкрито говорити про загиблого та власні почуття без ризику бути незрозумілим або засудженим.

Тому людині, яка переживає воєнну втрату, доцільно не залишатися в ізоляції, а активно шукати середовище, у якому її горе буде почуте та визнане. Одним із таких середовищ може стати група психологічної підтримки для людей із подібним досвідом втрати.

Сила такої групи полягає не лише у професійній роботі психолога. Її важливим ресурсом є зустріч із людьми, яким не потрібно пояснювати, що означає втратити близьку людину. Учасники можуть мати різні життєві історії, характери та погляди, однак їх об’єднує досвід, який часто залишається незрозумілим для тих, хто його не пережив. Саме ця спільність створює можливість говорити про те, про що важко говорити в іншому середовищі[54].

У групі поступово може з’явитися інше, принципово важливе відчуття:

«Тут є люди, з якими я можу горювати».

Це означає можливість говорити про загиблого, не боячись, що співрозмовник змінить тему; плакати, не пояснюючи свої сльози; згадувати важливі дати, не почуваючись «незручною» для інших; говорити про те, що болить саме зараз, навіть якщо від моменту втрати минув значний час.

Тому групу психологічної підтримки доцільно розглядати не лише як форму психологічної допомоги, а як простір відновлення втраченого соціального зв’язку навколо горя. Якщо найближче оточення не здатне розділити переживання втрати, це не означає, що людина повинна залишатися з нею сама. Навпаки, пошук такого середовища може стати важливим кроком до подолання ізоляції та поступового відновлення життя.

Не завжди можна змінити людей, які нас оточують. Але можна знайти тих, з ким не доведеться ховати своє горе.

Якщо групова робота сприяє відновленню соціальних зв’язків і формуванню досвіду взаємної підтримки, то завершення визначеної кількості зустрічей не повинно автоматично означати припинення цих зв’язків. Навпаки, їх збереження може виконувати профілактичну функцію, підтримуючи включеність людини у соціальне життя та зменшуючи ризик повторної ізоляції після завершення програми [67].

У цьому контексті важливо розрізняти завершення терапевтичного або психоосвітнього циклу та завершення потреби у підтримці. Вісім зустрічей можуть бути достатніми для реалізації певної програми, однак вони не можуть розглядатися як часові межі самого процесу горювання. Після завершення основної програми доцільним є створення можливостей для періодичних підтримувальних зустрічей, неформального спілкування учасниць, спільної участі у пам’ятних заходах та інших формах соціальної взаємодії.

Таким чином, перспективним напрямом розвитку системи психологічної допомоги людям, які переживають воєнну втрату, є поєднання короткотривалих структурованих програм із подальшим функціонуванням підтримувальних спільнот. На рівні державної та місцевої політики доцільно створювати механізми фінансової, організаційної та професійної підтримки таких ініціатив. Це дозволить не лише збільшувати доступність психологічної допомоги, а й забезпечувати її наступність після завершення окремих програм.

У такому підході група психологічної підтримки постає не як замкнений цикл із визначеною датою завершення, а як можливий початок формування нового соціального середовища. Її результатом може бути не лише полегшення окремих проявів горювання, а й поява зв’язків, які допомагають людині залишатися включеною у спільноту, підтримувати інших і поступово повертати собі відчуття належності до життя.

Показовим у цьому контексті є досвід проєкту «Простір підтримки жінок ветеранської спільноти» у місті Запоріжжі. Завершення запланованого циклу зустрічей не стало завершенням взаємодії між його учасницями. Навпаки, під час фінальної зустрічі було висловлено бажання продовжувати спільні зустрічі по суботах. Характерним є висловлювання однієї з учасниць: «Якщо ми будемо приходити тільки по суботах, то, скоріш за все, не встигатимемо щось робити, а будемо тільки насолоджуватися нашим спілкуванням» [74].

Це висловлювання має важливе практичне значення для організації психологічної підтримки. Воно свідчить про те, що для учасниць цінність групового формату поступово виходить за межі окремих психологічних практик або творчих занять. Саме спілкування, можливість бути поруч з людьми зі схожим життєвим досвідом, говорити, слухати, згадувати та просто перебувати разом стають самостійним ресурсом підтримки.

Учасниці відзначають високу цінність саме офлайн-формату та живого спілкування в Просторі. «Я за станом здоров'я довгий час не відвідувала простір. Проте я слідкувала за всіма активностями в телеграм-каналі - багато чого, що відбувалося, я намагалась відтворити дома, дивилася відеоуроки і повторювала, щоб не відставати від жінок. Та з часом зрозуміла, що через інтернет не відчуєш підтримку, не зарядися енергією, не проживеш ту атмосферу, що панує в просторі. Я вже для себе прорахувала систему прийому ліків, щоби без шкоди здоров'ю могла відвідувати простір", - поділилася своїми враженнями одна із жінок-відвідувачок [75].

Таким чином, після завершення структурованої програми доцільно передбачати можливість збереження контакту між учасниками у формі регулярних зустрічей спільноти.

Отже, наступність психологічної допомоги може реалізовуватися не лише через подальші індивідуальні консультації чи повторне залучення до психологічних програм, а й через підтримку сформованих соціальних

зв’язків. У такому випадку група поступово трансформується із тимчасового формату психологічної допомоги у стійке середовище взаємної підтримки.

Завершення короткострокової групової програми не означає завершення процесу переживання втрати. Вісім зустрічей можуть стати важливим етапом підтримки, однак потреба людини у спілкуванні, приналежності до спільноти та психологічній допомозі може зберігатися й після завершення програми. Тому важливо не залишати учасницю без подальших орієнтирів, а забезпечувати можливість переходу до інших доступних форм підтримки.

Важливою професійною компетентністю психолога, який працює з людьми, що переживають воєнну втрату, має бути знання доступних у громаді ресурсів допомоги. Психологу доцільно орієнтуватися у наявних групах взаємопідтримки, просторах для ветеранів та членів їхніх родин, проєктах для сімей загиблих і зниклих безвісти, громадських та благодійних ініціативах, а також інших можливостях психологічної та соціальної підтримки. За потреби психолог може рекомендувати учасниці відповідний формат подальшої допомоги, виходячи з її актуальних потреб і готовності до участі [67].

Особливо цінними можуть бути не лише подальші психологічні консультації, а й групи самодопомоги, спільноти взаємної підтримки, спільні творчі, волонтерські, меморіальні та соціальні проєкти. Такі форми діяльності можуть допомагати людині поступово відновлювати соціальні зв’язки, відчуття приналежності, власної значущості та внутрішніх опор.

Таким чином, роль психолога не повинна обмежуватися проведенням визначеної кількості групових зустрічей. В умовах тривалої війни важливо формувати систему наступності допомоги, у якій після завершення однієї програми людина отримує можливість перейти до іншої форми підтримки та поступово знаходити нові джерела соціальної взаємодії, відновлення і життєвих опор [67].

Важливо розуміти, що подальша підтримка не обов’язково має бути продовженням саме тієї групи, яку людина завершила. Для когось ресурсною може стати інша група взаємопідтримки, для когось – спільна творча або волонтерська діяльність, участь у меморіальних ініціативах, спілкування з людьми зі схожим досвідом чи індивідуальна психологічна допомога. Не кожен запропонований формат одразу буде прийнятним або ресурсним для конкретної людини. Проте важливо, щоб у неї залишалася можливість вибору та інформація про те, куди вона може звернутися тоді, коли відчує в цьому потребу.

Тому завершення групової програми доцільно розглядати не як завершення психологічної підтримки, а як один із етапів подальшого відновлення. Психолог може допомогти людині побачити можливі наступні кроки, надати інформацію про доступні ресурси та залишити їй орієнтир для подальшого звернення. Навіть якщо людина не скористається цією можливістю одразу, сама наявність такого орієнтира може зменшувати відчуття самотності та безвиході й підтримувати усвідомлення того, що після завершення програми допомога не припиняється.

Таким чином, важливо, щоб людина завершувала групу не з відчуттям «тепер я знову залишилася сама», а з розумінням: є місця, люди та можливості, до яких я можу звернутися, коли буду готова. Саме така наступність допомоги створює додатковий простір для пошуку нових опор і поступового повернення до життя.

Актуальність групових форм психологічної підтримки підтверджується також практикою реалізації відповідних соціально-психологічних ініціатив у Запоріжжі. В умовах тривалого воєнного навантаження в місті формується мережа просторів, орієнтованих на підтримку ветеранів, ветеранок, членів їхніх родин, а також сімей загиблих і зниклих безвісти Захисників та Захисниць України. Зокрема, функціонують багатофункціональний простір «Ветеран ПРО. Запоріжжя» [51], районні «Кімнати Ветерана» [54] та Центр

життєстійкості [69], які створюють можливості для отримання психологічної, соціальної та консультативної допомоги й підтримують подальшу взаємодію людей після завершення окремих програм.

Такий досвід демонструє важливість переходу від одноразової або короткострокової допомоги до системи підтримки, у якій людина може залишатися включеною у спільноту протягом тривалішого часу. Для осіб, які переживають втрату, це особливо важливо, оскільки потреба у спілкуванні та психологічній підтримці може виникати повторно – у пам’ятні дати, під час загострення переживань або на нових етапах адаптації до життя після втрати.

Тому після завершення групової програми доцільно надавати учасницям інформацію про доступні у громаді простори та спільноти підтримки, можливість індивідуального звернення до психолога, а також створювати формати періодичних зустрічей випускниць групи. Це дозволяє перетворити завершення програми не на припинення підтримки, а на перехід до наступного етапу допомоги.

З огляду на зазначене, питання продовження психологічної та соціальної підтримки осіб, які переживають воєнну втрату, доцільно розглядати не лише на рівні окремих громадських ініціатив, а й у контексті державної соціальної та психологічної політики. Підтримка людини, яка переживає втрату, не повинна обмежуватися строками реалізації окремого проєкту або кількістю передбачених програмою зустрічей. Державна політика має орієнтуватися на створення системи безперервної підтримки, у якій після завершення структурованої психологічної програми людина зберігає доступ до соціального середовища, взаємодії з іншими та, за потреби, професійної допомоги.

У зв’язку з цим доцільним є передбачення окремих механізмів державної та місцевої фінансової підтримки проєктів, спрямованих на створення і функціонування сталих спільнот підтримки. Йдеться про довгострокове грантове фінансування, підтримку громадських та

ветеранських організацій, забезпечення доступу до приміщень, залучення кваліфікованих психологів та інших фахівців, а також створення можливості для регулярної роботи таких просторів протягом тривалого часу.

Особливо важливо, щоб оцінювання ефективності подібних проєктів не зводилося виключно до кількості проведених заходів або кількості їхніх учасників. Важливими показниками можуть бути збереження соціальних зв'язків, регулярність участі, суб'єктивне відчуття підтримки, зменшення соціальної ізоляції, відновлення участі людини у родинному та суспільному житті, а також можливість своєчасного отримання професійної психологічної допомоги.

Такий підхід відповідає профілактичній функції груп психологічної підтримки, оскільки спрямований не лише на полегшення актуального переживання горя, а й на попередження його негативних наслідків для подальшого життя людини. Створення умов для продовження соціальної взаємодії після завершення основної програми може сприяти збереженню сформованих ресурсів, підтриманню соціальної активності та запобіганню повторній ізоляції.

Отже, перспективним напрямом державної політики у сфері психологічної підтримки людей, які переживають воєнні втрати, є перехід від переважно проєктного та короткострокового підходу до моделі сталого супроводу. У такій моделі психологічна група може стати першим етапом, після якого людина отримує можливість залишатися частиною підтримувальної спільноти. Саме тому розвиток і фінансова підтримка таких просторів мають розглядатися не як додаткова соціальна послуга, а як важливий елемент профілактики соціальної ізоляції, збереження психосоціального благополуччя та підтримки включеності людей, які пережили воєнну втрату, у життя громади.

Особливого значення набуває питання зміни підходу до фінансування таких ініціатив на рівні державної політики. На сьогодні значна частина

просторів психологічної та соціальної підтримки функціонує у форматі благодійних, громадських або грантових проєктів. Такий формат дає можливість швидко створювати необхідні послуги та реагувати на актуальні потреби людей, однак водночас робить їх існування залежним від тривалості окремого проєкту та наявності зовнішнього фінансування.

Психологічна підтримка людей, які переживають воєнну втрату, не повинна розглядатися виключно як благодійна допомога окремим категоріям населення. В умовах тривалої війни та значної кількості людей, які зіткнулися із втратою, це питання набуває значення суспільного психічного здоров'я. Тому підтримка груп психологічної допомоги та сталих спільнот має розглядатися як довгострокова інвестиція держави у здоров'я нації.

Такий підхід змінює саму логіку фінансування: держава підтримує не лише окрему людину, яка вже має значні труднощі, а створює умови для профілактики подальших негативних наслідків пережитої втрати. Своєчасна психологічна допомога, можливість перебувати у підтримувальному середовищі, збереження соціальних зв'язків та відновлення участі людини у житті сім'ї і громади можуть розглядатися як складові профілактики погіршення психосоціального благополуччя населення [61].

Отже, державна підтримка груп психологічної допомоги та сталих спільнот після воєнної втрати може розглядатися як інвестиція не лише у відновлення окремої людини, а й у збереження соціального та психічного здоров'я суспільства загалом. У цьому розумінні витрати на підтримку таких просторів є не благодійністю, а вкладенням у людський ресурс держави, у здатність людей залишатися включеними у сімейне, професійне та суспільне життя, відновлюватися після травматичних подій і підтримувати одне одного. Саме тому розвиток сталої системи психологічної підтримки людей, які пережили воєнну втрату, доцільно розглядати як один із напрямів зміцнення здоров'я нації [62].

8. Меморіальні практики

Важливим напрямом підтримки людей, які переживають воєнну втрату, є створення та розвиток меморіальних практик. В умовах повномасштабної війни в Україні набувають особливого значення нові форми збереження пам’яті про загиблих, які виникають не лише на державному чи офіційному рівні, а й безпосередньо з ініціативи людей, які самі переживають втрату. Особливо цінним є те, що люди, які горюють, можуть не лише брати участь у вже існуючих меморіальних заходах, а й самі створювати та підтримувати такі практики [72].

Показовим у цьому контексті є досвід Запоріжжя: хвилини мовчання, вшанування загиблих на Алеї Слави, покладання квітів і вінків, пам’ятні церемонії, а також меморіальний простір «Прапорець пам’яті», започаткований у 2023 році учасницями проєкту «Коханий, я живу!». Такі ініціативи мають особливе значення саме тому, що вони виникають із потреби самих людей зберігати пам’ять про своїх близьких і не дозволити, щоб їхні імена та життєві історії залишилися лише приватною пам’яттю родини.

Участь людини, яка переживає втрату, у створенні або підтриманні меморіального ритуалу може мати окреме психологічне значення. Після смерті близької людини людина часто стикається з досвідом безсилля перед тим, що вже неможливо змінити. Можливість здійснити конкретну дію в пам’ять про загиблого може повертати їй певне відчуття суб’єктності: вона не може змінити факт смерті, але може зробити щось для того, щоб пам’ять про близьку людину жила. Це не означає відмови від горювання або необхідності «рухатися далі». Навпаки, така активність може стати одним зі способів продовжувати зв’язок із померлим [72].

При цьому важливо розуміти, що людина приходить до меморіального простору передусім заради загиблого близького. Її метою є вшанувати його, зберегти пам’ять, засвідчити, що його життя та смерть не забуті. Однак,

здійснюючи цей ритуал, вона водночас може отримувати підтримку для себе. Меморіальний простір стає місцем, де можна побути поруч із пам’яттю про близьку людину, прожити власні почуття та побачити, що ця пам’ять важлива не лише для родини.

Особливого значення набуває суспільне визнання втрати. Для родини загиблий є конкретною людиною – сином, чоловіком, батьком, братом, другом. Публічне вшанування дає можливість побачити, що його життя має значення і для інших людей. Коли звучить його ім’я, розміщується його фотографія, приходять інші люди, щоб ушанувати його пам’ять, особиста втрата виходить за межі приватного простору родини та стає частиною спільної пам’яті. Для людини, яка горює, це може бути важливим ресурсом: усвідомленням того, що загибель близької людини не залишилася непоміченою, що її пам’ять зберігається та визнається суспільством.

Не менш важливим є те, що меморіальний ритуал може здійснюватися не наодинці, а разом з іншими людьми, які переживають втрату. У такому випадку він стає не лише актом пам’яті, а й регулярною точкою зустрічі. Людина приїздить на хвилину мовчання або до меморіального простору насамперед для того, щоб ушанувати свого загиблого близького, але водночас знає, що там зустріне інших людей, із якими вже сформувався певний зв’язок. Навіть коротка спільна присутність, погляд, кілька слів або можливість просто побути поруч можуть мати підтримувальне значення.

Особливо цінним стає очікування такої зустрічі та можливість повертатися до неї знову. Людина знає, куди вона може прийти і що там будуть люди, які розуміють її досвід. Таким чином, ритуал стає своєрідним «простором зустрічі», у якому поєднуються пам’ять про загиблих і підтримка живих. Це може зменшувати відчуття самотності у горюванні та формувати відчуття належності до спільноти.

Отже, меморіальні практики мають подвійне значення: вони спрямовані на збереження пам’яті про загиблих і водночас можуть

підтримувати тих, хто продовжує жити з цією втратою. Людина приходить до меморіалу не лише для себе – передусім вона приходить заради того, кого втратила. Проте саме через цю дію вона може отримувати ресурс для себе: відчувати суспільне визнання життя загиблого, бачити інших людей, які пам’ятають і сумують, та усвідомлювати, що вона не залишається наодинці зі своїм горем [72; 77].

«В українській ситуації війни ритуал постає не як продовження традиції, а як адаптивний інструмент психосоціальної стабілізації, що виконує одночасно чотири функції: 1) мнемонічну, тобто збереження пам’яті про жертви та героїзм; 2) інтеграційну, тобто об’єднання різних груп суспільства у спільному символічному просторі; 3) терапевтичну, тобто перетворення болю на сенс; 4) превентивну, тобто зменшення ризику вторинної травматизації через колективне осмислення подій!» [77, 5].

Тому доцільним є подальший розвиток меморіальних практик, створених як державними та місцевими інституціями, так і самими спільнотами людей, які переживають втрату. Важливо підтримувати такі ініціативи не лише як форми вшанування пам’яті, а й як частину ширшого середовища соціальної підтримки. Водночас меморіальні практики не замінюють професійної психологічної допомоги, а можуть доповнювати її, створюючи умови, у яких людина має можливість пам’ятати разом з іншими, горювати разом з іншими і поступово повертатися до життя, не відмовляючись від пам’яті про близьку людину.

Розроблені рекомендації ґрунтуються на поєднанні теоретичних положень про переживання горя, результатів проведеного емпіричного дослідження та практичного досвіду організації групової психологічної підтримки в умовах воєнної втрати.

Першочерговою умовою ефективної підтримки визначено індивідуалізацію допомоги. Первинна психологічна оцінка потреби людини дає можливість врахувати її актуальний стан, готовність до групової взаємодії та визначити найбільш доцільний формат подальшої підтримки.

Важливою умовою групової роботи є створення психологічно безпечного простору, у якому учасниця має право говорити або мовчати, проявляти власні почуття без оцінювання, дотримуватися власного темпу переживання та зберігати особисті межі. Саме така атмосфера створює умови для відкритої взаємодії та отримання підтримки від людей із подібним досвідом.

Результати дослідження також дають підстави рекомендувати поєднання емоційного опрацювання втрати з відновленням ресурсів. Робота з горем не має обмежуватися проговорюванням болю. Вона повинна поступово включати відновлення повсякденного функціонування, пошук внутрішніх і зовнішніх опор, формування нових життєвих орієнтирів та можливість особистісного зростання.

Окремого значення набуває можливість зберігати зв’язок із померлим. Психологічна підтримка не повинна вимагати від людини «відпустити» близьку людину або відмовитися від пам’яті про неї. Спогади, символи, особисті та спільні меморіальні практики можуть бути частиною процесу реорганізації зв’язку з померлим і водночас поєднуватися з поступовим поверненням до власного життя.

Творчі та символічні практики можуть доповнювати групову роботу, особливо тоді, коли переживання складно виразити словами. Їх використання має залишатися добровільним та відповідати психологічному стану учасниці, що дозволяє зберігати відчуття контролю та зменшувати ризик повторної травматизації.

Особливо важливим результатом узагальнення рекомендацій є необхідність наступності психологічної допомоги. Завершення групової програми не повинно означати завершення підтримки. Психолог має орієнтуватися у доступних ресурсах громади та, за потреби, допомагати людині знайти подальші можливості – групи взаємодопомоги, спільноти, соціально-психологічні простори, творчі, волонтерські чи меморіальні проєкти або індивідуальну психологічну допомогу.

Таким чином, психологічну підтримку людей, які переживають воєнну втрату, доцільно розглядати не як окрему короткострокову послугу, а як послідовний процес, у якому первинна оцінка потреби, безпечна групова взаємодія, емоційне опрацювання, відновлення ресурсів, збереження значущого зв’язку з померлим та подальша соціальна підтримка взаємодоповнюють одне одного.

Перспективним напрямом є створення сталої системи такої допомоги за участю психологічних служб, громадських організацій, спільнот взаємодопомоги та державних інституцій. Її фінансування доцільно розглядати як інвестицію у психічне здоров’я населення, збереження людського потенціалу та відновлення суспільства в умовах війни.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічної підтримки як ресурсу подолання переживання горя в умовах воєнного конфлікту. Узагальнення теоретичних положень, результатів емпіричного дослідження та розроблених практичних рекомендацій дає змогу сформулювати такі висновки.

Теоретичний аналіз показав, що переживання горя в умовах війни має складний і нелінійний характер та може супроводжуватися широким спектром емоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних реакцій. Воєнна втрата часто відбувається в умовах травматичних обставин, невизначеності, порушення звичного укладу життя та недостатності соціальної підтримки, що підсилює потребу людини у безпечному психологічному просторі. Водночас сучасні підходи до переживання втрати відходять від уявлення про горе як про процес, який має завершитися повним «відпусканням» померлої людини. Важливого значення набувають збереження пам’яті, реорганізація зв’язку з померлим, пошук нового сенсу та поступове відновлення власного життя.

Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати психологічну підтримку як важливий ресурс переживання воєнної втрати. Особливу роль у цьому процесі може відігравати групова форма роботи, оскільки вона створює можливість бути серед людей із подібним досвідом, говорити про втрату без необхідності пояснювати або виправдовувати свої переживання, отримувати емоційний відгук та відчувати приналежність до спільноти. Таким чином, цінність групової підтримки полягає не лише у використанні окремих психологічних технік, а й у створенні простору, у якому людина перестає переживати свою втрату наодинці.

Проведене емпіричне дослідження на базі соціально-психологічного проєкту «Коханий, я живу!» за участю шести учасниць дозволило простежити зміни психологічного стану та сприйняття соціальної підтримки

після проходження групової програми. Отримані результати не дають підстав для категоричного висновку про причинно-наслідкову ефективність програми, однак демонструють позитивну динаміку за досліджуваними показниками та підтверджують доцільність подальшого вивчення групових форм психологічної підтримки людей, які переживають воєнну втрату.

Аналіз реакцій горювання засвідчив зниження після завершення програми показників розпачу, панічної поведінки, провини і гніву, відстороненості та дезорганізації. Водночас було виявлено зростання показника особистісного зростання. Це дає підстави розглядати психологічну підтримку не лише як засіб зменшення інтенсивності окремих негативних проявів горя, а й як можливість для поступового формування нових внутрішніх опор та життєвих орієнтирів.

Важливим результатом дослідження стала позитивна динаміка показників соціальної підтримки: середній загальний показник зріс з 3,03 до 3,80 бала. Зокрема, після участі у програмі підвищилися оцінки можливості відкрито говорити про горе, наявності людини для розмови, готовності інших допомогти та наявності слухача, який не оцінює. Це дозволяє розглядати групове середовище як потенційний ресурс подолання соціальної ізоляції та відновлення відчуття підтримки.

Отримані результати узгоджуються з теоретичним положенням про те, що психологічна підтримка після втрати має включати не лише емоційне опрацювання болю, а й поступове відновлення ресурсів, соціальних зв’язків та здатності будувати подальше життя. Переживання втрати та подальше життя не мають розглядатися як взаємовиключні процеси. Людина може зберігати пам’ять, любов і внутрішній зв’язок із померлим та одночасно поступово формувати нові життєві орієнтири.

На основі теоретичного аналізу та результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо організації психологічної підтримки людей, які переживають воєнну втрату. Серед основних умов

визначено: первинну психологічну оцінку потреби людини перед включенням до групи; створення чітких правил психологічної безпеки; поєднання емоційного опрацювання втрати з відновленням ресурсів; можливість говорити про померлого та зберігати зв’язок із пам’яттю; використання творчих і символічних практик; а також забезпечення наступності допомоги після завершення групової програми.

Особливого значення набуває наступність психологічної підтримки. Завершення короткострокової групової програми не означає завершення процесу горювання. Тому психологічна допомога має передбачати не лише проведення визначеної кількості зустрічей, а й орієнтацію людини у доступних ресурсах подальшої підтримки: групах взаємодопомоги, спільнотах, соціально-психологічних просторах, творчих, волонтерських та меморіальних ініціативах, а за потреби – в індивідуальній психологічній допомозі. Роль психолога в цьому контексті полягає також у тому, щоб допомогти людині побачити можливі подальші шляхи підтримки та залишити їй право самостійно обирати час і формат такого звернення.

Практичний досвід реалізації соціально-психологічних ініціатив у Запоріжжі засвідчує потребу у формуванні доступної мережі довготривалої підтримки для людей, які переживають воєнні втрати. Такі ініціативи мають розглядатися не як разові благодійні заходи, а як складова системи психологічного та соціального відновлення населення. Важливою є взаємодія між психологами, громадськими організаціями, групами взаємодопомоги, соціальними просторами та державними інституціями, що дозволяє забезпечити наступність допомоги після завершення окремих програм.

Перспективним напрямом державної політики є стабільне фінансування програм психологічної та соціальної підтримки людей, які переживають воєнні втрати. Такі витрати доцільно розглядати як інвестицію у психічне здоров’я та людський потенціал суспільства. Підтримка людини після втрати спрямована не лише на полегшення її особистих переживань, а й

на збереження її здатності підтримувати родину, працювати, залишатися включеною у суспільне життя та брати участь у відновленні країни.

Отже, результати проведеного дослідження дають підстави розглядати психологічну підтримку як важливий ресурс переживання горя в умовах воєнного конфлікту. Її цінність полягає не у прагненні прискорити або завершити процес горювання, а у створенні безпечного простору, де людина може бути почутою, говорити про втрату, зберігати значущий зв’язок із померлим, отримувати підтримку людей із подібним досвідом та поступово знаходити власні ресурси для подальшого життя. Саме тому ефективна система психологічної підтримки має бути не одноразовою, а доступною, послідовною та такою, що залишає людині можливість повертатися по допомогу тоді, коли вона цього потребує.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Freud S. Mourning and Melancholia. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Vol. XIV (1914–1916). London : Hogarth Press, 1957. P. 243–258.

2. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 3: Loss : Sadness and Depression. New York, 1980. 491 p.

3. Ворден Дж. В. Консультування та терапія горя : посібник для фахівців у галузі психічного здоров'я / пер. з англ. Харків, 2021. 330 с.

4. Parkes C. M., Prigerson H. G. Bereavement: Studies of Grief in Adult Life. 4th ed. London : Routledge, 2010. 368 p.

5. Кюблер-Росс Е. Про смерть і вмирання / пер. з англ. Київ : Видавництво Анетти Антоненко, 2020. 312 с.

6. Stroebe M. S., Schut H. A. W. The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*. 1999. Vol. 23, № 3. P. 197–224.

7. Stroebe M. S., Schut H. A. W. The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade On. *OMEGA – Journal of Death and Dying*. 2010. Vol. 61, No. 4. P. 273–289.

8. Босс П. Невизначена втрата : Навчитися жити з невтамованим горем / пер. з англ. О. Плевачук. Львів : Компанія «Манускрипт», 2025. 212 с. (Серія «Психологія, психіатрія, психотерапія»).

9. Neimeyer R. A. Techniques of Grief Therapy: Creative Practices for Counseling the Bereaved. New York : Routledge, 2012. 384 p.

10. Bonanno G. A. The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss. New York, 2009. 304 p.

11. Галіч М., Філоненко Е. Дієва допомога у Запоріжжі: підтримка жінок, які втратили коханих на війні. *Суспільне Запоріжжя : вебсайт*. 2023. URL : https://suspilne.media (дата звернення: 24.08.2026).

12. «Наше життя поставлене на паузу». *SkyNewsZP : електронне ЗМІ / Telegram-канал*. 2024. URL : https://sky.zp.ua ((дата звернення: 24.08.2026).

13. «Коханий, я живу!»: як у Запоріжжі допомагають жіннякам, які втратили чоловіків на війні. *Голос Америки : вебсайт*. 2024. URL : https://ukrainian.voanews.com (дата звернення: 24.08.2026).

14. У Запоріжжі створили унікальний для України проєкт по психологічній підтримці дружин полеглих воїнів. *Запорізький центр розслідувань : вебсайт*. 2023. URL : https://incentre.zp.ua (дата звернення: 24.08.2026).

15. Карачун К. Емоції війни : горе й втрати. Київ : Психобук, 2023. 178 с.

16. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни: роздуми психотерапевта про війну. Київ : Віхола, 2025. 312 с.

17. Королович О. Феномен психології горювання. Назустріч силі. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 232 с.

18. Особливості психологічної допомоги при травмівному горюванні в умовах реалій воєнного часу. *Вчені записки Університету «КРОК».* Серія : Психологія. 2024. № 3 (75). С. 110–118.

19. Траєкторія життя людини після втрати: психологічні аспекти адаптації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2024. Т. 21, № 4. С. 55–63.

20. Хаустова О. О., Скринник О. В., Зеленько Є. С. Сучасні погляди на втрату та горювання: новітні концепції, діагностика та терапевтичні підходи. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2025. Т. 21, № 6. С. 457–469. URL : https://doi.org.

21. Вишко Т. Дихай і живи. Як опанувати себе в кризових ситуаціях. Харків : Віват, 2023. 192 с.

22. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / В. Г. Панок [та ін.] ; за заг. ред. В. Г. Кременя ; НАПН України. Київ, 2024. 188 с.

23. Панок В. Г., Куліш Т. І. Protection and Support of the Mental Health of Ukrainians under Martial Law: Challenges and Answers. *Вісник НАПН України*. 2024. Т. 6, № 2. С. 10–19.

24. Супровід родин загиблих Захисників та Захисниць України: practical guide для надавачів психосоціальних послуг / за ред. О.О. Лазоренко. Київ : Агентство безпеки та розвитку, 2023. 164 с.

25. Девайн М. Це ОК, якщо ви не ОК : Як пережити горе і втрату / пер. з англ. Київ : BookChef, 2023. 336 с.

26. Левін П. А. Зцілення від травми : Новаторська программа з відновлення мудрості тіла / пер. з англ. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 136 с.

27. Сабліна Н. В. Життя після втрати. Психологічне консультування складних запитів : горе та втрата : навч.-терапевт. посіб. Вінниця; Київ : Твори, 2024. 120 с.

28. Терапія горя / Р. А. Німєєр; пер. та адапт.: В. Зливков, С. Лукомська. Київ, 2021. 259 с.

29. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська [та ін.]. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.

30. Галунова К., Черевата Г. «Коханий я живу!»: у Запоріжжі створили проєкт психологічної допомоги дружинам загиблих військовослужбовців. *Суспільне Запоріжжя : вебсайт*. 2023. URL : https://suspilne.media (дата звернення: 24.08.2026).

31. Галунова К., Філоненко Е. «Вже хочеться жити далі»: учасниці проєкту «Коханий, я живу» про заняття та плани на майбутнє. *Суспільне Запоріжжя : вебсайт*. 2023. URL : https://suspilne.media (дата звернення: 24.08.2026).

32. Economic Resilience in Wartime: Income, Employment and Social Assistance in Ukraine (April 2024) : Thematic Brief / International Organization

for Migration (IOM). Kyiv : IOM, 2024. 24 p. URL : https://iom.int (дата звернення: 14.08.2026).

33. Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support (November 2024) / International Organization for Migration (IOM). Kyiv : IOM, 2024. 38 p. URL : https://iom.int (дата звернення: 14.08.2026).

34. Navigating Grief in Wartime: Needs Assessment and Help-Seeking Behaviors among Bereaved in Ukraine. *European Psychiatry*. 2024. Vol. 67, № S1. P. S124–S132.

35. Закотюк А., Оксамитна С. Основні канали та наслідки впливу війни на освітню нерівність у суспільстві. *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*. 2024. Т. 7. С. 70–83. DOI : https://doi.org.

36. Кюблер-Росс Е., Кесслер Д. Про горе та скорботу: пошук сенсу втрати крізь п'ять стадій переживання / пер. з англ. Київ : Книжкова майстерня, 2025. 352 с.

37. Чинники, асоційовані з тривалим горюванням, ПТСР та тривожно-депресивним дистресом серед осіб, які втратили близьких під час війни в Україні / І. Лещук, Т. Бут, Є. Зеленько, І. Франкова. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Т. 10, № 3. С. 1–15. DOI : https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i3.658.

38. Косьянова О., Лазоренко Т., Козлова Г. Психологічні кореляти переживання непоправної втрати: емпіричний аналіз. *Наука і освіта*. 2025. № 3. С. 14–20. DOI : https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-3-2.

39. Тітаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

40. Перебіг горювання при різних типах втрат в умовах війни: протокол дослідницького проєкту «Фенікс»: досвід реалізації залучення респондентів / І. Лещук, І. Франкова, Т. Бут. *Психосоматична медицина та*

загальна практика. 2024. Т. 9, № 1. С. 1–3. DOI : https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i1.494.

41. Гриджук В., Венгринська І. Особливості психологічної допомоги при травмівному горюванні в умовах реалій воєнного часу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3 (79). С. 478–487. DOI : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-478-487.

42. Космінські Ф. С., Джордан Д. Р. Терапія горя, заснована на прив’язаності. Керівництво для практикуючих фахівців / пер. з англ. Київ : «Діалектика», 2022. 330 с.

43. Джонсон С. Теорія прив'язаності : Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків / пер. з англ. КиЇв : Науковий світ, 2023. 388 с.

44. Теорія прив'язаності для дорослих. Посібник з клінічної практики / за ред. А. Н. Денкуа, К. Беррі ; пер. з англ. Київ : Науковий світ, 2023. 338 с.

45. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2021. 160 с.

46. Бойко Ю. О. Психологічні особливості переживання втрати жінками у спільнотах підтримки. *Психологічне здоров’я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи* : матеріали ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2025 року) / за наук. ред. І. В. Данилюка [та ін.]. Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. С. 30–32. DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.17443852.

47. Столярик О., Семигіна Т. Повернутися з війни: психосоціальна підтримка ветеранів/-нок та членів їхніх сімей. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10, № 1. P. 63–77. DOI : https://doi.org.

48. Галеєва А. Психологічна допомога сім'ям загиблих воїнів : магіст. робота. 2025.

49. Попелюшко Р., Дзяна Ю. Психологічна допомога родичам військових, які зникли безвісти. *Psychology Travelogs*. 2025. DOI : https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-3.

50. Кириченко В. Колективні травми українців та національна ідентичність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 4. С. 56–60. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-2024-4-9.

51. «Ветеран ПРО. Запоріжжя» продовжує роботу / Запорізька міська рада. 2026. URL : https://zp.gov.ua (дата звернення: 12.09.2026).

52. Бойчук Ю. М. Нові виклики для фахівців-психологів в умовах воєнного стану. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації* : зб. матеріалів X Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 24 жовтня 2025 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2025. С. 99–103.

53. Боднар А. В., Яремко Р. Я. Особистісні ресурси посттравматичного зростання населення України у післявоєнний період. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації* : зб. матеріалів X Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 24 жовтня 2025 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2025. С. 89–93.

54. Кімнати Ветерана: перші результати / *Запорізька міська рада*. 2025. URL : https://zp.gov.ua (дата звернення: 12.09.2026).

55. Бурашніков А. П. Психологічний супровід особистості, яка зазнала травматичного впливу. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації* : зб. матеріалів X Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 24 жовтня 2025 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2025. С. 130–132.

56. «Доваріть мій борщ…»: мама загиблого на Донеччині штурмовика розповіла історію сина. *061.ua : Сайт міста Запоріжжя*. 2024. 31 березня. URL : 061.ua (дата звернення: 06.10.2026).

57. Yalom I. D., Vinogradov S. Bereavement Groups: Techniques and Themes. *International Journal of Group Psychotherapy*. 1988. Vol. 38, № 3. P. 419–429.

58. Байдарова О., Клименко О. Зміцнення резильєнтності дружин загиблих військовослужбовців через групи підтримки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : Соціальна робота. 2025. № 1 (11). С. 14–23. DOI : https://doi.org/10.17721/2616-7786.2025/11-1/1.

59. Руднєва А. О., Мальована Ю. Г. Групи соціально-психологічної підтримки як ефективний інструмент соціальної роботи в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Т. 6, № 1. С. 118–126. DOI : https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.23.

60. Нянько Л. Ю., Нянько В. В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія : Психологічна. 2024. Вип. 1. С. 45–54. DOI : https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-6.

61. Аксьонова К. Реалії та перспективи соціальної реабілітації сімей військовослужбовців в умовах війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Військово-спеціальні науки. 2024. Вип. 57. С. 26–31. DOI : https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.57.26-31.

62. Чорна Л. М. Соціально-психологічна модель психологічної просвіти населення, що переживає травму війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : Психологія. 2024. № 2 (20). С. 117–123. DOI : https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).19.

63. Фролова Н. Psychological Features of the Ukrainians' Traumatic Experience During the War. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 188–197. DOI : https://doi.org/10.35774/pis2024.01.188.

64. Харченко Н., Лукомська С., Довбиш А. Життєві наративи у контексті травм війни. *Психологічний журнал*. 2024. Т. 10, № 4. С. 54–63. DOI : https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306794.

65. Комар Т., Чухрій І., Бессараба О. Психологічні аспекти проведення груп підтримки при роботі з втратою та їх супервізія. *Personality and Environmental Issues*. 2024. № 3 (1). С. 92–98. DOI : https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-92-98.

66. Власенко С. Б. Горе як реакція на втрату. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації* : зб. матеріалів X Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 24 жовтня 2025 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2025. С. 153–156.

67. Пінчук О. В. Психоедукація та психосоціальна підтримка родинам, дітям і підліткам, які переживають втрату: профілактика ускладненого горя. *Імідж сучасного педагога*. 2025. № 1 (220). С. 82–86. DOI : https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1(220)-82-86.

68. Калька Н. М., Кулик М. Цінність життя в умовах війни: психологічний аспект. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації* : зб. матеріалів X Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 24 жовтня 2025 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2025. С. 300–302.

69. Центр життєстійкості в Запоріжжі – простір підтримки для кожного : [вебсайт]. URL : https://zp.gov.ua (дата звернення: 12.09.2026).

70. Назаренко Н. С. Психологічні наслідки екстремальних ситуацій та переживання горя в умовах війни. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації* : зб. матеріалів X Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 24 жовтня 2025 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2025. С. 497–501.

71. 8-ми крокова программа по проживанню втрати : [вебсайт] / *Благодійний фонд «Рідні»*. 2021. URL : https://ridni.org.ua/8-mi-krokova-programa-po-prozhivannyu-vtrati_n293/ (дата звернення: 09.09.2026).

72. Реєнт О., Денисенко Г. Меморіалізація та комеморативні практики у формуванні історичної пам’яті воєнної історії України. Український історичний журнал. 2026. № 3 (588). С. 118–138. DOI : https://doi.org.

73. Москалець В. The "Sub-Sense" Concept in the Logotherapy of Grief and Torment of Conscience. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : «Психологія». 2023. № 16. С. 73–83. DOI : https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-73-83.

74. Громадська організація "УкрПростір". Остання зустріч проєкту, але не остання зустріч нашої спільноти [Допис у Facebook]. 2024. 29 серп. URL : https://www.facebook.com/ngo.ukrprostir/posts/1511324537692642 (дата звернення: 09.09.2026).

75. Громадська організація "УкрПростір". Простір підтримки жінок ветеранської спільноти в місті Запоріжжя продовжує свою діяльність [Допис у Facebook]. 2026. 6 вер. URL : https://www.facebook.com/ngo. ukrprostir/posts/1511324537692642 (дата звернення: 09.09.2026).

76. Yalom I. D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 6th ed. New York : Basic Books, 2020. 832 p.

77. Нові ритуали в Украине як складові зцілення нації від лихоліття війни / С. Кирилюк [та ін.]. *Праці Наукового товариства імені Шевченка. Медичні науки*. 2025. Т. 77, № 2. 14 с. URL: https://doi.org.

78. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник реакцій горювання

(The Hogan Grief Reaction Checklist (HGRC), N S Hogan, 2001)

Реєстраційний бланк (дата заповнення _____)

Код учасника _____

Вік учасника _____

Наявність дітей _____

Кількість дітей _____

Вік чоловіка на момент загибелі_____

Дата загибелі _____

Час, що минув після втрати _____

Попередній досвід психологічної допомоги_____

Чи отримуєте психологічну допомогу зараз? _____

Уважно прочитайте твердження, оцініть кожне з них за 6-бальною шкалою від «0 - Це мені абсолютно не властиво» до «5 - Це для мене дуже характерно»

0— Це мені абсолютно не властиво (зовсім не описує мене)

1— Рідко властиво (майже не описує мене)

2— Іноді властиво (частково описує мене)

3— Досить часто властиво (досить добре описує мене)

4 – Часто властиво (дуже добре описує мене)

5 – Це для мене дуже характерно (ідеально описує мій стан)

1. Мої надії зруйновані

0 1 2 3 4 5

2. Я навчився краще справлятися зі своїм життям

0 1 2 3 4 5

3. Я мало контролюю свою печаль

0 1 2 3 4 5

4. Я надмірно хвилююся

0 1 2 3 4 5

5. Я часто відчуваю озлобленість

0 1 2 3 4 5

6. Я відчуваю, що перебуваю в стані шоку

0 1 2 3 4 5

7. Іноді моє серце без причини б'ється швидше, ніж зазвичай

0 1 2 3 4 5

8. Я обурений

0 1 2 3 4 5

9. Я відчуваю себе нікчемним, ні на що не здатним

0 1 2 3 4 5

10. Я відчуваю, що став кращим, ніж раніше

0 1 2 3 4 5

11. Я вважаю, що я мав би померти, а він (вона) повинні були жити

0 1 2 3 4 5

12. У мене кращий погляд на життя

0 1 2 3 4 5

13. У мене часто болить голова

0 1 2 3 4 5

14. Я відчуваю важкість у серці

0 1 2 3 4 5

15. Я хочу помститися

0 1 2 3 4 5

16. У мене часто болить живіт

0 1 2 3 4 5

17. Я хочу померти, щоб бути поруч з ним (нею)

0 1 2 3 4 5

18. У мене часто напружені м’язи

0 1 2 3 4 5

19. У мене більше співчуття до інших

0 1 2 3 4 5

20. У мене погіршилась пам'ять, я швидко забуваю, наприклад, імена, номери телефонів, адреси

0 1 2 3 4 5

21. У мене часто тремтять руки

0 1 2 3 4 5

22. Я розгублений, і не розумію хто я

0 1 2 3 4 5

23. Я втратив впевненість у собі

0 1 2 3 4 5

24. Я сильніший через пережите горе

0 1 2 3 4 5

25. Я не вірю, що колись буду щасливим

0 1 2 3 4 5

26. Мені важко пригадати події з минулого

0 1 2 3 4 5

27. Я часто відчуваю страх

0 1 2 3 4 5

28. Я не можу впоратися з проблемами

0 1 2 3 4 5

29. Я страждаю через його (її) смерть

0 1 2 3 4 5

30. Я навчився більше прощати іншим

0 1 2 3 4 5

31. Я часто відчуваю паніку

0 1 2 3 4 5

32. Мені складно зосередитися

0 1 2 3 4 5

33. Я відчуваю, що живу ніби уві сні

0 1 2 3 4 5

34. У мене задишка

0 1 2 3 4 5

35. Я уникаю ніжності

0 1 2 3 4 5

36. Я став більш толерантним до себе

0 1 2 3 4 5

37. Я часто вороже налаштований щодо інших

0 1 2 3 4 5

38. У мене спостерігаються періоди запаморочення

0 1 2 3 4 5

39. У мене виникають труднощі із вивченням чогось нового

0 1 2 3 4 5

40. Мені важко прийняти незворотність смерті

0 1 2 3 4 5

41. Я став більше толерантним до інших

0 1 2 3 4 5

42. Я звинувачую інших

0 1 2 3 4 5

43. Я відчуваю, що не знаю себе

0 1 2 3 4 5

44. Я часто втомлююся

0 1 2 3 4 5

45. Маю надію на майбутнє

0 1 2 3 4 5

46. Мені складно абстрактно мислити

0 1 2 3 4 5

47. Я відчуваю безнадію

0 1 2 3 4 5

48. Я хочу нашкодити іншим

0 1 2 3 4 5

49. Мені важко запам'ятати нову інформацію

0 1 2 3 4 5

50. Я частіше хворію

0 1 2 3 4 5

51. Я досяг поворотного моменту, коли почав відпускати частину свого горя

0 1 2 3 4 5

52. У мене часто болить спина

0 1 2 3 4 5

53. Я боюсь, що втрачу контроль над собою

0 1 2 3 4 5

54. Я відчуваю себе відірваним від інших

0 1 2 3 4 5

55. Я часто плачу

0 1 2 3 4 5

56. Мене легко вивести із рівноваги

0 1 2 3 4 5

57. Мені складно вирішувати проблеми повсякденного життя

0 1 2 3 4 5

58. Я часто злюсь

0 1 2 3 4 5

59. Мені боляче від самотності

0 1 2 3 4 5

60. У мене більше хороших днів, ніж поганих

0 1 2 3 4 5

61. Я більше дбаю про інших

0 1 2 3 4 5

Дякуємо вам за довіру та участь

Додаток Б

Опитувальник соціальної підтримки

(Inventory of Social Support (ISS), N. S. Hogan, L. A. Schmidt, 2016)

Реєстраційний бланк (Дата заповнення _____)

Код учасника _____

Вік учасника _____

Наявність дітей _____

Кількість дітей _____

Вік чоловіка на момент загибелі_____

Дата загибелі _____

Час, що минув після втрати _____

Попередній досвід психологічної допомоги_____

Чи отримуєте психологічну допомогу зараз? _____

Уважно прочитайте твердження, оцініть кожне з них за 5-бальною шкалою від «1 Взагалі не описує мене» до «5 - Дуже добре описує мене»

1 - взагалі не описує мене

2 - не зовсім описує мене

3 - досить добре описує мене

4 - добре мене описує

5 - дуже добре мене описує

1. Люди знаходять час запитати та вислухати те, як я почуваюся.

1 2 3 4 5

2. Я можу відкрито і чесно висловити свої почуття щодо свого горя.

1 2 3 4 5

3. Мені допомагають розмови з людиною, яка не засуджує мене за те, як я сумую.

1 2 3 4 5

4. Є принаймні одна людина, з якою я можу поговорити про своє горе.

1 2 3 4 5

5. Я можу отримати допомогу, коли мені це потрібно.

1 2 3 4 5

Дякуємо вам за довіру та участь

Додаток В

Код учасника- _____

Дата заповнення - _____

Фінальне міні-інтерв'ю для учасниць проєкту «Кохана, я живу»

1. Якщо порівняти Ваш стан на першій зустрічі та сьогодні, у фінальний день проєкту, які головні зміни Ви помічаєте у собі?

2. Який момент, досвід, практика чи техніка під час участі у проєкті стали для Вас найбільшою опорою або переломною точкою? Чому саме?

3. Як на Вас вплинула участь у групі? Що для Вас було важливим у спілкуванні з іншими жінками, які переживають подібний досвід?

4. Проєкт має назву «Кохана, я живу». Що ці слова означають для Вас особисто зараз, у фінальній точці нашої спільної роботи?

5. Що Ви забираєте із собою після завершення проєкту – яку думку, внутрішню опору, навичку або нове розуміння себе?

6. На які внутрішні сили, людей чи плани на майбутнє Ви будете спиратися, щоб рухатися далі після завершення групи?

7. Що б Ви хотіли сказати або порадити жінці, яка щойно пережила подібну втрату і зараз перебуває на самому початку?