

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
В ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ**

кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППМ-24-1
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Редько Валерії Юрївни

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент
Гергель Є.Л.

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Редько Валерія Юріївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ТА ЇЇ НАСЛІДКІВ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Війна як фактор психологічної травматизації.....	8
1.2. Аналіз понять психологічної травми, втрати та горювання у сучасній психології.....	11
1.3. Переживання втрати: аналіз існуючих підходів та моделей.....	14
1.4. Трансформації особистості при втраті: аналіз існуючих досліджень.....	20
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВТРАТІ.....	31
2.1. Мета, завдання, дизайн та гіпотези емпіричного дослідження.....	31
2.2. Опис досліджуваної вибірки, використаних психодіагностичних методик та методів статистичного аналізу.....	32
2.3. Аналіз результатів проведеного дослідження.....	40
Висновки до розділу 2.....	52
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ОРІЄНТИРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ВТРАТИ.....	56
3.1. Аналіз існуючих підходів психологічної допомоги та обґрунтування програми роботи з втратою.....	56
3.2. Результати апробації програми психологічної підтримки осіб, які переживають втрату.....	60
3.3. Рекомендації щодо надання психологічної допомоги при втраті.....	63
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	71
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність теми. Уже понад три роки триває повномасштабна війна в Україні. Вона спричинила масштабні втрати: загибель і поранення близьких, вимушене переміщення, руйнацію домівок, втрату роботи та звичного соціального оточення. Для мільйонів людей це не ізольовані епізоди, а довготривалий процес пристосування до радикально змінених умов життя. Людині доводиться одночасно справлятися з гострим болем втрати, підтримувати повсякденне функціонування та відновлювати життєві плани й сенси. Це посилює запит на дослідження не лише емоційної динаміки горювання, а й глибших, «накопичувальних» змін особистості в умовах тривалого стресу війни.

У нашій роботі фокус робиться саме на психологічних особливостях трансформації особистості – змінах у ідентичності, цінностях, життєвих орієнтирах тощо. Теоретично це важливо, бо тривала дія стресорів здатна змінювати базові уявлення про себе і світ, способи саморегуляції та прийняття рішень; емоційні хвилі горювання є лише частиною ширшої перебудови. Практично акцент на трансформаціях особистості дає змогу краще виявляти ризики дезадаптивних траєкторій (наприклад, «застрягання» у втраті, вторинна травматизація), своєчасно планувати підтримку і формувати критерії її ефективності (не тільки послаблення симптомів, а й відновлення функціонування, стосунків і життєвих планів).

Актуальність нашої роботи визначається такими тезами:

- повномасштабна війна триває понад три роки, багато людей мають досвід втрати та горювання; потрібні дослідження та практичні напрацювання, які допомагають у подоланні негативних наслідків втрати;
- існує багато підходів і моделей горювання та трансформацій, але бракує порівняльного аналізу із чіткими висновками про їх сильні/слабкі сторони та умови застосування в контексті умов війни;

– фахівцям потрібні обґрунтовані та зрозумілі рекомендації щодо цілей допомоги, базових технік, послідовності кроків і критеріїв ефективності під час роботи з втратою та горюванням.

Мета дослідження – з'ясувати, які саме трансформації особистості відбуваються у процесі переживання втрати, а також оцінити роль цих трансформацій в особливостях переживання втрати.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості переживання втрати у дорослих.

Предмет дослідження – механізми й закономірності особистісних трансформацій у процесі переживання втрати.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз понять психологічної травми та втрати.
2. Здійснити теоретичний аналіз підходів та моделей щодо динаміки переживання втрати та чинників, які на неї впливають.
3. Проаналізувати та позначити можливі позитивні та негативні особистісні трансформації, які є наслідком втрати.
4. Спланувати дослідження та підібрати психодіагностичні методики для його реалізації.
5. Провести статистичний аналіз отриманих даних та проінтерпретувати його результати.
6. Сформулювати практичні орієнтири та сформувати систему рекомендацій щодо психологічної допомоги у разі втрати.

Теоретико-методологічна основа роботи. У своїй роботі ми спиралися на підходи та дослідження зарубіжних автори, які окреслюють рамки розуміння переживання втрати: двопроцесну динаміку між орієнтацією на втрату й відновлення описують М. Stroebe та Н. Schut; практичні орієнтири у вигляді завдань горювання систематизує J. W. Worden. Наративно-сміслову реконструкцію досвіду втрати розгортає R. A. Neimeyer, а продовжені зв'язки з померлими – Р. Klass, Р. R. Silverman і S. Nickman. Парадигму ускладненого (пролонгованого) горювання формують Н. G. Prigerson і К. M. Shear. Роль

прив'язаності в переживанні втрати обґрунтовує J. Bowlby. До пояснення глибинних змін залучають концепції «зруйнованих припущень» (R. Janoff-Bulman), глобального смислу та копінгу (C. Park, S. Folkman), збереження ресурсів (S. Hobfoll) і посттравматичного зростання (R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun).

Українські дослідження конкретизують і адаптують ці підходи до наших реалій. Практичну рамку завдань горювання та супроводу розробляють Н. Оніщенко, О. Тімченко; ідеї наративу та смислотворення застосовують Т. Титаренко, Л. Наугольник; тему продовжених зв'язків і соціальної підтримки висвітлюють О. Медведєва, К. Мирончак; ускладнене горювання описують Ю. Заманаєва, А. Осипова; підхід прив'язаності розвиває І. Власенко; концепт «зруйнованих припущень» – М. Войтович; клінічні орієнтири смислу та копінгу пропонує О. Хаустова; роль соціальної підтримки та ресурсів узагальнюють С. Ставицька, Г. Ставицький, Н. Улько. Окремий блок становлять праці про емоційні переживання після смерті близьких (А. Баканова, Ю. Заманаєва, О. Корабліна, Н. Оніщенко, В. Отрадинська, О. Тімченко) та дослідження з організації психологічної допомоги й супроводу (О. Аврамчук, Н. Вінник, І. Лещук, О. Медведєва, Л. Наугольник).

Методи та організація дослідження Для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- *теоретичні* – аналіз наукових робіт з проблеми дослідження, їх порівняння, класифікація, систематизація й узагальнення;
- *емпіричні* – психодіагностичні методики: опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI); шкала фундаментальних переконань Р. Янов-Булман (World Assumptions Scale); опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ); шкала ясності Я-концепції (Self-Concept Clarity Scale, SCCS); Опитувальник реконструкції горя та його значення (Grief and Meaning Reconstruction Inventory, GMRI).

– *статистичні методи* – виявлення відмінностей між групами в середніх значеннях за допомогою t-критерію Стьюдента; виявлення зв'язків за допомогою кореляційного аналізу методом К. Пірсона.

Практичне значення. Розуміння особистісних трансформацій після втрати та їхніх закономірностей потрібне, передусім для вдосконалення психологічної допомоги: дає змогу точніше оцінювати стан і потреби клієнта, обирати доречні цілі й техніки, правильно дозувати інтервенції в часі, попереджати дезадаптивні траєкторії й вторинну травматизацію. У роботі запропоновано практичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги у разі втрати.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів і загальних висновків, списку використаної літератури (50 позицій) і додатків. Загальний обсяг – 77 сторінок, основний зміст викладено на 70 сторінках друкованого тексту. Робота містить 3 рисунка, 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ТА ЇЇ НАСЛІДКІВ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Війна як фактор психологічної травматизації

Повномасштабна війна – це не одна подія, а ціла низка травмуючих впливів, які повторюються і накопичуються. Вона змінює звичний уклад життя, руйнує відчуття безпеки, позбавляє опори та передбачуваності. Для багатьох людей досвід війни включає як безпосередні загрози (обстріли, поранення, полон), так і опосередковані втрати – вимушене переселення, розлуку з близькими, руйнацію дому, втрату роботи та спільноти. Усе це створює контекст хронічного стресу, у якому навіть звичні життєві завдання виконуються значно важче.

Психологічна травматизація у воєнних умовах має кілька характерних рис. По-перше, непередбачуваність і раптовість подій: загроза виникає швидко, без часу на підготовку. По-друге, нестача попереднього досвіду подолання саме таких ситуацій. По-третє, тривалість впливу: війна розтягується у часі, а стрес не встигає спадати. По-четверте, відчуття втрати контролю і безпорадності щодо основних сфер життя. По-п'яте, множинні втрати ресурсів (люди, дім, здоров'я, робота), що підсилюють одна одну. Разом ці фактори створюють умови для глибоких емоційних та поведінкових реакцій і підвищують ризик дезадаптації [19, с. 118].

Війна рідко обмежується однією травмою. Часто люди переживають комплекс «втрата + травматична подія»: смерть близького стається внаслідок насильницьких дій, у небезпечних обставинах і без можливості прощання. У таких випадках процес горювання накладається на посттравматичні симптоми (нав'язливі спогади, фізична тривога, уникання), і це ускладнює адаптацію. Дослідники підкреслюють, що втрата в умовах війни – це не лише емоційний біль, а й криза сенсів і ролей: змінюються плани, ідентичність, коло соціальної підтримки.

Пояснюючи психологічний вплив війни, доцільно розрізнити щонайменше три рівні наслідків. Перший – гострі реакції на загрозу (страх, шок, безсоння, різкі зміни настрою). Другий – середньострокові наслідки, пов'язані з втратою і горюванням (смуток, провина, гнів, відчуття спустошеності). Третій – довготривалі зрушення у способах мислення, цінностях і стосунках, які іноді стають новою нормою після тривалого життя у невизначеності. Саме цей третій рівень особливо важливий для розуміння трансформацій особистості.

Сучасні моделі горювання допомагають побачити, чому адаптація у воєнних умовах відбувається не лінійно. Модель двоїстого процесу (dual process model) [44] описує маятник між двома режимами: орієнтацією на горе (поверненням до почуттів і спогадів) та орієнтацією на відновлення (виконанням повсякденних завдань, поверненням до буденності). Для людей, які пережили втрати на війні, такі коливання – нормальна стратегія самозбереження: періоди занурення в біль чергуються з періодами, коли потрібно зібратися й вирішити практичні питання (оформити документи, знайти житло, роботу). Підтримка має враховувати обидва полюси: і право плакати, і право тимчасово переключатися. Це узгоджується і з класичними стадійними спостереженнями [38].

З позицій теорії прив'язаності втрата близької людини – це розрив важливого емоційного зв'язку [28; 42]. Тому інтенсивність болю відображає глибину прив'язаності, а відновлення потребує часу на «перебудову» внутрішньої моделі світу, де вже немає цієї людини. У воєнних умовах така перебудова ускладнюється нескінченними тригерами (звістки з фронту, сирени, нові обстріли), що знову активують реакції смутку і тривоги. Корисною стає ідея «продовжених зв'язків»: підтримувати символічний контакт із померлим (спогади, традиції, важливі місця) – це може бути ресурсом, а не ознакою «застрягання».

Когнітивно-смісловий підхід пояснює, що війна руйнує не тільки плани, а й базові припущення про світ («він справедливий і безпечний») та про себе

(«я контролюю життя») [40]. Тому після втрати багато зусиль іде на реконструкцію значень: навіщо жити далі? що тепер головне? як зберегти гідність? Саме робота зі смислами часто відрізняє біль без смислової опори від поступового внутрішнього відновлення. У практиці допомоги це означає поєднувати стабілізацію (сон, безпека, підтримка тіла) з розмовами про цінності, цілі й нові ролі.

Важливо, що наслідки війни не зводяться лише до симптомів. Поряд із ризиками психологічних розладів у частини людей з часом можливі конструктивні зміни – так зване посттравматичне зростання [Климчук, 2020]: глибше відчуття власної сили, більше емпатії до інших, нові життєві пріоритети, відчуття сенсу служіння. Це не обов'язок і не вимога – ніхто не мусить зростати після трагедії. Але визнання потенціалу розвитку дає збалансовану рамку: ми бачимо і страждання, і ресурси.

Які умови підсилюють травматизацію у війні? Досвід показує, що ризик зростає при насильницьких, раптових втратах; коли немає можливості попрощатися; коли бракує соціальної підтримки; коли відбуваються кілька втрат одночасно (людина, дім, робота); коли людина тривалий час залишається в небезпеці й невизначеності. Також важливі індивідуальні відмінності (попередній досвід, стан здоров'я, особистісні риси) та контекст (наявність спільноти, доступ до послуг, матеріальні ресурси). Від цих чинників залежить, чи маятник адаптації зможе працювати або процес зупиниться на одній з фаз.

Для психологічної допомоги це означає кілька практичних орієнтирів. По-перше, нормалізувати реакції: у перші місяці сильні емоційні хвилі – природні. По-друге, захищати базові умови безпеки й відновлення (сон, харчування, соціальні контакти, рутини). По-третє, підтримувати як вираження горя, так і поступове повернення до життя – без тиску і клішованих закликів на кшталт «тримайся», «будь сильним». По-четверте, працювати зі смислами, особливо там, де людина втратила почуття напрямку. По-п'яте,

використовувати ресурси громади (ритуали пам'яті, групи взаємодопомоги, волонтерство), які дають відчуття включеності й сенсу.

Підсумовуючи, війна створює багаторівневий контекст психологічної травматизації, де втрата переплітається з небезпекою, невизначеністю та зміною соціальних ролей. Адаптація відбувається хвилями, і її успіх залежить від поєднання емоційної роботи, прагматичного відновлення та пошуку нових смислів. Саме тому далі нам потрібно чітко розмежувати ключові поняття, на які ми спираємося, а саме, поняття психологічної травми та переживання втрати і горювання.

У наступному підрозділі 1.2. ми уточнимо зміст і відмінності цих категорій, щоб мати ясний теоретичний фундамент для подальшого аналізу моделей переживання втрати й особистісних трансформацій.

1.2. Аналіз понять психологічної травми, втрати та горювання у сучасній психології

В цьому підрозділі ми спробуємо розвести й узгодити ключові поняття, на які спирається подальший аналіз переживання втрати та особистісних трансформацій. Після огляду впливу війни як середовища хронічного стресу та психологічної травматизації, тепер визначимо, що саме розуміємо під *психологічною травмою, втратою та горюванням*, у чому їхні відмінності та як вони перетинаються в умовах війни.

Психологічна травма – це наслідок подій, які перевищують наявні ресурси людини для опрацювання небезпеки й страждання; зазвичай йдеться про загрозу життю/цілісності, свідчення насильства, раптову катастрофу або тривале перебування в умовах небезпеки [36, с. 231]. У воєнному контексті травматизація часто має комбінований характер: поєднуються гострі епізоди (обстріл, поранення) і хронічна невизначеність (тривалі сирени, очікування нових атак), що підтримує високий рівень збудження нервової системи й підживлює почуття безпорадності [7, с. 94].

Виділяють щонайменше три форми травматизації:

- *Гостра травма* – одинична подія з високою загрозою.
- *Комплексна травма* – повторюваний, тривалий вплив (зокрема міжособистісне насильство) з широким спектром наслідків для емоційної регуляції та стосунків [36].
- *Вікарна (опосередкована) травма* – реакції у свідків/фахівців допомоги, які систематично контактують із чужим болем.

Наслідки можуть проявлятися на рівні тіла (порушення сну, «гіперпильність»), емоцій (тривога, гнів, оніміння), мислення (нав'язливі спогади, «тунельна» увага), поведінки (уникання, імпульсивність). Для нашого дослідження також важливо, що травма часто руйнує базові припущення про світ і себе – так звані «фундаментальні схеми» [36].

Втрата – це позбавлення значущого об'єкта/ролі/зв'язку (людина, здоров'я, дім, місце в спільноті). У випадку смерті близького запускається процес *горювання* – природна психологічна й соціальна відповідь на втрату зв'язку прив'язаності. Горювання включає емоційні реакції (смуток, туга, провина, злість), когнітивні зрушення (осмислення того, що сталося), зміни в поведінці та ролях [44].

Окремо виділяють *двозначні (неоднозначні) втрати* – ситуації, коли межі втрати нечіткі (людина фізично відсутня, але не підтверджена смерть; або фізично присутня, але психологічно «відсутня», наприклад, через важку травму) [29]. Такі випадки особливо поширені під час війни (зниклі безвісти, полон), і саме вони часто ускладнюють завершення ритуалів і інтеграцію досвіду.

Важливо розрізняти: не кожна втрата тотожна травмі, і не кожна травма є втратою. Проте в умовах війни ці процеси часто переплетені: насильницька смерть близького – одночасно травма та втрата, тож горювання нашаровується на травматичні реакції [7; 40].

Нормальне горювання – хвилеподібний процес адаптації, у якому людина коливається між орієнтацією на горе та орієнтацією на відновлення – це добре описує модель двоїстого процесу [44].

Ускладнене горювання – це стійке «застрягання» на симптомах, які істотно порушують повсякденне функціонування (затяжна туга, нав'язливі думки, уникання, виражена втрата сенсу). У воєнному контексті ризику зростають через раптовість, насильницький характер подій, відсутність можливості прощання, дефіцит підтримки та множинні втрати [11].

Сучасні підходи радять поєднувати емоційне опрацювання з відновленням щоденної структури життя, поважати індивідуальний темп і уникати «примушування до подолання»; у частини людей з часом можливі конструктивні зрушення – *посттравматичне зростання* [7; 45].

Отже, на основі аналізу джерел ми можемо зробити узагальнення і виділити основні дефініції нашої роботи:

- Психологічна травма – наслідок подій із реальною/сприйнятою загрозою життю чи цілісності, які перевищили ресурси подолання; включає гостру, комплексну й вікарну форми [7; 36].

- Втрата – позбавлення значущого зв'язку, ролі чи ресурсу (смерть близького, втрата дому, здоров'я, роботи); у разі смерті близького запускає процес горювання [29].

- Горювання – природний хвилеподібний процес адаптації до втрати із чергуванням звернення до болю й відновлення буденності [44].

- Двозначна (амбівалентна/невизначена) втрата – непрясна відсутність або психологічна «відсутність» присутньої людини (полон, зникнення безвісти, важка травма) [29].

- Ускладнене горювання – стійкі симптоми, що суттєво порушують функціонування; часто поєднується з травматизацією у війні [Титаренко, 2016].

- Продовжені зв'язки – підтримання символічного зв'язку з померлим (спогади, ритуали, важливі місця), що може бути ресурсом [40].

– Смыслова реконструкція – відновлення/перебудова особистісних значень після втрати (пошук відповідей «чому?» «як жити далі?») [40].

– Посттравматичне зростання (PTG) – позитивні зміни (усвідомлення сили, емпатія, нові пріоритети), які інколи виникають після успішного подолання наслідків травми/втрати [7; 47].

1.3. Переживання втрати: аналіз існуючих підходів та моделей

Ранні теорії зосереджувалися на послідовності емоційних станів після втрати та на потребі активного опрацювання переживань. У клінічних описах після масових трагедій зароджується поняття «роботи горя»: людина має поступово зустрітися з болем, відрефлексувати спогади, змінити щоденну рутину й відновити соціальні ролі. На цьому тлі п'ятистадійна схема Е. Кюблер-Росс (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття) стала популярним «словником» для розуміння того, що з нами відбувається у втраті [38]. Згодом стадійна логіка почала застосовуватися ширше, ніж первісний контекст (реакції смертельно хворих): її адаптували для консультування родин, освітніх програм і самоосвітніх матеріалів. Уже в цій ранній традиції простежується важлива інтуїція: горювання – це процес, що розгортається у часі, й кожна «стадія» окреслює домінантні переживання, але не є жорсткою фазою для всіх без винятку [38].

Цей підхід має виразні практичні переваги. Він легалізує широкий спектр емоцій, знімає табу на «некрасиві» почуття (гнів, заздрість до «непостраждалих»), дає просту мову для розмови з родиною й оточенням. Для фахівців це корисна карта для нормалізації («те, що з вами відбувається, типово»), особливо на ранніх етапах підтримки. Додатково стадійний «словник» зручний у психоосвіті: він швидко зменшує тривогу невідомості та допомагає організувати досвід у зрозумілу послідовність [38]. Водночас найвідоміше обмеження – уявна лінійність. Люди рухаються між станами нерівномірно, можуть «повертатися» або не переживати окремі етапи. Якщо

читати стадії як норму, з'являється ризик тиску («я відстаю») і самозвинувачень. Сучасні огляди радять використовувати модель як м'яку орієнтацію, а не протокол; уникати жорстких «чек-листів» стадій.

Український досвід підсилює ці застереження: на фактичні траєкторії суттєво впливають культурні ритуали, доступність спільноти й тривалість небезпеки. Тому доцільно доповнювати їх ідеями адаптації, ритуалів і соціальної підтримки [1; 2]. Тому стадійна мова працює найкраще як інструмент нормалізації та просвіти, у поєднанні з підходами, що визнають хвилеподібність і варіативність горювання [1, с. 13].

Теорія прив'язаності пояснює силу болю через розрив важливого емоційного зв'язку між тими, хто був «базою безпеки» одне для одного. Втрата активує системи пошуку й протесту, тому перші тижні можуть супроводжуватися оціпенінням, тугою, пошуком близького, дезорганізацією повсякденних ролей і поступовою реорганізацією життя [28]. Цей опис підкреслює тілесний вимір горя (сон, апетит, енергія) й соціальну потребу в підтримці. У подальших роботах Паркеса виділено подібну динаміку й наголошено на індивідуальних відмінностях темпу та інтенсивності переживань. Центральна ідея – горе є природною «переналаштувальною» відповіддю системи прив'язаності: людина поступово вбудовує відсутність близького в структуру «Я» та життєвого світу [42].

Серед переваг – здатність моделі пояснити, чому реакції на втрату настільки тілесні й довготривалі; чому ритуали і «озвучування» стосунків зменшують тривогу та допомагають витримувати біль. Для практики це дає чіткі орієнтири: підтримувати безпечні зв'язки, давати простір для печалі й пошуку, допомагати у повсякденній реорганізації життя [28]. Однак фази не слід трактувати як обов'язкову чергу: їхня тривалість і порядок різняться, а в умовах війни «гойдалки» між тугою та реорганізацією часто ширші. Надмірна «фазова» риторика може непомітно створити очікування «правильного» темпу, що підсилює тиск на людину. Упереджує це акцент на індивідуальному темпі, ролі спільноти та гнучких ритуалах прощання [42].

Українські автори розвивають прикладний вимір цієї логіки: безпечні зв'язки, символічне «допрощання» і практики спільнотної пам'яті (волонтерські ініціативи, місця вшанування) полегшують перехід до реорганізації та підтримують ідентичність у нових умовах [4; 5].

Ворден пропонує дивитися на горювання не як на фази, а як на поступове виконання чотирьох взаємопов'язаних завдань: прийняти реальність втрати; прожити біль; адаптуватися до світу без померлого (зовнішньо, внутрішньо, духовно); знайти триваючий зв'язок із померлим і знову інвестувати в життя [Worden, 2009]. Такий ракурс відсуває питання «коли це скінчиться?» і натомість допомагає побачити «що саме робиться зараз». Практично модель закликає допомагати там, де є «пробіли»: якщо заперечення не відступає – працюємо з фактами й ритуалами; якщо біль «заморожений» – обережно відкриваємо вираження почуттів; якщо губляться ролі – уточнюємо зовнішні й внутрішні зміни; якщо зв'язок із померлим болісний – шукаємо форми його трансформації.

Серед переваг – процесуальність і прикладність: є зрозумілі точки прикладання зусиль, способи оцінки поступу без жорсткого прив'язування до часу. Четверте завдання легітимізує не забуття, а змінену форму зв'язку, що зменшує провину й амбівалентність у клієнтів [49]. Крім того, рамка добре інтегрується з ритуалами та груповою підтримкою, які часто є доступними інструментами в громаді [2]. Головний ризик – перетворити завдання на «норму»: темп і порядок їх виконання різняться, і «відставання» не означає патологію. Тому модель працює найкраще як орієнтир для спільного планування кроків, поєднаний із гнучким супроводом і врахуванням ресурсів родини [8, с. 45].

Українські дослідження демонструють, що наявність соціальних інструментів (групи взаємодопомоги, локальні ініціативи підтримки родин загиблих, адаптовані довідники для консультантів) пришвидшує просування по завданнях і зменшує відчуття безпорадності у близьких [2; 8].

Модель *двоїстого процесу* – коливання між болем і відновленням, описує осциляцію між двома режимами: орієнтацією на горе (повернення до почуттів, спогадів, осмислення втрати) й орієнтацією на відновлення (повсякденні справи, нові ролі, планування) [44]. Ці коливання – не помилка, а спосіб саморегуляції: система «дихає», переключаючись із болю на відновлення і назад. У повсякденності це виглядає як природні хвилі: дні «ближче до болю» змінюються днями «ближче до життя». У воєнних умовах маятник часто збивають повторні тригери (сирени, новини), двозначні втрати (полон, зникнення), тривала невизначеність. Тому підтримка має паралельно підсилювати обидва полюси – безпечно відкривати переживання та будувати опори буденності.

Сильна сторона моделі – реалістична мова про будні горювання: вона легітимізує природні «гойдалки», допомагає планувати допомогу хвилями, а не вимагати «стабільності». Модель добре поєднується з рутинізацією, соціальною активністю та ритуалами пам'яті, які запускають відновний і «горювальний» полюси відповідно [44]. Обмеження зумовлені контекстом: за тривалої небезпеки коливання виснажують, а доступ до «якорів» відновлення може бути обмежений. Це вимагає уваги до профілактики виснаження, дозування експозиції болю та свідомого конструювання малих, але стабільних опор (сон, харчування, контакти).

Українські огляди 2020-х уточнюють, що під щоденними якорями маються на увазі прості стабілізатори дня – сон і харчування за режимом, короткі повторювані рутини, регулярні контакти з близькими та спільнотою. Культурні практики пам'яті – поминальні дати, місця вшанування, створення альбомів, участь у волонтерстві на честь померлого – допомагають безпечно повертатися до болючих спогадів і так само повертатися до буденності; тобто підтримують рух між полюсами болю і відновлення, описаний у моделі [1, 5].

Підхід продовжених зв'язків стверджує: стосунки з померлим не обриваються, а змінюють форму – від фізичної присутності до символічної взаємодії у спогадах, традиціях, справах. [37]. Це дозволяє утримувати

ідентичність і почуття приналежності, не заперечуючи факту втрати. Така перспектива знімає хибну дилему «відпустити чи пам'ятати»: можна і пам'ятати, і жити далі, поступово переносячи зв'язок у символічну площину. У практиці це втілюється через ритуали пам'яті, листи, альбоми, важливі місця, участь у спільних справах.

Сила підходу – у його гуманності та сумісності з іншими моделями. Він природно доповнює четверте завдання Вордена, зменшує провину за збереження зв'язку і підтримує смислотворення, особливо коли втрати насильницькі або раптові [49]. Додатково це створює місток між особистою й колективною пам'яттю. Втім важливо розрізнити живильні й «болісні» форми продовжених зв'язків: інколи символи фіксують людину в почутті провини чи гніву. Тоді потрібна цілеспрямована робота зі значеннями й незавершеними посланнями, аби зв'язок став ресурсом, а не пасткою.

Українські практики – альбоми пам'яті, спільнотні вшанування, волонтерство – добре ілюструють, як символічні форми підтримують ідентичність без вимоги «забути» [1; 5; 24].

Смислова реконструкція: «чому це сталося?» та «як жити далі?». У цій рамці горювання – це насамперед робота зі значеннями та смислами: людина намагається зрозуміти, що сталося, ким вона тепер є, що для неї важливо і куди рухатися. Змінюється структура життєвих наративів, уточнюються цінності, формуються нові ролі й плани. Інструментально це підтримується наративним інтерв'ю, листами пам'яті, роботою з символами, реконструкцією історії стосунків [40]. Смислова перспектива пояснює, чому люди з подібним досвідом переживають різні траєкторії: вирішальним стає не інтенсивність емоцій, а здатність вписати втрату у більший сенсовий контекст. Вона також сумісна з DPM і продовженими зв'язками: осмислення чергується з турботою про будні, а символи «працюють» як носії значень.

Перевага підходу – відновлення агентності: замість пасивного *«зі мною це сталося»* з'являється активне *«я обираю, як із цим жити далі»*. Це сприяє адаптації, знижує безпорадність і допомагає будувати містки до спільноти

через публічні практики пам'яті [44]. Обмеження пов'язані з ресурсами: смислова робота потребує часу й мінімальної стабільності нервової системи.

У періоди високої тривоги доцільна поетапна комбінація стабілізації та обережного осмислення; корисні короткі вправи зі сформульованими запитаннями, щоб не «потонути» в рефлексії [3]. Українські публікації підкреслюють, що такі інструменти повертають відчуття контролю й підтримують зв'язок зі спільнотою.

Аналіз лонгітюдних даних показує кілька повторюваних траєкторій: стійкість (функціонування зберігається попри біль), «одужання» (перший спад – поступове відновлення), хронічні труднощі та відтермінований сплеск симптомів [27]. Важлива ідея – стійкість не означає «відсутність горя»: люди можуть відчувати сум і водночас залишатися ефективними в буденних ролях. Модель розширює простір «норми»: сильний біль не завжди є патологією, а тривалі труднощі – не «вирок», бо траєкторії здатні змінюватися під впливом нових подій і підтримки. Це допомагає будувати інтервенції з урахуванням ресурсу, а не лише дефіцитів.

Серед переваг – емпірична опора (лонгітюдні дослідження), чіткість опису траєкторій і практичні підказки щодо моніторингу ризиків (уникання, ізоляція, виснаження). Для консультанта це мова для пояснення клієнту, що «гойдалки» можливі й очікувані, а також планування підтримки з урахуванням ресурсів [27]. Обмеження – чутливість до контексту: у війні фактори ризику/захисту накопичуються та змінюються, і траєкторія може «перемкнутися» через повторні втрати чи виснаження. Тому важливі регулярна оцінка стану, профілактика депривації сну, відновлення соціальних контактів.

Україномовні огляди посттравматичного зростання і горювання підкреслюють роль повсякденних сенсових і соціальних практик (волонтерство, групи взаємодопомоги, професійна залученість) у підтримці стійкості/відновлення та описують «маршрути ризику» при тривалій ізоляції [1; 3; 14].

Коли межі втрати розмиті – людина зникла безвісти, у полоні чи в тяжкому стані, що радикально змінює особистість – горювання не має опори у факті смерті. Маємо справу з *«Невизначеною» (двозначною) втратою*. Немає остаточних ритуалів і «точок відліку», тому інтеграція досвіду розтягується й часто блокується. Саме це пояснює концепція двозначної втрати [29]. Така логіка безпосередньо змінює фокус допомоги: у центрі – зменшення невизначеності там, де можливо (інформація, правова підтримка), створення тимчасових опор і ритуалів надії та пам'яті. Важливо підтримувати ролі живих членів сім'ї й спільноти, щоб не зводити життя лише до очікування.

Перевага підходу – чутливість до реалій війни, де фінальна інформація часто відсутня довго. Модель дає мову для розмови про «гойдалки» між надією і визнанням болю та підказує конкретні практики підтримки. Водночас головний ризик – виснаження через довге очікування й амбівалентність «живий/мертвий». Тому потрібна профілактика депривації сну, ізоляції, само- і взаємозвинувачень, а також розширення соціальної мережі підтримки.

Українські посібники для роботи з військовими та родинами підкреслюють «марафонський» характер такої допомоги й роль спільнотних практик взаємопідтримки [8]. Дослідження горювання також звертають увагу на нашарування повторних утрат (дім, робота, спільнота), що вимагає іншої організації побуту та підтримки [5].

1.4. Трансформації особистості при втраті: аналіз існуючих досліджень

Спираючись на узгоджений понятійний апарат (п. 1.2), огляд сучасних моделей переживання втрати (п. 1.3) та ключові праці з психології травми, горювання і посттравматичних змін, ми спробуємо позначити, що саме і як змінюється в особистості після втрати. А також умови, за яких ці трансформації ведуть до дезадаптації чи, навпаки, до конструктивного розвитку.

Під трансформаціями особистості ми розуміємо помітні й стійкі зміни у мисленні, цінностях, емоційній регуляції, повсякденній поведінці та стосунках. Важливо зазначити, що без спеціальної психологічної підтримки початкові зміни і особистісні трансформації, які слідують за ними, переважно мають дезадаптивний характер; конструктивні трансформації зазвичай потребують часу, відчуття безпеки та цілеспрямованої роботи [13; 27; 44]. Різні дослідники акцентують свою увагу на наступних вимірах (аспектах) цих змін. Нижче ми наводимо перелік цих вимірів.

Когнітивний вимір (система уявлень про світ і себе). Спершу переважно звужується часовий горизонт планування, часто зростає пильність до загроз і недовіра до передбачуваності подій [5; 27]. Часто зміщується локус контролю назовні, виникає відчуття безсилля [8; 12]. Базові припущення про доброзичливість/справедливість світу ставляться під сумнів і потребують подальшої переоцінки [36]. За умови стабілізації й смислової роботи можливий поступовий перехід до більш реалістичних, але не катастрофічних переконань.

Емоційно-регуляційний вимір. На початку переважно звужується «вікно толерантності» (діапазон фізіологічного збудження, у межах якого людина здатна регулювати емоції та мислити ясно), нерідко зростає амплітуда і частота хвиль смутку/тривоги, часто зменшується гнучкість перемикавання між болем і відновленням. Досить часто ускладнюється розпізнавання і називання емоцій, а стратегії регуляції нерідко зсуваються до придушення або уникання. Час відновлення після дії тригерів може подовжуватися. Лише зі створенням умов безпеки та осциляції (DPM) можливе поступове розширення «вікна» і перехід до більш адаптивних стратегій [14; 27].

Поведінковий вимір (звички, копінги, рутини). Часті стартові реакції – переважно спостерігаються уникання, ізоляція та порушення базових рутин (сон, харчування, рух) або, навпаки, гіперактивність як спосіб не торкатися болю [8; 27]. Змінюється частота й якість копінг-стратегій: зростає частка унікальних та емоційно-фокусованих відповідей, зменшується частка

проблемно-орієнтованих дій [30]. Часто скорочується репертуар ролей і звужується коло активностей, що підтримують відчуття впливу; водночас підвищується обережність або ризиковість поведінки залежно від контексту ресурсів [35]. Поступове відновлення рутин і повернення малих дій зазвичай потребує структурованої підтримки та зовнішніх опор [8].

Міжособистісний вимір (довіра, близькість, межі). Часто знижується базова довіра до інших, що проявляється в настороженості й униканні соціальних контактів [27; 28]. Нерідко жорсткішають або, навпаки, розмиваються міжособистісні межі, змінюється стиль прив'язаності (тривожне/унікальне функціонування) [39]. Досить часто зменшується інтенсивність і якість близькості, звужується коло підтримки, ускладнюється запит на допомогу [5]. Продовжені зв'язки з померлим можуть набувати болісної, нав'язливої форми або, за умов підтримки, трансформуватися у безпечні символічні практики, що підтримують ідентичність і зв'язок зі спільнотою [37].

Ціннісно-смісловий вимір (цінності, пріоритети, духовність). На ранніх етапах досить часто спостерігаються втрата смислу, ціннісна дезорганізація та нечіткість життєвих цілей [41]. Зміщуються життєві пріоритети: зменшується вага другорядного, натомість вища значущість надається базовим стосункам, життю, служінню спільноті – ці зміни можуть бути нестійкими без опор і підтримки [7]. Сміслова реконструкція відбувається через формування узгодженого наративу втрати і життя «після», а також через інтеграцію нових ролей і практик пам'яті [31; 40]. За умов спільнотної підтримки й ритуалів пам'яті сформовані смисли стають більш стабільними та пов'язаними з щоденними діями [11; 29].

Такий аналіз різних аспектів особистісних трансформацій дозволяє не зводити зміни лише до «симптомів» і побачити ширшу картину перебудови життя. У контексті війни трансформації часто мають змішаний характер: поруч із болем і втомою з'являється вища цінність стосунків, відчуття відповідальності за інших, нові громадянські/професійні ролі. Водночас

можливі тривалі коливання довіри до світу, емоційна нестабільність та звуження планування майбутнього. Від того, які саме механізми «вмикаються», залежить, чи зміни будуть переважно дезадаптивними, чи стануть основою конструктивної перебудови.

На основі проведеного аналізу ми спробуємо позначити основні механізми трансформацій після втрати. Під «механізмами» розуміємо типові причинно-наслідкові ланцюжки, які запускають і ведуть зміни в особистості. При описи наступних механізмів ми вважаємо за доцільне позначити наступні їх складові:

- що саме їх запускає ?
- які внутрішні процеси активуються?
- які найближчі результати з'являються?
- які відкладені ефекти закріплюються?
- за яких умов можливий перехід від дезадаптивної до адаптивної траєкторії.

Порушення базових уявлень. Сутність цього механізму полягає у тому, що смерть близького чи руйнування звичного середовища руйнують базові уявлення про світ як доброзичливий і передбачуваний. Пусковими факторами виступають раптова втрата або травматичний досвід. У середині особистості активуються процеси сумніву щодо справедливості світу та власної здатності впливати на події. Найближчими результатами стають відчуття крихкості й небезпеки. Відкладені ефекти проявляються у звуженні горизонту планування, униканні нових обов'язків, зростанні тривожності. Перехід до більш адаптивних переконань можливий за умови наявності часу, соціальної підтримки та спеціальної психологічної допомоги [36].

Чергування (осциляція) між болем і відновленням. Сутність цього механізму полягає у хвилеподібному переході від гострого переживання втрати до тимчасового відновлення сил. Пусковим фактором виступає сама подія втрати та потреба одночасно горювати і підтримувати життєві функції.

Усередині особистості активується маятниковий процес: інтенсивні епізоди болю змінюються відносним перепочинком. Найближчими результатами стають полегшення після вираження емоцій або короткі періоди стабілізації. Відкладені ефекти виявляються у ризику ускладненого горювання, якщо людина застряє лише на одному полюсі (лише біль або лише уникання). Перехід до більш адаптивної траєкторії можливий за умови дозованого поєднання часу для пам'яті й часу для відновлення, що розширює «вікно толерантності» [27; 44].

Смислова реконструкція. Сутність цього механізму полягає у прагненні знайти сенс у втраті та інтегрувати її у власний життєвий наратив. Пусковим фактором стає внутрішнє запитання «чому це сталося?» та досвід екзистенційної кризи. Внутрішні процеси полягають у пошуку пояснень, нових смислів та перегляді цінностей. Найближчі результати проявляються у зменшенні відчуття хаосу та появі напрямків для подальших дій. Відкладені ефекти – формування більш узгодженої системи цінностей і життєвих орієнтирів. Перехід до адаптивної траєкторії можливий за умови соціальної підтримки та психотерапевтичної допомоги, які допомагають трансформувати нав'язливе «чому?» у конструктивне «що тепер робити?» [31; 40 ; 41].

Продовжені зв'язки з померлим. Сутність цього механізму полягає у збереженні символічного зв'язку з померлою людиною. Пусковими факторами є сильна емоційна прив'язаність і потреба утримати близького у власному досвіді. Внутрішні процеси виражаються у створенні ритуалів пам'яті, зверненні до спогадів або символічних дій «в ім'я». Найближчі результати – полегшення через відчуття збереженого зв'язку. Відкладені ефекти можуть бути дезадаптивними у формі нав'язливих і болісних спогадів або ж адаптивними, коли зв'язок трансформується у ресурс ідентичності. Перехід до конструктивного результату забезпечується соціальною підтримкою і включенням цих практик у життя спільноти [29; 37].

Консервація і втрата ресурсів. Сутність цього механізму полягає у втраті й поступовому відновленні особистих і соціальних ресурсів. Пусковими

факторами є стресори втрати: брак часу, погіршення здоров'я, зниження соціальної підтримки чи статусу. Внутрішні процеси пов'язані з економією енергії, униканням і підвищеною обережністю. Найближчі результати – скорочення активностей і обмеження поведінки. Відкладені ефекти – виснаження та зниження рівня адаптації. Перехід до більш конструктивної траєкторії можливий за умови відновлення базових ресурсів: нормалізації сну, повернення рутин і активної допомоги з боку оточення [7; 35].

Копінг і румінація. Сутність цього механізму полягає в переході від неконтрольованих нав'язливих думок до навмисного осмислення втрати. Пусковим фактором є емоційне перевантаження і постійні спогади. Внутрішні процеси виражаються у боротьбі між униканням та намаганням зрозуміти ситуацію. Найближчі результати – тимчасове виснаження та хаотичні думки. Відкладені ефекти: формування адаптивних копінг-стратегій або ж закріплення румінацій. Перехід до адаптивної траєкторії можливий за умов безпеки та психотерапевтичної підтримки, що допомагають змістити акцент від емоційно-фокусованих реакцій до проблемно-орієнтованих дій [30; 46].

Активація системи прив'язаності та перегляд меж близькості. Сутність цього механізму полягає в активізації потреби у безпеці та підтримці. Пусковим фактором є сама втрата, яка порушує систему прив'язаності. Внутрішні процеси виявляються у зниженні довіри, посиленні тривожності й перебудові меж у стосунках. Найближчі результати – уникання нових контактів або, навпаки, надмірна залежність від інших. Відкладені ефекти – порушення стилю прив'язаності й труднощі в подальшому вибудовуванні стосунків. Перехід до адаптивної траєкторії можливий за умови соціальної підтримки й терапевтичних втручань, що відновлюють гнучкість у сфері довіри й близькості [28; 39].

Відчуття контролю та агентності. Сутність цього механізму полягає у зміні сприйняття власного впливу на події. Пусковим фактором є досвід безсилля перед фактом втрати. Внутрішні процеси виражаються у зміщенні локусу контролю назовні та переживанні безпорадності. Найближчі

результати – зниження активності та уникання відповідальності. Відкладені ефекти – хронічне відчуття безсилля. Перехід до адаптивної траєкторії можливий завдяки поступовому поверненню малих дій, виконанню соціальних ролей і підвищенню самоефективності [7; 11; 43].

У підсумку треба зазначити, що описані механізми можуть «взаємодіяти» між собою. Наприклад, осциляція створює простір для смислової реконструкції; продовжені зв'язки надають опору ідентичності; повернення контролю та ресурсів відкриває шлях до цілеспрямованих дій. Саме комбінація цих процесів переважно визначає, чи будуть зміни дезадаптивними, чи трансформуються у більш конструктивну траєкторію.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) описує ті позитивні зміни, які іноді формуються після переживання втрати й подолання її наслідків. Вони не заперечують біль, а можуть співіснувати з ним, створюючи нову якість життя [46]. Дослідники виокремлюють кілька основних кластерів позитивних трансформацій:

Нова цінність життя. Людина починає набагато глибше цінувати сам факт існування та усвідомлювати його крихкість. Повсякденні події набувають більшої ваги, з'являється вдячність за дрібниці, які раніше сприймалися як самоочевидні. Це допомагає формувати більш уважне та обережне ставлення до власного часу й життєвих виборів, а також зменшує ризик легковажного ставлення до себе та інших [41; 46].

Поглиблення стосунків. Після втрати часто зростає потреба в теплій і підтримувальній близькості. Люди стають уважнішими до переживань близьких, розвивають емпатійність і здатність надавати підтримку. Це призводить до посилення значущості соціальних зв'язків, формування більш довірливих та відкритих стосунків. Збільшується також здатність просити про допомогу і приймати її, що зменшує ризик соціальної ізоляції [5; 39].

Відчуття особистої сили. Подолання кризи нерідко формує уявлення про власну стійкість. Людина починає бачити себе здатною впоратися з дуже складними ситуаціями, що створює відчуття сили й компетентності. Це нове

сприйняття себе зменшує беспорядність, підвищує самоефективність і впевненість у майбутньому. У перспективі воно може сприяти активнішій життєвій позиції та здатності брати на себе відповідальність [11; 27].

Відкриття нових можливостей. Втрата нерідко стає поштовхом для пошуку нових напрямків самореалізації. Люди починають змінювати життєві ролі та цілі: обирають нові професійні траєкторії, долучаються до волонтерства чи освітніх ініціатив. Це допомагає знайти додаткові ресурси та підтримку, створює нові соціальні зв'язки й формує відчуття значущості власних дій. Таким чином, криза може слугувати каталізатором для розширення життєвих горизонтів [3; 14].

Духовність і зміни у світогляді. Втрата може активізувати потребу в пошуку більш глибоких смислів і відповіді на фундаментальні питання. Часто зростає інтерес до духовних практик, філософських рефлексій чи релігійного досвіду. Цей процес дозволяє людині інтегрувати травматичний досвід у цілісну картину світу, створити більш стійку основу для подальшого життя й відновлення. Формування нових екзистенційних смислів сприяє зменшенню тривожності та розширює межі психологічної стійкості [40].

Українські автори описують практичні форми таких трансформацій: розмови з близькими про смисли, участь у групах взаємодопомоги, волонтерство «в ім'я» загиблих, освітні та громадські ініціативи. У реабілітаційному контексті підкреслюється значення тілесних рутин і соціальної включеності як основи для формування нових сенсів [14]. Водночас дослідники застерігають: тиск «бути сильним» чи вимога обов'язкового зростання може мати протилежний ефект, якщо базова стабілізація ще не відбулася [27].

Таким чином, можна стверджувати, що позитивні трансформації після втрати не є автоматичними і не трапляються в усіх випадках. Вони потребують сприятливих умов: часу, ресурсів, соціальної та психологічної підтримки. Разом з тим, коли такі умови створюються, посттравматичне зростання формує нову якість життя – через поглиблену цінність буття, нові зв'язки,

відчуття сили, відкриття можливостей і духовні пошуки. Ці зміни можна розглядати як додатковий ресурс, що компенсує біль і допомагає людині інтегрувати втрату у власну життєву історію. У подальшому саме позитивні трансформації здатні стати основою для довготривалої адаптації та активного життєвого розвитку.

Переживання втрати та пов'язані з цим трансформації особистості значною мірою залежать від сукупності *чинників*, які або посилюють ризик дезадаптації, або, навпаки, відкривають шлях до конструктивних змін. Їх можна умовно поділити на негативні та позитивні.

До негативних чинників можна віднести:

- *Тривале перебування у стані небезпеки та невизначеності.* Воно підтримує відчуття хронічної загрози, посилює емоційну гіперреактивність і заважає відновленню почуття безпеки.

- *Відсутність можливості попроситися з померлим.* Це ускладнює завершення процесу горювання, сприяє появі відчуття «незавершених справ» і підсилює нав'язливі спогади.

- *Стигматизація або соціальна ізоляція.* Вона призводить до звуження кола підтримки, зниження довіри й зростання відчуття самотності, що блокує ресурси адаптації.

- *Брак ресурсів для відновлення рутин.* Порушення базових регуляцій (сон, харчування, рух) створює фон для виснаження та підтримує дезадаптивні стратегії.

- *Повторні чи множинні втрати.* Вони накопичують травматичний ефект і збільшують імовірність розвитку ускладненого горювання та депресивних симптомів [5; 27].

До позитивних чинників можна віднести:

- *Наявність підтримуючої мережі близьких і спільноти.* Соціальна підтримка зменшує відчуття самотності й створює простір для вираження емоцій.

- *Доступ до ритуалів прощання і пам'яті.* Ритуали допомагають інтегрувати втрату у життєву історію та зменшують ризик застрягання в болісних переживаннях.
- *Прозора та своєчасна інформація про обставини втрати.* Вона знижує рівень невизначеності й тривожності, полегшуючи процес смислової реконструкції.
- *Збереження або відновлення повсякденних «якорів».* Регулярність сну, харчування та фізичної активності підтримує базову стабільність і створює умови для адаптивних змін.
- *Участь у групах взаємодопомоги та громадських практиках.* Вона формує відчуття приналежності та значущості, сприяє появі нових соціальних ролей і підтримує процес посттравматичного зростання [Boss, 2006; Кокун та ін., 2015; Шевчук, 2017].

Висновки до розділу 1.

1. У першому розділі нашого дослідження ми здійснили теоретичний аналіз проблеми психологічної травматизації та трансформацій особистості внаслідок втрати. Виходячи із мети та завдань нашої роботи ми:
 - здійснили теоретичний аналіз понять психологічної травми та втрати;
 - здійснили теоретичний аналіз підходів та моделей щодо динаміки переживання втрати та чинників, які на неї впливають;
 - проаналізували та позначили можливі позитивні та негативні особистісні трансформації, які є наслідком втрати.
2. Зосереджено увагу на розкритті контексту війни як ключового чинника травматизації, аналізі понятійного апарату «психологічної травми» та «втрати», огляді моделей переживання горювання, а також висвітленні змісту, механізмів і чинників особистісних трансформацій.

3. Показано, що війна виступає потужним стресогенним фактором, який формує унікальний соціально-психологічний контекст для переживання втрат. Втрата близьких у воєнних умовах часто супроводжується додатковими труднощами: невизначеністю, відсутністю можливості прощання, порушенням соціальних ритуалів. Це значно ускладнює процес адаптації та підвищує ризики дезадаптивних наслідків.

4. Виявлено, що психологічна травма розглядається не лише як реакція на надмірний стрес, але й як феномен, що порушує базові уявлення про світ та себе. Втрата ж аналізується як багатовимірний процес, який включає емоційні, когнітивні та соціальні складові. Це дозволило нам уточнити понятійний апарат, на який ми спиралися в подальшому аналізі.

5. Розглянуто провідні моделі переживання втрати: від класичних стадійних концепцій до сучасних процесуальних та інтегративних підходів. Важливим висновком є те, що жодна модель не дає універсального пояснення, однак їхнє поєднання дозволяє краще зрозуміти динаміку горювання. Особливу увагу було приділено узгодженню цих підходів з українським науковим контекстом.

6. Розкрито зміст особистісних трансформацій після втрати. Ми виокремили основні виміри змін: когнітивний, емоційно-регуляційний, поведінковий, міжособистісний та ціннісно-смысловий. Окремо були проаналізовані механізми цих трансформацій (порушення базових припущень, смислова реконструкція, продовжені зв'язки з померлим, консервація й втрата ресурсів тощо). Також висвітлено як позитивні, так і негативні чинники, що впливають на напрям цих змін.

7. Загалом, теоретичний аналіз підтвердив актуальність теми та дав більш цілісне бачення предмета. Це допомогло нам чіткіше окреслити рамку нашого емпіричного дослідження, яке представлено в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВТРАТІ

2.1. Мета, завдання, дизайн та гіпотези емпіричного дослідження

Проведений теоретичний аналіз дозволив спланувати емпіричне дослідження, *метою* якого було з'ясувати які саме трансформації особистості відбуваються у процесі переживання втрати і як ці трансформації пов'язані із особливостями переживання втрати (її осмисленням) та можливістю посттравматичного зростання.

В рамках дослідження ми позначили 2 пошукові (ненаправлені) *гіпотези*:

Гіпотеза 1. Для людей, які пережили втрату, будуть характерні певні зміни (трансформації):

- в системі фундаментальних переконань (припущень) про світ, про людей і про себе;
- в осмисленості власного життя;
- в ясності та стійкості «Я-концепції».

Гіпотеза 2. Особливості переживання втрати та можливість посттравматичного зростання будуть значимо пов'язані із вищевказаними трансформаціями.

Згідно з метою та гіпотезами в дослідженні нами були поставлені наступні *завдання*:

- підібрати методики дослідження релевантні визначеній меті;
- сформувати вибірку для проведення дослідження;
- провести психологічну діагностику;
- проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.

В межах дослідження були сформовані «експериментальна» та контрольна групи по 25 осіб в кожній.

В «експериментальну» групу потрапили 25 осіб, які понад 1 рік тому пережили втрату близької людини – партнера: чоловіка або дружини через військові дії в Україні. Ми не брали в «експериментальну» групу дослідження людей, які переживають втрату батьків або втрату дітей через війну, тому як, на нашу думку, проживання втрати та перебіг горювання може відрізнятись. Ми намагалися зробити групу максимально гомогенною, відбираючи людей для дослідження з однаковою втратою. Серед досліджуваних були представлені як жінки (68%) так і чоловіки (32 %) різного віку (від 23 до 52 років).

Опитування (діагностика) було проведено за допомогою гугл-форми і розповсюджено по тематичним групам через БФ Карітас-Україна та Ветеран-хаб.

Контрольна група формувалася методом попарного балансування за ознаками віку та статі із досліджуваних, які не мали досвіду переживання втрати партнера – чоловіка або дружини.

Аналіз результатів діагностики проходив в два етапи. На першому етапі ми з'ясували, чи є значимі відмінності в смислових та світоглядних компонентах особистості між контрольною та експериментальною групами. На другому етапі ми з'ясували, чи існують значимі зв'язки між трансформаціями особистості та характером переживань втрати та можливістю посттравматичного зростання.

2.2. Опис використаних психодіагностичних методик та методів статистичного аналізу

1. *Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI).*

Опитувальник розроблений Р. Тедеші та Л. Калхуном (Tedeschi & Calhoun) у 1996 році для оцінки позитивних психологічних змін після травматичних подій [46]. Цей опитувальник став одним із базових

інструментів у дослідженні феномену посттравматичного зростання. Інструмент перекладено й апробовано в Україні. Зокрема, Д. Зубовський (2018) здійснив адаптацію PTGI на вибірці учасників АТО. Отримано підтвердження еквівалентності факторної структури та високих показників надійності україномовної версії. Це дозволяє застосовувати опитувальник для оцінки посттравматичного зростання українських респондентів.

Опитувальник містить 21 твердження з 6-бальною шкалою відповідей (від 0 – «не згоден» до 5 – «цілком згоден»). Твердження об'єднані у 5 шкал, які відображають різні сфери позитивних змін: покращення стосунків і емпатії, відкриття нових життєвих перспектив, зростання внутрішньої стійкості, переосмислення духовних пріоритетів і підвищення цінності життя:

- *Взаємини з іншими*: відчуття більшої близькості, емпатії та довіри до людей, посилення якості взаємин і соціальної підтримки.
- *Нові можливості*: усвідомлення і відкриття нових життєвих шляхів, інтересів та ролей, які раніше не розглядалися.
- *Особиста сила*: зростання впевненості у власній стійкості та здатності долати труднощі, відчуття внутрішньої міці.
- *Духовні зміни*: поглиблення духовності або переосмислення світогляду й життєвих переконань (не обов'язково релігійних).
- *Цінування життя*: посилене відчуття цінності кожного дня, вдячності та переоцінка життєвих пріоритетів.

Підсумковий загальний бал відображає рівень посттравматичного зростання – чим він вищий, тим більше позитивних змін пережила людина після втрати/травми. Окремі шкали інтерпретуються так: високі бали за “*Взаємини з іншими*” вказують на покращення соціальної підтримки і близькості, “*Нові можливості*” – на поява нових цілей і діяльності, “*Особиста сила*” – на відчуття власної стійкості, “*Духовні зміни*” – на перегляд екзистенційних чи релігійних поглядів, а “*Цінування життя*” – на

глибше усвідомлення цінності кожного дня. Низькі значення свідчать про відсутність помітного зростання або навіть його заперечення.

2. *Шкала фундаментальних переконань Р. Янов-Булман (World Assumptions Scale).*

Методика розроблена Ронні Янов-Булман і вимірює базові (фундаментальні) переконання людини про світ після пережитих подій. Згідно з теорією Янов-Булман, у кожної людини є глибинні припущення: що світ доброзичливий, світ має смисл і я є гідною, цінною особистістю. Тяжкі втрати можуть “руйнувати” ці базові установки, знижуючи довіру до світу, людей і себе. Шкала покликана кількісно оцінити такі зміни у світогляді. Існує сучасний український переклад і адаптація шкали, яка пройшла перевірку надійності та валідності.

Класична версія містить 32 твердження з оцінкою за 6-бальною шкалою. Питання об’єднані у 8 шкал:

- *Доброзичливість людей:* віра, що більшість людей добрі, надійні та схильні допомагати.
- *Доброзичливість світу:* переконання, що навколишній світ загалом безпечний і сприятливий.
- *Справедливість:* віра, що світ справедливий і люди зазвичай отримують те, на що заслуговують.
- *Контрольованість подій:* переконання, що події мають причини і в цілому піддаються особистому чи зовнішньому контролю.
- *Випадковість:* віра, що події є випадковими та непередбачуваними (у домені «Осмисленість світу» шкала кодується обернено).
- *Самоцінність:* відчуття власної цінності, гідності та того, що з людиною трапляються хороші речі не випадково.
- *Самоконтроль:* віра у власну здатність керувати поведінкою, стримувати імпульси та досягати цілей.

– *Удача*: переконання, що успіх/невдача зумовлені везінням, а не особистими зусиллями (у домені «Самоцінність» шкала кодується обернено).

Також в методиці передбачено розрахунок 3-х узагальнених факторів (доменів):

– *Доброзичливість світу*: узагальнена віра, що світ і люди загалом добрі, безпечні та прихильні до людини.

– *Осмисленість світу*: переконання, що події мають зрозумілі, передбачувані й справедливі причини та піддаються поясненню/контролю.

– *Самоцінність*: базова віра у власну гідність, значущість і здатність впливати на події власного життя.

Високі бали за цією методикою означають, що респондент зберігає позитивні фундаментальні переконання: довіряє світові та людям, вважає світ справедливим і зрозумілим, а себе – вартісною особистістю. Низькі бали свідчать про «руйнацію» базових установок: людина почувається ворожо налаштованою до світу, підозріло ставиться до оточення, відчуває безсилля і зневіру. У контексті втрати це може проявлятися як втрата відчуття справедливості («чому це сталося?»), довіри («світ небезпечний, люди злі») чи власної цінності.

3. Опитувальник сенсу життя (*Meaning in Life Questionnaire, MLQ*).

Опитувальник створений М. Стегером та співавторами. (Steger, Frazier, Oishi, Kaler, 2006) для кількісної оцінки наявності та пошуку сенсу життя у людини. Цей інструмент базується на екзистенційно-гуманістичній традиції, де сенс життя розглядається як ключовий чинник психологічного благополуччя і стійкості особистості. У контексті переживання втрати, переосмислення життєвих сенсів є центральним процесом посттравматичного відновлення. Існує україномовна версія тесту, методика успішно використовувалася для вимірювання смисложиттєвих орієнтацій у воєнний час.

Опитувальник складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за 7-бальною шкалою від “*цілком не згоден*” до “*цілком згоден*” Методика вимірює два аспекти сенсу (має 2 шкали по 5 питань у кожній):

– *Наявність сенсу*: наскільки респондент вважає своє життя наповненим значенням і метою).

– *Пошук сенсу*: наскільки людина активно шукає або прагне знайти свій життєвий сенс).

Високий бал за шкалою *наявності сенсу* означає, що людина чітко розуміє цілі і призначення свого життя, відчуває його значущість. Низький бал – свідчення екзистенційного вакууму, кризи сенсу. Високий показник за пошуком вказує, що респондент активно розмірковує над сенсом життя, можливо, перебуває у стадії переоцінки цінностей (що типово після втрати). Ці люди можуть прагнути знайти нові життєві орієнтири. Низький результат за пошуком свідчить про відсутність потреби в додатковому осмисленні – або через те, що сенс уже знайдено, або через втрату інтересу до цього питання. Важливо аналізувати обидва показники разом: наприклад, профіль “низький сенс – високий пошук” характерний для кризи (людина не бачить сенсу, але активно його шукає), тоді як “високий сенс – низький пошук” – для задоволеної своїм життям особистості.

4. Шкала ясності Я-концепції (*Self-Concept Clarity Scale, SCCS*).

Методика розроблена Дж. Кемпбелл та колегами (Campbell et al., 1996) для оцінки ясності та стійкості Я-концепції – тобто наскільки людина має чітке, впевнене і узгоджене уявлення про себе. Під ясністю Я-концепції розуміють ступінь визначеності, внутрішньої узгодженості і хронологічної стійкості у системі уявлень людини про власне «Я». Травматичні переживання (зокрема, втрата близького) можуть призводити до кризи ідентичності – людина відчуває, що втратила частину себе, що її життєва історія розпалася, – тому вимір цього аспекту важливий для вивчення особистісних змін. Шкала перекладена українською і адаптована І. Я. Шемелюк.

Шкала складається з 12 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою від 1 (“повністю не згоден”) до 5 (“повністю згоден”). Половина пунктів сформульовані в негативному ключі (так звані реверсивні твердження). За результатами підраховується єдиний інтегральний показник ясності Я-концепції: високі значення означають високий рівень визначеності і стабільності ідентичності.

Високий сумарний бал за шкалою вказує, що людина має чітке уявлення про себе: її самоконцепція послідовна, визначена і не схильна до хаотичних змін. Така особистість знає свої сильні та слабкі сторони, її самооцінка стабільна. Низькі показники свідчать про те, що уявлення про себе фрагментарні, суперечливі або нестійкі – фактично це ознака дифузної чи невизначеної ідентичності.

5. Опитувальник реконструкції горя та його значення (Grief and Meaning Reconstruction Inventory, GMRI).

Опитувальник розроблений Дж. М. Гіллсом, Р. А. Німайером та Е. Мілман для кількісної оцінки того, як людина осмислює втрату: знаходить сенс події, підтримує «продовжені зв'язки» з померлим, переоцінює цінність життя та переживає внутрішнє заспокоєння або, навпаки, порожнечу. Методика спирається на підхід смислової реконструкції у горюванні, де ключовими процесами є осмислення події, знаходження «вигод зростання» та перебудова ідентичності. В українському науковому полі інструмент описаний і застосовується у викладках про роботу з горюванням.

Методика містить 29 тверджень із відповідями за 5-бальною шкалою (1 – «цілком не згоден»; 5 – «цілком згоден») з інструкцією оцінювати досвід «за останній тиждень». Пункти об'єднано у 5 шкал :

- *Продовжені зв'язки*: символічний зв'язок, цінування спогадів;
- *Особистісне зростання*: нові пріоритети, внутрішня сила, самоусвідомлення;
- *Почуття спокою*: прийняття, примиреність, надання сенсу втраті;

– *Порожнеча й беззмістовність*: екзистенційна пустота, втрата сенсу (реверсивна шкала);

– *Цінність життя*: посилене цінування життя, часу і стосунків. Розраховуються показники шкал і загальний індекс осмислення; пункти субшкали «Порожнеча й беззмістовність» кодуються у зворотному напрямку.

Високі бали за «Продовженими зв'язками», «Особистісним зростанням», «Почуттям спокою» та «Цінністю життя» (і низькі сирі, тобто високі після реверсу, за «Порожнечею й беззмістовністю») свідчать про успішну смислову реконструкцію й поступову інтеграцію втрати: людина зберігає підтримувальний зв'язок із померлим, знаходить/відновлює сенс, стає зрілішою і більше цінує життя. Низькі бали за цими доменами (та високі сирі за «Порожнечею й беззмістовністю») сигналізують про ризик ускладненого горювання: переживання беззмістовності, «застрягання» у болю, відсутність прийняття.

Для виявлення статистичних зв'язків використовувався *кореляційний аналіз*. Коефіцієнт кореляції показує відразу два параметри статистичного зв'язку – її напрям і щільність (силу). При цьому, якщо він виявляється позитивним, то говорять про позитивну кореляцію між двома змінними, а якщо негативним – те, відповідно про негативну. Абсолютне значення коефіцієнта кореляції показує щільність або ступінь виразності такого зв'язку. При коефіцієнті кореляції рівному нулю признається відсутність зв'язку, але навіть тоді, коли він виявляється більше нуля, ще не слід робити висновок про наявність кореляційного зв'язку. Про зв'язок між двома змінними можна говорити лише в тому випадку, якщо значення коефіцієнта кореляції виявляється вище критичного для відповідного числа спостережень, якщо йдеться про позитивний зв'язок, і нижче за критичний, якщо – про негативну. Необхідно підкреслити, що коефіцієнт кореляції призначений лише для вимірювання лінійних зв'язків між змінними.

В роботі використався найвідоміший і часто вживаний метод кореляційного аналізу – аналіз за К.Пірсоном. Ми використовували кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між показниками уявлень про світ, сенсу життя та Я-концепції із показниками посттравматичного зростання та особливостями переживання втрати.

Нами був використаний t-критерій Стьюдента яке один з найбільш відомих параметричних критеріїв, вживаний для визначення того, відносяться дві вибірки до однієї генеральної сукупності чи ні, або, по-іншому, для встановлення того, наскільки сильно розрізняються середні і дисперсії розподілів двох вибірок:

Особливості його наступні:

1. Може бути використаний для встановлення відмінностей між двома вибірками в рівні досліджуваної ознаки, оскільки в його формулу обов'язково входить різниця середніх арифметичних двох вибірок;
2. Чим більше різниця між середніми арифметичними двох вибірок, тим більше буде емпіричне значення t-критерію і тим більше ймовірно виявлення відмінностей;
3. Критерій дозволяє сформулювати направлені гіпотези;
4. Змінні повинні бути зміряні в шкалах інтервалів або відносин і, принаймні, теоретично, схильні до нормального розподілу;
5. Вибірki можуть бути скільки завгодно великими.
6. Кількість досліджуваних в двох групах, що порівнюються, може бути різною
7. Критерій можна використовувати для порівняння результатів однієї групи до та після експериментального впливу

Ми використали його, щоб з'ясувати, чи є статистично достовірні відмінності за показниками використаних нами методик між 2-ма групами досліджуваних – із наявністю втрати («експериментальній») і без втрати (контрольній).

2.3. Отримані результати та їх інтерпретація

Згідно із метою нашої роботи, ми спробували з'ясувати, до яких саме трансформацій особистісної сфери призводить втрата, а також як ці трансформації пов'язані із особливостями переживання втрати. Відповідно, наш аналіз складався з 2-х частин – аналізу відмінностей в показниках особистості між 2-ма групами (з втратою і без) та аналізу зв'язків між особистісними показниками та особливостями переживання втрати в групі із втратою.

Порівняння результатів діагностики в 2-х групах за допомогою t-критерію Стьюдента викладені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати розрахунку t-критерію Стьюдента за показниками термінальних цінностей

ПОКАЗНИК (ШКАЛА)	Середнє Є ВТРАТА	Середнє НЕМАЄ ВТРАТИ	Значення t-критерію Стьюдента	Рівень значимості p
Доброзичливість людей	13,1	12,8	0,45	0,6500
Доброзичливість світу	9,8	14,0	3,38	0,0014
Справедливість	9,2	13,0	3,21	0,0018
Контрольованість подій	9,5	13,2	3,05	0,0036
Випадковість	13,6	9,6	3,57	0,0009
Самоцінність	12,0	12,3	0,28	0,7800
Самоконтроль	11,8	12,2	0,40	0,6900
Удача	13,8	9,8	3,92	0,0003
Наявність смислу	13,5	18,8	3,75	0,0005
Пошук смислу	21,8	16,9	3,15	0,0023
Ясність Я-концепції	28,7	34,9	3,31	0,0017

Із таблиці 2.1. ми бачимо, що за переважною більшістю виміряних нами особистісних показників (8 із 11) між 2- ма групами виявлені статистично достовірні відмінності, що підтверджує нашу гіпотезу про вплив втрати на особистісну сферу людини в її смисловому та світоглядному аспектах. Спробуємо позначити та проінтерпретувати отримані результати більш детально.



Рис 2.1. Порівняння результатів за показниками методики WAS

Доброзичливість людей – без значущих відмінностей. Ми бачимо, що у групі із втратою рівень показника «Доброзичливість людей» не відрізняється від контрольної групи. Це, на нашу думку, можна пояснити так: близькі й друзі часто підтримують, але цього недостатньо, щоб змінити загальне ставлення до людей у цілому. Тобто локальна підтримка є, однак глобальна довіра до людей лишається на звичному рівні.

Доброзичливість світу – нижча у групі з втратою. Ми бачимо, що у групі із втратою достовірно нижчий рівень показника «Доброзичливість

світу». Це, на нашу думку, можна пояснити так: пережита втрата підриває базове відчуття безпеки та прихильності світу. Люди частіше сприймають навколишню реальність як менш дружню і менш надійну, що є типовою ознакою «тріщини» в картині світу після травми.

Справедливість – нижча у групі з втратою. Ми бачимо, що у групі із втратою достовірно нижчий рівень показника «Справедливість». Це, на нашу думку, можна пояснити так: подія втрати важко узгоджується з уявленням про справедливий порядок речей. Через це слабшає віра, що люди зазвичай отримують те, на що заслуговують, і зростає внутрішнє запитання «Чому саме зі мною?», що ускладнює прийняття події.

Контрольованість подій – нижча у групі з втратою. Ми бачимо, що у групі із втратою достовірно нижчий рівень показника «Контрольованість подій». Це, на нашу думку, можна пояснити так: втрата часто переживається як щось, на що не можна було вплинути. Через це зменшується відчуття власної агентності та передбачуваності подій, що підсилює безсилля і може гальмувати активне планування.

Випадковість – вища у групі з втратою. Ми бачимо, що у групі із втратою достовірно вищий рівень показника «Випадковість». Це, на нашу думку, можна пояснити так: коли важко знайти зрозумілу причину того, що сталося, люди частіше пояснюють подію випадком. Така установка знижує тривогу від невідомості, але водночас ускладнює смислову реконструкцію, бо зменшує відчуття закономірності у світі.

Самоцінність – без значущих відмінностей. Ми бачимо, що у групі із втратою рівень показника «Самоцінність» не відрізняється від контрольної групи. Це, на нашу думку, можна пояснити так: базове відчуття власної цінності є відносно стійким і не завжди відразу падає після втрати. Воно може підтримуватися наявними ролями, досвідом подолання та звичною системою самоповаги.

Самоконтроль – без значущих відмінностей. Ми бачимо, що у групі із втратою рівень показника «Самоконтроль» не відрізняється від контрольної

групи. Це, на нашу думку, можна пояснити так: переконання про здатність керувати своєю поведінкою змінюються повільніше, ніж уявлення про світ. Тому у короткостроковому зрізі різниця може бути мінімальною або відсутньою.

Удача – вища у групі з втратою. Ми бачимо, що у групі із втратою достовірно вищий рівень показника «Удача». Це, на нашу думку, можна пояснити так: підвищується схильність пояснювати життєві події долею або везінням, а не власними діями. Така зовнішня атрибуція частково дає полегшення, але водночас зменшує відчуття особистого впливу і може сповільнювати повернення до активних кроків та планів.

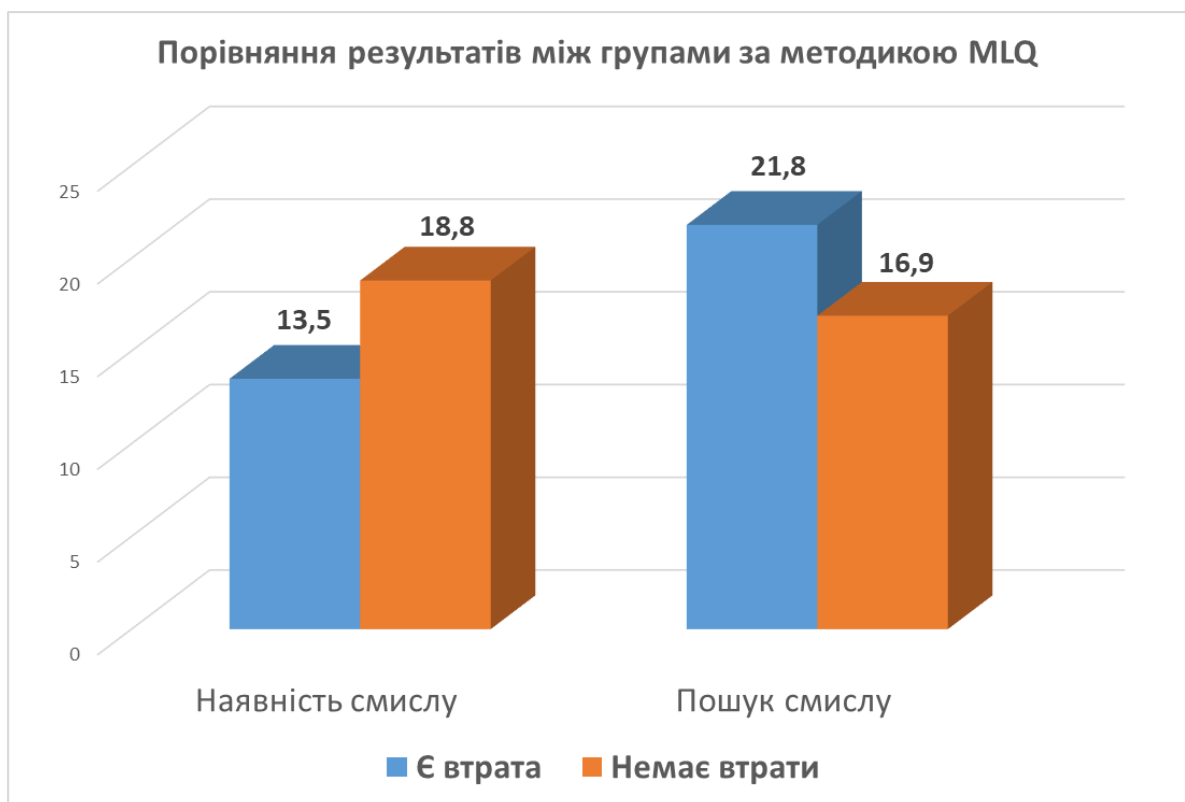


Рис 2.2. Порівняння результатів за показниками методики MLQ

Наявність смислу – нижча у групі з втратою. Ми бачимо, що у групі із втратою достовірно нижчий рівень показника «Наявність смислу». Вважаємо, що втрата «розхитує» цілісну картину життя: падає відчуття зрозумілої мети, посилюється сумнів у правильності обраних напрямів, і люди тимчасово відчувають порожнечу в тому, що раніше надавало сенс щоденним діям. Така

динаміка відповідає ідеї порушення смислових структур після травматичних подій і пояснює, чому в нашому зрізі середні значення в цієї групи помітно нижчі.

Пошук смислу – вищий у групі з втратою. Ми фіксуємо, що у групі із втратою достовірно вищий рівень показника «Пошук смислу». Це можна пояснити тим, що пережите змушує активно ставити запитання «Для чого це все?» і переосмислювати пріоритети; пошук стає природною реакцією на втрату колишніх опор. Водночас підвищений пошук не завжди означає знайдений сенс: часто це ознака смислової кризи, яка потребує часу й підтримки, щоб перейти у більш стабільне відчуття життєвої мети.

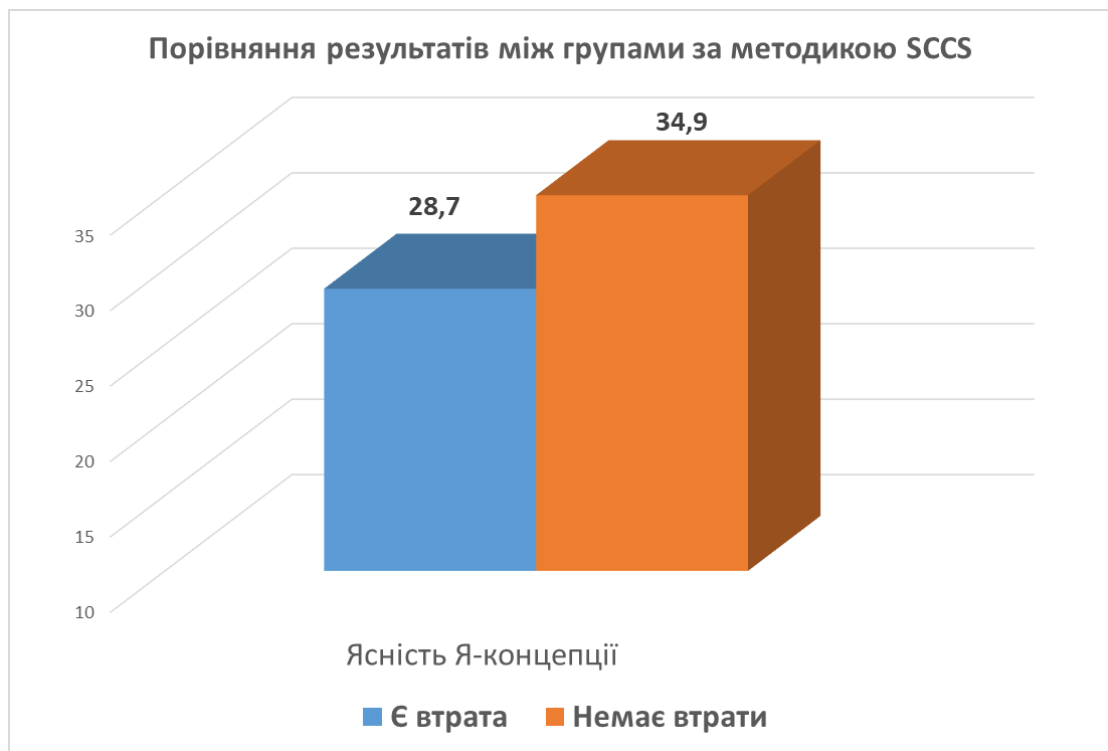


Рис 2.3. Порівняння результатів за показниками методики SCCS

Ми бачимо, що у групі із втратою достовірно нижчий рівень показника «Ясність Я-концепції». Вважаємо, що втрата порушує звичні ролі та уявлення про себе, через що зростає внутрішня суперечливість і невизначеність у самоописі: людина гірше розуміє, хто вона тепер і куди рухатися далі. Практично це означає меншу стійкість ідентичності та більшу вразливість до

зовнішніх думок і ситуацій, що узгоджується з нашою моделлю зв'язків зі смыслом життя і світоглядними переконаннями.

Аналіз зв'язків між особистісними показниками та особливостями переживання втрати.

Таблиця 2.2.

Результати кореляційного аналізу між показниками посттравматичного зростання (PTGI) та базовими переконаннями (WAS)

ПОКАЗНИК (ШКАЛА)	Загальний PTGI	Взаємини з іншими	Нові можливості	Особиста сила	Духовні зміни	Цінування життя
Доброзичливість людей	0,42*	0,55**	0,25	0,36*	0,28	0,47*
Доброзичливість світу	0,45*	0,43*	0,32	0,40*	0,34	0,50**
Справедливість	0,40*	0,30	0,38*	0,44*	0,22	0,42*
Контрольованість подій	0,48*	0,28	0,52**	0,58**	0,20	0,38
Випадковість	-0,41*	-0,35	-0,45*	-0,52**	0,10	-0,43*
Самоцінність	0,35	0,33	0,28	0,41*	0,18	0,36*
Самоконтроль	0,38	0,31	0,49**	0,55**	0,15	0,40*
Удача	-0,44*	-0,32	-0,40*	-0,45*	0,12	-0,35

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$; *** - $p \leq 0,001$.

Спробуємо проінтерпретувати отримані результати.

Ми бачимо, що більш високі показники PTGI у вибірці з втратою пов'язані з більш позитивними базовими уявленнями про світ і людей. Зокрема, «Взаємини з іншими» корелюють з «Добротою людей» ($r=0,55^{**}$), а «Цінування життя» – з «Добротою світу» ($r=0,50^{**}$). На нашу думку, у тих, хто зумів активніше залучити підтримку й відновити довіру до людей/світу, краще проявляються реляційні та екзистенційні компоненти зростання. Це відповідає логіці: змінюється «оптика» – у нових обставинах людина починає інакше оцінювати стосунки та щоденні речі.

Ми вважаємо особливо важливими зв'язки «*Особистої сили*» з «*Контрольованістю подій*» ($r=0,58^{**}$) та «*Самоконтролем*» ($r=0,55^{**}$), а також негативний зв'язок із «*Випадковістю*» ($r=-0,52^{**}$). Це говорить, що зростання відчуття внутрішньої міці тісно пов'язане з поверненням переконання «події мають причини, я можу на щось впливати», і, відповідно, зі зниженням приписування всього випадку. Практичний висновок простий: інтервенції, які відновлюють почуття контролю та навички саморегуляції, потенційно підсилюють саме «Особисту силу».

На нашу думку, «*Нові можливості*» найбільш чутливо відгукуються на «*Контрольованість*» ($r=0,52^{**}$) і «*Самоконтроль*» ($r=0,49^{**}$), а також зворотно на «*Випадковість*» ($r=-0,45^*$). Коли світ здається менш хаотичним, а власні дії – більш керованими, з'являється простір для нових ролей і рішень. Це добре узгоджується з нашою думкою: без цілеспрямованої підтримки «нові траєкторії» не стартують самі собою – їм потрібен фундамент переконань про порядок і керованість.

Ми бачимо також, що «*Духовні зміни*» мають слабкі й переважно незначущі зв'язки з показниками WAS. У контексті нашої роботи це не суперечність, а скоріше підказка: духовний компонент ПТЗ може бути більшою мірою «смысловим» і меншою – базовими, тому краще проявляється у зв'язках з MLQ (див. нижче), ніж з базовими уявленнями про устрій світу.

«*Цінування життя*» корелює з «*Добротою світу*» ($r=0,50^{**}$), «*Добротою людей*» ($r=0,47^*$), «*Справедливістю*» ($r=0,42^*$) і зворотно – з «*Випадковістю*» ($r=-0,43^*$). Ми вважаємо це «екологічним» індикатором: щойно відчуття хаотичності зменшується, людина виразніше бачить цінність моменту, часу з близькими і простих радощів повсякдення.

Ми бачимо чітку картину: що вищою є «*Наявність смислу*», то вищі показники «*ПТЗ*» загалом ($r=0,56^{**}$), а також окремих його доменів – «*Особиста сила*» ($r=0,55^{**}$), «*Взаємини з іншими*» ($r=0,47^*$), «*Духовні зміни*» ($r=0,40^*$) і особливо «*Цінування життя*» ($r=0,62^{***}$).

Таблиця 2.3.

**Результати кореляційного аналізу між показниками
посттравматичного зростання (PTGI) та показниками смислу життя
(MLQ) і ясністю Я-концепції (SCCS)**

ПОКАЗНИК (ШКАЛА)	Наявність смислу (MLQ)	Пошук смислу (MLQ)	Ясність Я- концепції (SCCS)
Загальний рівень посттравматичного зростання(ПТЗ)	0,56**	0,20	0,52**
Взаємини з іншими	0,47*	0,22	0,40*
Нові можливості	0,33	0,45*	0,44*
Особиста сила	0,55**	-0,30	0,58**
Духовні зміни	0,40*	0,50**	0,28
Цінування життя	0,62***	-0,38	0,36

На нашу думку, у нашій системі припущень саме відновлення або формування змісту життя є базою, яка «тягне» післятравматичне зростання: з'являється відчуття внутрішньої опори, краще вибудовуються стосунки і глибше переживаються щоденні цінності. Ми вважаємо важливим, що «Пошук смислу» має інший профіль: він прямо пов'язаний із «Духовними змінами» ($r=0,50^{**}$) та «Новими можливостями» ($r=0,45^*$), тобто активізує перегляд цінностей і пробу нових життєвих напрямів; водночас для «Цінування життя» простежується тенденція до зворотного зв'язку ($r=-0,38$; $p \approx 0,061$), що природно для періоду кризи – інтенсивне «чому?» тимчасово відтягує увагу від простого переживання вдячності тут-і-тепер.

Ми бачимо також, що «Ясність я-концепції» узгоджено пов'язана з «ПТЗ» (загальний показник $r=0,52^{**}$), а найсильніший зв'язок – з «Особистою силою» ($r=0,58^{**}$). На нашу думку, це означає просту річ: коли людина краще розуміє, хто вона тепер, їй легше тримати курс і діяти – тому зростає відчуття внутрішньої міцності. Ми вважаємо показовими й зв'язки «Нових можливостей» із «Ясністю я-концепції» ($r=0,44^*$) та «Взаємин з іншими» із цією ж змінною ($r=0,40^*$): визначене «я» полегшує вибір нових ролей і дає

більше стабільності у спілкуванні. Водночас «Духовні зміни» і «Цінування життя» мають слабші й не завжди значущі кореляції з «Ясністю я-концепції» (відповідно $r=0,28$ і $r=0,36$): на нашу думку, ці два аспекти можуть проявлятися навіть тоді, коли образ себе ще коливається – спершу повинна змінитися смислова «оптика», а вже потім закріплюється образ себе.

Підсумовуючи, ми вважаємо: «Наявність смислу» – це про стабілізацію опор, яка підсилює майже всі складові «ЛТЗ», тоді як «Пошук смислу» – мотор змін, що штовхає на «Духовні зміни» та «Нові можливості», але не завжди одразу дає ефект у «Цінуванні життя». «Ясність я-концепції» працює як міст між смислом і дією: чим чіткіше окреслене «я», тим легше реалізується зростання – у «Особистій силі», «Нових можливостях» і «Взаєминах з іншими». Для практики це означає, що підтримка знаходження/закріплення смислу разом із роботою над ясністю «я» може давати найбільш помітний приріст у ключових проявах післятравматичного зростання.

Таблиця 2.4.

Результати кореляційного аналізу між показниками осмислення втрати (GMRI) та базовими переконаннями (WAS)

ПОКАЗНИК (ШКАЛА)	Загальний показник осмислення	Продовжені зв'язки	Особистісне зростання	Почуття спокою	Порожнеча й беззмістовність	Цінність життя
Доброчливість людей	0,46*	0,50**	0,37	0,35	-0,38	0,48*
Доброчливість світу	0,49**	0,40*	0,44*	0,48*	-0,55**	0,51**
Справедливість	0,43*	0,28	0,40*	0,40*	-0,49**	0,44*
Контрольованість подій	0,52**	0,30	0,55**	0,46*	-0,52**	0,39
Випадковість	-0,47*	-0,31	-0,49**	-0,28	0,46*	-0,43*
Самоцінність	0,38	0,26	0,36	0,34	-0,40*	0,37
Самоконтроль	0,38	0,22	0,53**	0,38	-0,38	0,46*
Удача	-0,45*	-0,29	-0,40*	-0,32	0,41*	-0,40*

Ми бачимо цілісну картину: вищі показники осмислення втрати за GMRI закономірно поєднуються з більш сприятливими базовими переконаннями про світ. Особливо помітні зв'язки «Загального показника осмислення» з «Доброзичливістю світу» (0,49**), «Контрольованістю подій» (0,52**) і зворотний зв'язок із «Випадковістю» (-0,47*) та «Удачею» (-0,45*). На нашу думку, це підтримує ідею: осмислення втрати просувається краще там, де світ переживається менш хаотичним і де зберігається відчуття причинності та впливу.

У показника «Продовжені зв'язки» значущі зв'язки з «Доброзичливістю людей» (0,50**) і «Доброзичливістю світу» (0,40*) підказують, що підтримувальний образ світу та довіра до людей полегшують збереження символічного контакту з померлою людиною без надмірного болю. Ми вважаємо це важливим маркером здорового «продовження зв'язку», який інтегрується у життєву історію, а не блокує її.

Для «Особистісного зростання» ключові зв'язки – з «Контрольованістю подій» (0,55**) і «Самоконтролем» (0,53**), а також зворотні – з «Випадковістю» (-0,49**) і «Удачею» (-0,40*). На нашу думку, саме відновлення відчуття впливу (і зовнішнього порядку, і внутрішньої саморегуляції) дає основу для появи нових умінь, переоцінки пріоритетів та ініціювання змін. Якщо ж події здаються «суцільним випадком», зростанню складніше «за що зачепитися».

Для показника «Почуття спокою» бачимо значимі зв'язки і з «Доброзичливістю світу» (0,48*), «Справедливістю» (0,40*) та «Контрольованістю подій» (0,46*). Ми вважаємо, що відчуття внутрішньої примиреності з утратою легше досягається тоді, коли життєві події не сприймаються як абсолютний хаос і коли зберігається базова довіра до світу як до місця, де все ж існує певний порядок.

Як і очікувалось, «Порожнеча й беззмістовність» негативно пов'язана з показниками WAS: нижчі «Доброзичливість світу» (-0,55**), «Справедливість» (-0,49**) і «Контрольованість подій» (-0,52**), зате вищі

«Випадковість» (0,46*) та «Удача» (0,41*). На нашу думку, це центральний індикатор смислової кризи: коли світ здається недобррозичливим і випадковим, внутрішній досвід порожнечі закономірно зростає.

Нарешті, «Цінність життя» значимо пов'язана із «Добррозичливістю світу» (0,51**) і «Добррозичливістю людей» (0,48*), а також пов'язана з «Самоконтролем» (0,46*) та негативно з «Випадковістю» (-0,43*) і «Удачею» (-0,40*). Ми вважаємо, що відчуття безпеки у світі й власної здатності впливати на поведінку створюють простір для щирого «цінування часу» і близькості – те, що часто є першим «світлим» зрушенням після втрати.

На основі аналізу можемо стверджувати, що найпріоритетніші мішені для психологічної роботи – це робота з переконаннями про контрольованість і доброзичливість світу, а також зниження «випадкової» атрибуції. Підсилення цих компонентів має потенціал одночасно зменшувати «Порожнечу й беззмистовність» і підвищувати «Почуття спокою», «Особистісне зростання» та «Цінність життя». Одночасно підтримка довіри до людей (через реальні досвіди взаємності) може допомогти екологічно зберігати «Продовжені зв'язки», не «застрягаючи» в горі.

Таблиця 2.5.

Результати кореляційного аналізу між показниками осмислення втрати (GMRI) та показниками смислу життя (MLQ) і ясністю Я-концепції (SCCS)

ПОКАЗНИК (ШКАЛА)	Наявність смислу (MLQ)	Пошук смислу (MLQ)	Ясність я-концепції (SCCS)
Загальний показник осмислення	0,60**	0,22	0,48*
Продовжені зв'язки	0,42*	0,35	0,30
Особистісне зростання	0,53**	0,46*	0,57**
Почуття спокою	0,55**	-0,18	0,40*
Порожнеча й беззмистовність	-0,58**	0,36	-0,45*
Цінність життя	0,62***	-0,28	0,38

Ми бачимо послідовну картину: коли зростає «Наявність смислу», то підвищуються і «Загальний показник осмислення» ($r=0,60^{**}$) і ключові показники смислової реконструкції – «Почуття спокою» ($r=0,55^{**}$), «Особистісне зростання» ($r=0,53^{**}$), «Продовжені зв'язки» ($r=0,42^*$) та особливо «Цінність життя» ($r=0,62^{***}$). На нашу думку, це свідчить, що відновлений/наявний життєвий зміст справді «підтягує» процес осмислення втрати: легше приймати подію, переоцінювати пріоритети, підтримувати внутрішній контакт із померлим і ясніше відчувати цінність часу з близькими. Ми вважаємо, що саме ця зв'язка добре пояснює, чому в частини людей з'являється спокій і здатність будувати подальші кроки – сенс дає напрямок.

Щодо «Пошуку смислу» бачимо іншу картину. Він має значущий зв'язок з «Особистісним зростанням» ($r=0,46^*$), тобто активні роздуми «Для чого жити далі?» підштовхують до перегляду цінностей, набуття нових умінь і спроб нових ролей. Водночас «Пошук смислу» не пов'язаний із «Почуттям спокою» ($r=-0,18$) і не має виразних зв'язків із «Цінністю життя» ($r=-0,28$): ми вважаємо, що на етапі кризи сам пошук ще не гарантує прийняття й тихого внутрішнього спокою; потрібен час, аби пошук перейшов у стабільну «Наявність смислу».

Окремо підкреслимо негативні зв'язки із «Порожнечою й беззмістовністю»: її зв'язок із «Наявністю смислу» негативний і доволі сильний ($r=-0,58^{**}$), а з «Ясністю я-концепції» – також негативний ($r=-0,45^*$). На нашу думку, це логічно: що більше впорядкований життєвий зміст і чіткіше окреслене «я», то менше переживається внутрішня пустота. Тут ми бачимо практичну підказку: робота над смислом і ідентичністю прямо «розряджає» відчуття беззмістовності, яке часто блокує рух уперед.

Ми бачимо, що «Ясність я-концепції» має зв'язки з реконструкцією значення: найвищий – із «Особистісним зростанням» ($r=0,57^{**}$), значущий – із «Почуттям спокою» ($r=0,40^*$), а також помітний із «Загальним показником осмислення» ($r=0,48^*$). На нашу думку, чим чіткіше людина розуміє «хто я тепер», тим легше їй інтегрувати втрату у власну історію, приймати нові

рішення і відчувати внутрішню зібраність. Це природно поєднується і з *«Продовженими зв'язками»* (хоч кореляція невисока й незначуща): коли образ «Я» більш стабільний, символічний зв'язок із померлим менше руйнує повсякденність і краще вписується у нову життєву рамку.

Виходячи із результатів можна позначити важливий практичний висновок: для підсилення показників осмислення втрати варто працювати відразу по двох лініях – «зміцнювати» *«Наявність смислу»* (щоб росли *«Почуття спокою»*, *«Цінність життя»* і *«Особистісне зростання»*) та підвищувати *«Ясність я-концепції»* (щоб людина могла переводити смисл у конкретні кроки й стабільніше тримати себе у нових умовах). У часовій динаміці *«Пошук смислу»* може бути корисним «двигуном», але сам по собі він не дає спокою – для цього йому потрібно «перейти» в наявний, закріплений смисл.

Висновки до розділу 2.

1. В рамках розділу ми намагалися відповісти на 2 ключові питання – які саме трансформації особистості відбуваються у процесі переживання втрати і як ці трансформації пов'язані із особливостями переживання втрати (її осмисленням) та можливістю посттравматичного зростання?

2. Для відповіді на ці питання ми підібрали відповідні психодіагностичні методики і сформували дослідницьку вибірку, яка складалася із 2-х груп по 25 осіб в кожній: «експериментальну» (з досвідом втрати) і контрольну, та провели діагностику.

3. За допомогою кореляційного аналізу в межах групи з досвідом втрати ми виявили ряд статистично значимих зв'язків між показниками особистості та показниками переживання втрати.

4. Інтерпретація отриманих відмінностей у специфічних трансформаціях особистості, які виникають в наслідок втрати дозволила констатувати наступне:

– За показниками посттравматичного зростання (PTGI) та фундаментальних переконань про світ (WAS) встановлено, що чим доброзичливішим і контрольованим сприймається світ, тим легше «збираються» ключові прояви посттравматичного зростання – від «Особистої сили» до «Цінування життя». Ми бачимо також, що віра у порядок і причинність подій працює як «опора» для дії – коли зменшується відчуття хаосу, люди частіше відновлюють ініціативу, будують глибші стосунки і переосмислюють пріоритети. («Особиста сила» краще узгоджується з переконанням, що події піддаються контролю ($r=0,58$), тоді як акцент на випадковості пов'язаний зі слабшим зростанням ($r=-0,52$)). Це означає: робота з уявленнями про передбачуваність/контрольованість світу може зробити втручання, орієнтовані на зростання, ефективнішими.

– За показниками посттравматичного зростання (PTGI) та сенсу життя (MLQ) продемонстровано, що «прожитий» сенс виявляється базою, яка підсилює майже всі складові ПТЗ: люди відчувають більше внутрішньої міцності, тепліше вибудовують стосунки й частіше цінують щоденність. Пошук сенсу, навпаки, підштовхує до духовних зрушень і відкриття нових можливостей, але не завжди одразу дає спокій чи вдячність за буденне, нерідко це етап активного, напруженого пошуку («Цінування життя» має сильний зв'язок із «Наявністю смислу» ($r=0,62$), тоді як із «Пошуком смислу» інколи простежується навіть слабка зворотна тенденція). Відтак, інтервенції мають допомагати переходити від пошуку до закріпленого змісту, і саме це найкраще «підтягує» ПТЗ.

– За показниками посттравматичного зростання (PTGI) та ясності Я-концепції (SCCS) показано, що чим чіткіше людина розуміє «хто я зараз», тим послідовніші її кроки і тим виразніша «Особиста сила», «Нові можливості» й якісніші «Взаємини з іншими». Ясність «Я» діє як міст між смислом і дією: вона знижує внутрішню суперечливість та полегшує взяття відповідальності за зміни («Особиста сила» помітно зростає разом із ясністю «Я» ($r=0,58$), а загальний ПТЗ – до рівня помірних кореляцій ($r=0,52$)). Отже, поряд із

роботою над сенсом варто давати інструменти стабілізації ідентичності (ролі, межі, цілі), щоб зростання стало реалізованим, а не лише «наміченим».

– За показниками смислової реконструкції горя (GMRI) та фундаментальні переконання про світ (WAS) спостерігається зв'язок який демонструє, що коли світ переживається як більш доброзичливий, справедливий і керований, більше проявляються «Почуття спокою», «Особистісне зростання» та «Цінність життя», а «Порожнеча й беззмістовність» відступає. Іншими словами, менше хаосу в картині світу – більше шансів інтегрувати втрату у власну історію («Особистісне зростання» підсилюється разом із переконанням у контрольованості ($r=0,55$), тоді як акцент на випадковості узгоджено пов'язаний зі слабшими результатами смислової реконструкції ($r=-0,49$)). Отже, робота з базовими переконаннями про порядок/причинність – це шлях до зменшення порожнечі та спокою.

– За показниками смислової реконструкції горя (GMRI) та сенсу життя (MLQ) прослідковується зв'язок з ключовими доменами GMRI: він підтримує прийняття і спокій, стимулює зростання, посилює цінність життя і допомагає зберігати «продовжені зв'язки» без руйнівного болю. Пошук сенсу частіше «запускає» зростання, але не гарантує відчуття спокою – для цього пошуку треба «дозріти». Показово, що «Порожнеча й беззмістовність» має стабільний негативний зв'язок із «Наявністю смислу» ($r=-0,58$): коли смисл є, переживання «Внутрішньої пустоти» закономірно зменшується. Отже, смисл – це не лише пояснення події, а й ресурс для інтеграції втрати.

– За показниками смислової реконструкції горя (GMRI) та ясності Я-концепції (SCCS) встановлено, що ясність «Я» полегшує інтеграцію втрати: «Особистісне зростання» і «Почуття спокою» зростають у міру того, як зменшується внутрішня розмитість ідентичності. Людина, яка краще розуміє себе в нових обставинах, швидше переходить від «порожнечі» до осмисленості, а від емоційної турбулентності – до зібраності («Особистісне зростання» узгоджено підвищується разом із ясністю «Я» ($r=0,57$), а «Порожнеча й беззмістовність» – знижується ($r=-0,45$)). Отже, інтервенції, що

прояснюють ролі, межі та життєві цілі, не лише «налагоджують» Я-концепцію, а й прямо сприяють смисловій реконструкції горя.

5. Загалом, виявлені нами кореляційні зв'язки загалом підтверджують нашу гіпотезу: трансформації у ціннісно-смисловій сфері – передусім наявність смислу життя, відновлення базових переконань про доброзичливість/справедливість/контрольованість світу та прояснення «я-концепції» – значимо пов'язані з більш високими показниками як посттравматичного зростання, так і смислової реконструкції горя, тоді як уявлення про випадковість/«удачу» демонструють зворотні асоціації та підсилюють переживання порожнечі й беззмістовності.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ОРІЄНТИРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ВТРАТИ

3.1. Аналіз існуючих підходів психологічної допомоги та обґрунтування програми роботи з втратою

Узагальнюючи результати аналізу підходів до психологічної підтримки в горюванні, найбільш релевантними та практично придатними в умовах воєнного часу й обмежених ресурсів, на наш погляд, виявляються когнітивно-поведінковий, наративно-смісловий та екзистенційний підходи. Програма ґрунтується на інтеграції цих трьох сучасних підходів до психологічної допомоги при втраті.

Когнітивно-поведінкова модель (А. Бек, Дж. Тіздейл) забезпечує структуровану роботу з автоматичними думками, емоційною регуляцією та поведінковою активацією. Наративно-смісловий підхід (М. Вайт, Д. Епстон, М. Неймаєр) спрямований на переосмислення досвіду втрати через створення нового життєвого наративу та реконструкцію смислів. Екзистенційна парадигма (В. Франкл, І. Ялом) підкреслює цінність свободи вибору й відповідальності у ставленні до неминучого. Концептуальну основу доповнюють ідеї посттравматичного зростання (Р. Тедеші, Л. Калгун) та українські дослідження переживання втрати й смислової трансформації особистості (О. Титаренко, Н. Чепелева, Л. Карамушка). Вони мають найповнішу емпіричну базу, поєднують структуровані протоколи з перевіреними інструментами смислотворення та екзистенційного переосмислення, а також охоплюють повний цикл допомоги – від емоційної стабілізації й опрацювання втрати до підтримки адаптації та відновлення життєвого сенсу з урахуванням культурного контексту України.

Відповідно ми виокремлюємо чотири *ключові завдання* психологічної роботи:

- надання емоційної підтримки й нормалізація реакцій,

- допомога в опрацюванні втрати (прийняття факту, реконструкція зв'язку з померлою особою без патологічної фіксації),
- підтримка адаптації до нових життєвих умов і ролей,
- відновлення/переосмислення сенсу життя з опорою на цінності та ресурси спільноти.

Когнітивно-поведінковий підхід забезпечує зрозумілу клієнтові «карту» взаємозв'язків думок, емоцій і поведінки, що особливо важливо, коли після втрати посилюються автоматичні переконання про провину, небезпеку й безпорадність. Психоедукація, валідація та короткі вправи усвідомленості стабілізують емоції; робота з когнітивними «вузлами» й перевірка доказовості думок зменшують ригідність інтерпретацій; планована експозиція до тригерів та поведінкова активація, узгоджені з моделлю двоїстого процесу горювання, відновлюють керованість і повсякденне функціонування. Через інтеграцію елементів АСТ/МВСТ цінності переводяться в малі щоденні кроки, а «продовжений зв'язок» із померлою особою оформлюється як ресурсний наратив, що підтримує життя.

Наративно-смісловий підхід повертає клієнтові авторство над власною історією, розриваючи домінуючий дефіцитарний сюжет і розкриваючи альтернативні лінії досвіду – турботи, відповідальності, взаємопідтримки. Екстерналізація болю, картографування проблемного сюжету та збирання «винятків» знижують інтенсивність страждання й самозвинувачення; практики незавершеного діалогу, символічні ритуали й проекти пам'яті інтегрують стосунок із померлою особою у форму, що не блокує повсякденну активність. Завдяки культурній чутливості – опорі на українські ритуали пам'яті, громаду, волонтерство – наративна робота органічно підтримує адаптацію й формування нових життєвих смислів.

Екзистенційний підхід адресує базові питання, що загострюються після втрати: крихкість світу, межі контролю, провина вцілілого, самотність і свобода вибору. Терапевтична присутність і розрізнення живої туги та депресивного виснаження знижують дистрес; робота з «якби-сценаріями»

через прийняття меж відповідальності повертає суб'єктність; увага переноситься від загальних «маю/повинен» до конкретних рішень «що я можу зробити сьогодні». Сенс конструюється у трьох векторах – творення корисного, переживання цінного, ставлення до неминучого – і перекладається в дії, що підтримують гідність і включеність у життя попри втрату.

Така інтеграція дозволяє поєднати емоційне опрацювання, когнітивне усвідомлення й смислово реконструкцію досвіду в єдиному процесі психологічної підтримки.

На основі результатів емпіричного дослідження, висвітлених в розділі 2, ми розробили програму психологічної підтримки осіб, що переживають втрату.

Метою програми є сприяння адаптивній психологічній трансформації у процесі переживання втрати через безпечне емоційне опрацювання горя, смислово реконструкцію досвіду, відновлення ресурсів та формування нових життєвих орієнтацій.

Основні завдання програми:

- створити безпечний і довірливий простір для вираження емоцій, пов'язаних із втратою;
- допомогти учасникам усвідомити власну динаміку горювання і прийняти природність його етапів;
- розвинути навички емоційної саморегуляції та самоспівчуття;
- сприяти відновленню особистісних ресурсів і побудові нових смислів життя;
- активізувати соціальну підтримку і підвищити рівень психологічної адаптації.

На участь в програмі зголосились дорослі (віком 25-60 років), які пережили втрату близької людини протягом останніх 12 місяців та потребують психологічної підтримки. У програмі брали участь 15 осіб, які попередньо заповнили анкету інформованої згоди та короткий скринінговий опитувальник для визначення рівня готовності до групової роботи.

Програма реалізовувалась в онлайн-форматі на платформі Zoom, що дозволило залучити учасників з різних міст України. Тривалість – 8 групових зустрічей по 90 хвилин, із періодичністю один раз на тиждень. За необхідності проводилися короткі (до 30 хв) індивідуальні онлайн-консультації для додаткової підтримки учасників, які переживали емоційне загострення.

Таблиця 3.1.

План реалізації програми психологічної підтримки осіб, які переживають втрату

№	Тема / зміст заняття	Мета заняття	Методи та техніки	Очікувані результати
1	Знайомство. Формування безпечного простору	Створити атмосферу довіри, узгодити правила роботи в онлайн-форматі	Психоедукація; «Коло підтримки»; вправа «Моє місце сили»	Почуття захищеності, готовність до саморозкриття
2	Визнання втрати та нормалізація реакцій	Усвідомлення етапів горювання і природності власних реакцій	Арт-техніка «Колір мого болю»; нарративне інтерв'ю	Зниження тривоги, прийняття емоцій
3	Емоційне проживання болю	Безпечне вираження емоцій у безоцінковому просторі	Техніка «Порожній стілець»; катарсичне письмо	Полегшення емоційного стану, зменшення напруги
4	Пошук смислів після втрати	Формування нової смислової перспективи	Логотерапевтична бесіда; вправа «Лист у майбутнє»	Поява почуття спрямованості, внутрішньої опори
5	Відновлення контактів з оточенням	Підвищення рівня соціальної підтримки	Соціометрична вправа; рольові ігри «Прохання про допомогу»	Підвищення довіри до інших, зменшення ізоляції
6	Ресурси та нова ідентичність	Усвідомлення внутрішніх ресурсів та сили	Вправа «Мої крила»; майндфулнес-медитація	Зміцнення самооцінки, відчуття контролю
7	Інтеграція досвіду втрати	Об'єднання різних аспектів переживання у цілісну історію	Колаж «Моє нове життя»; групова рефлексія	Відчуття завершеності процесу, готовність рухатись далі
8	Завершення. Підведення підсумків і план дій	Консолідація результатів, формування плану самопідтримки	Групова дискусія; вправа «Мій ресурсний символ»	Відчуття стабільності, віра у власні сили

Принципи реалізації програми:

- добровільність та інформована згода;
- принцип «не нашкодь» і травмоінформований підхід;
- повага до унікальності досвіду горювання;
- конфіденційність і захист персональних даних в онлайн-просторі;
- темп і глибина роботи визначаються самими учасниками;
- підтримання структури і стабільності зустрічей, що формує відчуття безпеки.

Ми очікували підвищення показників смисложиттєвих орієнтацій (MLQ-Presence), зростання рівня посттравматичного розвитку (PTGI), покращення емоційної регуляції, зменшення симптомів депресивності та збільшення ясності Я-концепції (SCCS). Учасники демонструють готовність говорити про втрату без відчуття провини, здатність приймати допомогу, формування нових цілей і життєвих перспектив.

Для оцінки ефективності програми здійснювався із використанням методик описаних і застосованих у емпіричній частині нашого дослідження. Обстеження проводилось після завершення програми у форматі Google-форм.

3.2. Результати апробації програми психологічної підтримки осіб, які переживають втрату

Апробація розробленої програми відбувалася в онлайн-форматі на платформі Zoom. Участь у ній взяли 15 осіб віком від 25 до 60 років, які пережили втрату близької людини протягом останнього року. До початку програми кожен учасник підписав інформовану згоду, пройшов короткий скринінг психологічного стану та анкету готовності до участі в груповій роботі.

Програма тривала вісім тижнів і включала 8 групових занять (по 90 хвилин) та індивідуальні короткі онлайн-зустрічі у разі потреби. Групові сесії модерували два ведучі-психологи (основний фасилітатор і супервізор-

спостерігач). Для забезпечення безпеки використовувався принцип «двох ведучих» і кризовий протокол – учасники знали, куди звертатися в разі емоційного загострення між зустрічами.

Для оцінки ефективності програми було використано дані діагностичного обстеження (на першому, емпіричному етапі) і після завершення (етап 2). Учасники заповнювали Google-форми з валідованими україномовними опитувальниками: опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI); шкала фундаментальних переконань Р. Янов-Булман (World Assumptions Scale); опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ); шкала ясності Я-концепції (Self-Concept Clarity Scale, SCCS); Опитувальник реконструкції горя та його значення (Grief and Meaning Reconstruction Inventory, GMRI).

Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, що дозволяє порівняти середні показники до і після втручання.

Таблиця 3.2.

Оцінка ефективності впровадження програми психологічної підтримки осіб, які переживають втрату

Показник	До програми (M±SD)	Після програми (M±SD)	t	p
MLQ – Наявність смислу	18.2 ± 3.7	23.9 ± 3.1	4.28	p < 0.01
PTGI – Посттравматичне зростання	45.3 ± 7.5	59.8 ± 6.4	5.46	p < 0.001
SCCS – Ясність Я-концепції	26.1 ± 5.2	33.4 ± 4.7	3.97	p < 0.01
GMRI – Смілова реконструкція втрати	52.6 ± 8.9	67.1 ± 7.8	4.82	p < 0.001
WAS – Доброзичливість і контроль світу	60.7 ± 10.1	69.2 ± 8.3	3.12	p < 0.01

Отримані показники свідчать про статистично значуще зростання майже за всіма досліджуваними шкалами. Після завершення програми учасники демонстрували вищий рівень осмисленості життя, стабільніше уявлення про

власне «Я», глибше розуміння досвіду втрати та більше довіри до світу. Це підтверджує ефективність програми як інструменту психологічної підтримки у переживанні горя.

Контент-аналіз відкритих відповідей учасників та усних рефлексій під час заключної сесії дозволив виокремити кілька ключових позитивних змін:

1. Емоційна стабілізація – учасники відзначали зниження інтенсивності почуттів провини, гніву, відчаю; з'явилося більше прийняття природності власних емоцій.

2. Підвищення усвідомленості – багато хто описував досвід як «повернення до себе» та формування нових смислових орієнтирів (“знову маю для чого прокидатися”).

3. Відновлення соціальної активності – помітно зросла готовність звертатися по допомогу, відновлювати контакти, брати участь у спільних справах.

4. Посттравматичне зростання – астина учасників повідомила про глибше розуміння цінності життя, більшу емпатійність і готовність підтримувати інших, хто переживає втрату.

5. Інтеграція досвіду втрати – словами учасників, «біль не зник, але став частиною життя, з якою можна бути у мирі».

Порівняльний аналіз кількісних і якісних даних доводить ефективність програми психологічної підтримки осіб, які переживають втрату, в онлайн-форматі. Учасники продемонстрували суттєві позитивні зміни у напрямі:

- підвищення рівня осмисленості життя та смислової реконструкції втрати;
- зростання посттравматичного розвитку та впевненості у власних силах;
- покращення ясності Я-концепції та відновлення базових переконань про світ.

Таким чином, результати апробації підтвердили, що навіть у дистанційному форматі можливо забезпечити високий рівень емоційної

підтримки, рефлексії та формування нових смислів, необхідних для подолання наслідків втрати. Програма може бути рекомендована для впровадження у практику кризового консультування, діяльність психологічних центрів, служб підтримки родин військовослужбовців та освітніх проектів із психологічного відновлення населення.

3.3. Рекомендації щодо надання психологічної допомоги при втраті

Результати програми психологічної підтримки осіб, які переживають втрату, дозволяють сформулювати низку рекомендацій, що поєднують теоретичні положення когнітивно-поведінкового, нарративно-сміслового та екзистенційного підходів із практичним досвідом роботи у вітчизняному контексті. Їхнє дотримання забезпечує безпеку, професійну етику й ефективність допомоги у процесі горювання (White & Epston, 1990; Frankl, 2006; Титаренко, 2020) [12; 48].

1. Формування безпечного простору і довіри. Будь-яка робота з горем починається зі створення атмосфери прийняття й стабільності. Людина, яка втратила близьку особу, потребує передбачуваних меж і прозорих правил взаємодії. Фахівець має чітко окреслити рамки, конфіденційність, право клієнта зупиняти чи змінювати процес. Особливо це важливо в онлайн-форматі: попередні домовленості щодо технічної безпеки (вимкнений запис, приватна кімната в Zoom), сигналів «стоп» і можливості паузи створюють основу для довіри. Як зазначає О. С. Кузікова (2018), саме почуття безпеки є передумовою переходу до глибшого емоційного опрацювання [9].

2. Нормалізація реакцій і визнання переживань. Згідно з підходами А. Бека та І. Ялома (Beck et al., 1979; Yalom, 1980), ефективна допомога починається з усвідомлення природності власних реакцій. Психолог має пояснити, що смуток, роздратування, відчуття порожнечі або провини – очікувані елементи горювання. Це знижує тривогу і почуття «ненормальності». У практиці допомагають коротка психоедукація,

емпатичне слухання, дихальні й заземлювальні техніки, які стабілізують нервову систему [26; 50].

3. Дотримання фазовості й темпу. Як показують дослідження Р. А. Neimeyer (2001), процес горювання розгортається у хвилеподібній динаміці. Тому психолог має розрізняти етапи стабілізації, емоційного вираження, інтеграції досвіду й переорієнтації на життя. У межах програми це реалізується через поступовий перехід від стабілізаційних практик до роботи з пам'яттю і смислами. Темп визначається ресурсами клієнта, а не зовнішнім «графіком» сесій [40].

4. Культурна чутливість і робота з ритуалами. Український контекст вимагає врахування значення колективної пам'яті, віри, волонтерських і громадських практик. Як підкреслює Н. В. Чепелева (2019), культурно обґрунтовані ритуали допомагають відновити почуття спільності та підтримки. Психологу важливо не нав'язувати форм переживання, а підтримувати ті, що є прийнятними для родини: листи пам'яті, спільні вшанування, благодійні дії на честь померлого. Це сприяє інтеграції втрати у життєвий наратив без руйнування зв'язку зі спільнотою [16].

5. Баланс підтримки й автономії. За В. Франклом (2006), сенс не можна нав'язати – його можна лише знайти у власному досвіді. Психологічна допомога має ґрунтуватися на спільному визначенні цілей, праві людини змінювати темп і глибину роботи. Це формує досвід суб'єктності, який утрачається у травмі. Психолог супроводжує, а не «веде замість» клієнта, підтримуючи його здатність до саморефлексії й відповідальності за власне відновлення.

6. Інтеграція когнітивних, емоційних і смислових рівнів. Р. Тедеші та Л. Калгун (1996) наголошували, що посттравматичне зростання можливе лише за умови поєднання когнітивної переробки події, емоційного вираження й смислової реконструкції [46]. Тому у процесі допомоги варто поєднувати:

– когнітивні техніки (виявлення й перевірка автоматичних думок, формування гнучких переконань);

- емоційні інтервенції (письмові практики, арт-метафори, безпечна експозиція до спогадів);
- смислові вправи (уточнення цінностей, пошук того, що залишилось варте продовження).

Таке поєднання забезпечує поступову трансформацію болю у прийнятний, осмислений досвід.

7. Практичні техніки, рекомендовані для застосування.

- короткі стабілізаційні вправи (дихання, сенсорне сканування, техніки заземлення);
- ведення «щоденника горя» (регулярні короткі записи емоцій і ресурсів, щотижневий підсумок);
- когнітивна реструктуризація й поведінкова активація для зменшення провини та апатії;
- наративні письмові практики: «Лист померлому», «Лист із майбутнього», «Лист подяки» [40];
- логотерапевтичні вправи пошуку цінностей і мікрокроків дії.

Ці техніки можна комбінувати залежно від етапу горювання, надаючи людині прості засоби самопідтримки між сесіями.

8. Підтримка соціальних зв'язків і спільнот. Як показують сучасні українські дослідження (Карамушка, 2016; Титаренко, 2020), відновлення соціальної активності є ключовим чинником адаптації після втрати. Групова підтримка, участь у волонтерських чи пам'ятних ініціативах допомагають подолати ізоляцію та повернути почуття сенсу «бути з іншими». Завдання психолога – допомогти людині знайти посильну форму участі, не тиснучи на швидкість змін [6; 12].

9. Професійні межі, супервізія й етика. Допомагаючи іншим, фахівець має берегти власну стабільність і користуватися супервізійною підтримкою. Як наголошує І. Ялом (1980), справжня терапевтична присутність можлива лише за умови автентичності й усвідомлених меж. Регулярна рефлексія,

дотримання етичного кодексу, взаємна підтримка колег знижують ризик професійного вигорання і гарантують безпечність допомоги [50].

Отже, психологічна допомога при втраті потребує поєднання емпатії, структури й смислотворення. Її завдання – не усунути біль, а створити умови, в яких людина зможе витримати свій досвід, осмислити його і віднайти внутрішню опору для подальшого життя. Така позиція узгоджується з гуманістичними ідеями В. Франкла (2006), нарративними принципами М. Вайта (1990) і сучасними українськими дослідженнями травматичного досвіду (Титаренко, 2020; Чепелева, 2019).

Висновки до розділу 3.

1. За підсумками роботи над розділом 3 було встановлено, що ефективна психологічна допомога особам, які переживають втрату, потребує інтеграції когнітивно-поведінкового, нарративно-смислового та екзистенційного підходів. Така інтеграція дозволяє поєднати когнітивне усвідомлення, емоційне опрацювання та смислову реконструкцію досвіду, забезпечуючи умови для внутрішньої трансформації особистості після втрати.

2. Розроблена програма психологічної підтримки, побудована на зазначених підходах, охоплює основні етапи допомоги: емоційну стабілізацію, опрацювання травматичних спогадів, смислове переосмислення та формування нових життєвих орієнтирів. Її онлайн-формат на платформі *Zoom* забезпечив доступність, безпеку й конфіденційність, а групова взаємодія підвищила відчуття підтримки та спільності серед учасників.

3. Після завершення восьмижневого курсу зафіксовано статистично значуще покращення за всіма досліджуваними шкалами: підвищення рівня осмисленості життя (MLQ, $t=4.28$, $p<0.01$), посттравматичного зростання (PTGI, $t=5.46$, $p<0.001$), ясності Я-концепції (SCCS, $t=3.97$, $p<0.01$), смислової реконструкції втрати (GMRI, $t=4.82$, $p<0.001$) і базових світоглядних припущень про доброзичливість світу та

власну цінність (WAS, $t=3.12$, $p<0.01$). Учасники відзначали емоційну стабілізацію, зниження почуття провини та безпорадності, відновлення інтересу до життя та нових цілей.

4. Ключовими чинниками успіху визначено структурованість програми, наявність безпечного середовища, дозованість емоційної експозиції, культурна чутливість і баланс між підтримкою та автономією клієнта. Дотримання цих принципів забезпечували глибину роботи без ризику ретравматизації та сприяло формуванню довіри до процесу.

5. Найбільш ефективними техніками виявилися: стабілізаційні (дихання, заземлення, фокусування на теперішньому моменті), когнітивні (реструктуризація деструктивних переконань, поведінкова активація), нарративні (щоденник горя, листи пам'яті), а також логотерапевтичні вправи, спрямовані на переосмислення цінностей і пошук сенсу життя. Вони сприяли відновленню внутрішнього контролю, зменшенню емоційної напруги та поступовому формуванню нової життєвої позиції.

6. З'ясовано, що групова динаміка та міжособистісна підтримка відіграють важливу роль у подоланні ізоляції та формуванні спільного досвіду переживання. Учасники програми відзначали, що саме контакт із людьми, які проходять подібний шлях, допоміг їм прийняти власні емоції та зменшити відчуття самотності.

7. Підтверджено, що дотримання етичних стандартів, професійна рефлексія й підтримка фахівця є обов'язковими умовами якісної психологічної допомоги. Збереження меж, емпатійна присутність і травмоінформований підхід мінімізують ризик ретравматизації й водночас сприяють глибинним змінам особистості.

Таким чином, реалізація та апробація програми психологічної підтримки осіб, які переживають втрату, засвідчили її ефективність і практичну значущість. Комплексне поєднання когнітивно-поведінкових, нарративних і екзистенційних технік сприяє не лише зниженню рівня психологічного дистресу, а й активізації процесів посттравматичного зростання.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що феномен переживання втрати є складним психологічним процесом, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та смислові аспекти функціонування особистості. Втрата у воєнному контексті виступає не лише джерелом гострої травматизації, а й потужним чинником особистісної трансформації, що виявляється у зміні базових переконань про світ, себе та міжособистісні зв'язки.

2. З'ясовано, що переживання втрати включає як деструктивні, так і потенційно зростальні наслідки. На основі аналізу сучасних теоретичних підходів визначено, що процес горювання є динамічним і може приводити як до емоційного виснаження, так і до посттравматичного зростання за умов наявності підтримки, рефлексії та смислової реконструкції досвіду.

3. Уточнено понятійний апарат дослідження: психологічна травма розглядається як порушення базових припущень про доброзичливість і передбачуваність світу, а втрата – як процес, що вимагає відновлення смислу, цінностей і ідентичності. Такий підхід дозволив інтегрувати когнітивно-поведінкові, наративно-смислові та екзистенційні моделі переживання горя у єдину дослідницьку рамку.

4. Доведено емпірично, що зміни у ціннісно-смисловій сфері – зокрема наявність і пошук смислу життя, ясність Я-концепції, відновлення переконань про контрольованість і справедливість світу – тісно пов'язані з вищими показниками посттравматичного зростання та смислової реконструкції втрати. Учасники, які демонструють цілісну Я-концепцію та позитивне сприйняття світу, легше інтегрують досвід втрати у власну життєву історію.

5. Обґрунтовано, що розроблена програма психологічної підтримки осіб, які переживають втрату, є ефективним інструментом емоційного й смислового відновлення. Її структура (8 онлайн-сесій у форматі групової взаємодії) охоплює основні етапи допомоги – стабілізацію, опрацювання,

інтеграцію та переорієнтацію – і спирається на поєднання трьох підходів: когнітивно-поведінкового, наративного та екзистенційного.

6. Підтверджено результатами повторної діагностики, що після участі у програмі відбулося статистично значуще покращення за всіма досліджуваними показниками: осмисленість життя, посттравматичне зростання, ясність Я-концепції, смислова реконструкція втрати та базові світоглядні припущення. Це свідчить про реальний корекційний ефект програми та її потенціал для практичного застосування у сфері психологічної підтримки населення.

7. Розроблено рекомендації щодо організації психологічної допомоги при втраті, які ґрунтуються на принципах безпеки, дозованості емоційної експозиції, культурної чутливості, травмоінформованого підходу, балансу між підтримкою й автономією клієнта. Дотримання цих орієнтирів, разом із супервізійною підтримкою фахівця, є запорукою ефективною й етично виваженою роботи.

8. Узагальнено, що процес переживання втрати не зводиться лише до подолання болю. Він може стати джерелом глибокої внутрішньої трансформації, відновлення смислу й життєвої цілісності. Психологічна допомога, побудована на інтеграції раціонального, емоційного й екзистенційного рівнів, сприяє переходу від страждання до особистісного зростання, від безпорадності – до нової ідентичності, від втрати – до життя, наповненого змістом.

9. Теоретичне значення дослідження розширює наукове розуміння процесу особистісної трансформації внаслідок втрати, інтегрує зарубіжні та українські підходи до осмислення переживання втрати й посттравматичного зростання, а також конкретизує роль смислових механізмів у процесі адаптації.

10. Практичне значення роботи полягає у створенні та апробації програми психологічної підтримки, придатної для використання практичними психологами, консультантами, волонтерами й фахівцями кризових служб. Її

структура й методичні матеріали можуть бути застосовані у роботі з родинами загиблих, ветеранами, внутрішньо переміщеними особами, педагогами, які зазнали втрат.

11. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення віддалених ефектів участі у програмах підтримки, розширенні вибірки учасників різного віку та соціального статусу, а також у розробці групових форматів психологічної допомоги, зорієнтованих на сімейні системи. Перспективним також є порівняльний аналіз ефективності очних і дистанційних програм допомоги у переживанні втрати.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу та демонструють як теоретичну, так і практичну значущість проведеної роботи, створюють цілісну методологічну базу для розуміння процесу переживання втрати та відкривають перспективи розвитку сучасних форм психологічної підтримки у контексті суспільних викликів і воєнних наслідків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Войтович, М. В. Психологічні особливості горювання / М. В. Войтович // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Серія : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2019. Т. V. Вип. 19. С. 10–23.
2. Гоцуляк, Н. Є. Психологічна травма : аналіз та шляхи її подолання / Н. Є. Гоцуляк // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки. 2015. № 1(74). С. 378–390. [elibrary KDPU](#)
3. Діденко, Г. О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання / Г. О. Діденко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 2, т. 1. С. 35–39. [pj.journal.kspu.edu+1](#)
4. Заграй, Л. Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма / Л. Д. Заграй // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 108–111. [elibrary KDPU](#)
5. Зливков, В. Л. Особливості переживання горя під час пандемії COVID-19 / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2021. – Вип. 3. – С. 88–94.
6. Карамушка, Л. М. Психологічне забезпечення професійного здоров'я в умовах соціальних трансформацій. – Київ : Логос, 2016. – 268 с.
7. Климчук, В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 125 с. [ispp.org.ua+1](#)

8. Кокун, О. М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – Київ : НДЦ гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2015. – 170 с.
9. Кузікова, О. С. Психологічна допомога особистості в умовах втрати: наративно-екзистенційний підхід. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. – 240 с.
10. Кузьменко, О. А.; Савченко, Н. М. Посттравматичний стрес і трансформація особистості у військових ветеранів України // *Вісник психології та соціальної роботи*. – 2022. – № 4. – С. 45-58.
11. Титаренко, О. Л. Психологічні механізми подолання життєвих криз. – Київ : Міленіум, 2015. – 320 с.
12. Титаренко, О. Л. Смыслові ресурси особистості у подоланні травматичних подій війни // *Актуальні проблеми психології*. – 2020. – Т. 7, Вип. 48. – С. 72-85.
13. Титаренко, Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості / Т. М. Титаренко // *Психологічні науки : проблеми і здобутки*. – 2017. – Вип. 1. – С. 217–232. [ResearchGate+1](#)
14. Тохтамиш, О. М. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі / О. М. Тохтамиш // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Психологія*. – 2018. – № 1(3). – С. 57–62.
15. Чепелева, Н. В. Наративна психологія: смислова організація життєвого досвіду особистості. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. – 272 с.
16. Чепелева, Н. В. Психологія життєвого шляху особистості: наративний вимір. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. – 304 с.
17. Шевчук, І. В. Наративна психологія та основи вступу у наративну практику / І. В. Шевчук // *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. – 2017. – Вип. 37. – С. 43–52. Кузьменко, О. А.; Савченко, Н. М.

- Посттравматичний стрес і трансформація особистості у військових ветеранів України // *Вісник психології та соціальної роботи*. – 2022. – № 4. – С. 45-58.
18. Мельник, В. І. Сміслова реконструкція втрати як фактор психологічної адаптації: монографія. – Львів : Лірика, 2021. – 312 с.
19. Олійник, С. П. Горювання і відновлення після втрати: психологічна допомога дорослим в україноговорящому контексті // *Психологічний журнал*. – 2020. – Т. 41, № 2. – С. 118-133.
20. Павленко, М. Ю. Діагностика посттравматичного зростання в українських умовах: методичні підходи // *Актуальні проблеми психології*. – 2023. – Т. 9, Вип. 52. – С. 93-105.
21. Романова, Л. О. Концепція «продовжених зв'язків» у роботі з втратами: український досвід // *Журнал психотерапії і психосоматики*. – 2019. – № 1. – С. 12-27.
22. Сидоренко, Т. В. Вплив культурно-історичного контексту на переживання втрати в умовах війни // *Питання психології*. – 2021. – Вип. 29. – С. 51-65.
23. Черненко, А. М. Емоційна регуляція у процесі горювання: емпіричне дослідження в Україні // *Психологія і суспільство*. – 2022. – № 3. – С. 77-92.
24. Шульга, Є. І. Психологічна підтримка сімей загиблих в умовах воєнного конфлікту: методичний аспект. – Київ : Вид-во КМУ, 2021. – 224 с.
25. Attig, T. *How We Grieve: Relearning the World*. — New York : Oxford University Press, 2011. — 280 p.
26. Beck, A. T.; Rush, A. J.; Shaw, B. F.; Emery, G. *Cognitive Therapy of Depression*. – New York : Guilford Press, 1979. – 425 p.
27. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28, 2004.
28. Bowlby, J. *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. New York : Basic Books, 1980.

29. Boss, P. *Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss*. New York : W. W. Norton, 2006.
30. Carver, C. S.; Scheier, M. F.; Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283, 1989.
31. Currier, J. M.; Holland, J. M.; Neimeyer, R. A. Sense making, grief, and the experience of violent loss. *Death Studies*, 30(5), 403-428, 2006.
32. Frankl, V. E. *Людина в пошуках справжнього сенсу* / пер. з англ. – Київ : Книги XXI, 2006. – 168 с.
33. Gillies, J.; Neimeyer, R. A. Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement // *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65, 2006.
34. Harvey, J. H. *Perspectives on Loss and Trauma: Assaults on the Self*. — Thousand Oaks : Sage Publications, 2002. — 256 p.
35. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524, 1989.
36. Janoff-Bulman, R. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York : Free Press, 1992. – 256 p.
37. Klass, D.; Silverman, P. R.; Nickman, S. (Eds.). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Philadelphia : Taylor & Francis, 1996.
38. Kübler Ross, E. *On Death and Dying*. New York : Macmillan, 1969.
39. Mikulincer, M.; Shaver, P. R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York : Guilford Press, 2007.
40. Neimeyer, R. A. *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. – Washington, DC : American Psychological Association, 2001. – 321 p.
41. Park, C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301, 2010.
42. Parkes, C. M. *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. 3rd ed. London : Routledge, 1998.

43. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28, 1966.
44. Stroebe, M.; Schut, H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224, 1999.
45. Teasdale, J. D.; Segal, Z. V.; Williams, J. M. G. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? // *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39, 1995.
46. Tedeschi, R. G.; Calhoun, L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma // *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471, 1996.
47. Tedeschi, R. G.; Calhoun, L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18, 2004.
48. White, M.; Epston, D. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. – New York : W. W. Norton & Company, 1990. – 240 p.
49. Worden, J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4th ed. – New York : Springer, 2009.
50. Yalom, I. D. *Existential Psychotherapy*. – New York : Basic Books, 1980. – 524 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

ФОРМА ІНФОРМОВАНОЇ ЗГОДИ УЧАСНИКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Назва програми: «Психологічна підтримка осіб, які переживають втрату».

Формат реалізації: онлайн-група на платформі *Zoom*.

Кількість зустрічей: 8 групових сесій по 90 хвилин

Мета програми:

Сприяти емоційному опрацюванню втрати, відновленню життєвих ресурсів і формуванню нових смислів у безпечному, підтримувальному середовищі.

Організаційні умови:

Програма проводиться у форматі групової онлайн-роботи (до 15 осіб).

Усі учасники дотримуються правил конфіденційності, взаємної поваги та права кожного припинити участь у будь-який момент без пояснень.

Матеріали зустрічей не записуються, дані не розголошуються.

Етичні гарантії:

Участь є добровільною. Ви маєте право:

- ставити запитання щодо змісту програми;
- відмовитись від участі у будь-який момент;
- не відповідати на запитання або не брати участі у вправах, що викликають дискомфорт;
- звернутися по індивідуальну консультацію в разі емоційного загострення.

Обробка даних:

Ваші відповіді у діагностичних опитувальниках використовуються лише в узагальненому вигляді для наукових і навчальних цілей без зазначення імені або контактних даних.

ПІДТВЕРДЖЕННЯ УЧАСТІ

Я, _____,

(ПІБ учасника)

ознайомив(лася) з метою, змістом і форматом програми психологічної підтримки, розумію свої права й обов'язки, погоджуюсь на участь у програмі на добровільних засадах.

Дата: « ____ » _____ 2025 р.

Підпис учасника: _____

Підпис психолога: _____

СКРИНІНГОВИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ГОТОВНОСТІ ДО ГРУПОВОЇ РОБОТИ З ТЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

Мета: визначити емоційний стан, рівень мотивації та готовність учасника до участі в онлайн-групі психологічної підтримки.

Інструкція: уважно прочитайте твердження та оберіть варіант, який найбільше відповідає вашому теперішньому стану (1 – «ні, зовсім не згоден», 5 – «повністю згоден»).

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я розумію, що процес горювання є природною реакцією на втрату.					
2	Я відчуваю потребу поділитися своїми переживаннями з людьми, які пройшли подібний досвід.					
3	Я готовий(а) говорити про свої почуття у безпечному середовищі.					
4	Я можу вислухати інших, не перебиваючи й не оцінюючи їхні емоції.					
5	У мене зараз достатньо сил, щоб брати участь у зустрічах, навіть якщо вони можуть бути емоційно складними.					
6	Я розумію, що в групі важливо дотримуватись конфіденційності та взаємної поваги.					
7	Я маю стабільний доступ до інтернету та тихе місце для участі в онлайн-зустрічах.					
8	Я хочу краще зрозуміти свої емоції та навчитися самопідтримці.					
9	Я готовий(а) брати участь у вправах, які можуть викликати спогади або сильні почуття.					
10	Я відчуваю потребу знайти новий сенс або напрям у житті після втрати.					

Інтерпретація результатів: 41–50 балів – висока готовність; 31–40 – помірна готовність (рекомендована індивідуальна консультація); 30 і нижче – бажано спочатку провести індивідуальну підтримку.

Додаткові відкриті запитання (необов'язкові):

1. Що Ви очікуєте від участі в програмі?
2. Які ситуації або теми для Вас зараз є найчутливішими?
3. Що допомагає Вам упоратися з емоційною напругою у повсякденному житті?
4. Як Ви зрозумієте, що участь у програмі була для Вас корисною?