

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри

 Ірина ДЕСНОВА
«18» листопада 2024р.

**«ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЦЕСУ ГОРЮВАННЯ У ДРУЖИН
ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВИХ»**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
другого (магістерського) рівня
вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Практична психологія»
Левченко Галини Олександрівни
Науковий керівник:
Деснова І. С. кандидат педагогічних
наук, доцент
Рецензент:
Шпортун О. М., доктор
психол. наук, професор кафедри
психології КЗВО «Вінницька академія
безперервної освіти»

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 95 А / відмінно

Секретар ЕК 
Ольга РЕБРО
«20» грудня 2024р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	6
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ДРУЖИНАМИ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВИХ.....	6
1.1 Теоретичний аналіз поняття «горювання».....	6
1.2 Особливості переживання горювання у дружин загиблих військових	15
1.3 Чинники, що обумовлюють горювання дружин загиблих військових	25
1.4 Психологічний супровід як засіб в роботі з горюванням у дружин загиблих військових.....	34
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ	44
РОЗДІЛ 2.....	46
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІК ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЯК ЗАСОБУ В РОБОТІ З ГОРЮВАННЯМ ДРУЖИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВИХ.....	46
2.1 Опис експериментального дослідження	46
2.2 Діагностика стану горювання дружин загиблих військових	53
2.3 Запровадження технік психологічного супроводу в роботі з горюванням у дружин загиблих військових	66
2.4 Результати запровадження технік психологічного супроводу в роботі з горюванням у дружин загиблих військових	85
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ	96
ВИСНОВКИ	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	103
ДОДАТКИ	109

ВСТУП

Актуальність дослідження на тему «Психологічний супровід процесу горювання у дружин загиблих військових» обумовлена кількома важливими чинниками, що підкреслюють його значимість як у науковій, так і в практичній площині.

Сучасні соціально-політичні умови, зокрема збройні конфлікти, призводять до значного збільшення кількості сімей, які втрачають своїх близьких. Особливо гостро ця проблема відчувається серед дружин, які втрачають чоловіків унаслідок воєнних дій. Трагедія втрати близької людини накладає глибокий психологічний відбиток на жінок, що потребує кваліфікованої психологічної підтримки.

Процес горювання є надзвичайно складним та багатогранним, він включає в себе низку етапів, кожен з яких потребує специфічного підходу та підтримки. Психологічний супровід у цей період є критично важливим для попередження довготривалих психоемоційних розладів та сприяння адаптації до нових життєвих умов.

Існує необхідність в розробці та впровадженні ефективних технік психологічного супроводу, які враховують специфіку переживань жінок, що втратили своїх чоловіків у війні. Більшість доступних технік загального характеру потребують адаптації та конкретизації під потреби цієї категорії осіб.

Психологічний супровід жінок, які переживають втрату, сприяє не лише їхньому особистому відновленню, але й стабілізації соціального середовища в цілому. Адже психоемоційний стан жінок впливає на їхні родини, дітей, а також на суспільство в цілому.

Таким чином, дослідження зосереджене на розробці та впровадженні ефективних технік психологічного супроводу в роботі з горюванням дружин загиблих військових є актуальним та необхідним. Це дослідження сприятиме покращенню якості життя потерпілих жінок, допоможе їм подолати важкі емоційні стани та адаптуватися до нових умов життя.

Об'єкт дослідження - процес горювання у дружин, які втратили своїх чоловіків під час військових дій.

Предмет дослідження - техніки психологічного супроводу, які застосовуються для підтримки та допомоги дружинам загиблих військових у процесі горювання.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу технік психологічного супроводу на процес горювання у дружин загиблих військових.

Гіпотеза дослідження: Психологічний супровід дружин загиблих військових впливає на полегшення процесу горювання.

Завдання дослідження

1. Аналіз теоретичних основ горювання у дружин загиблих військових
2. Провести огляд сучасних підходів до визначення поняття «горювання» та його етапів.
3. Використати діагностичні методи для визначення рівня та особливостей горювання у дружин загиблих військових.
4. Дослідити наявні техніки та методи психологічного супроводу дружин у процесі горювання.
5. Розробка та адаптація технік психологічного супроводу

Методи і методики дослідження:

- теоретичні методи: аналіз літератури, метод синтезу, узагальнення, порівняння та класифікація літературних джерел

- емпіричні: тестування, спостереження, опитування

Для проведення емпіричних досліджень були обрані наступні методики:

1. «Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES), J. M. Holland, J. M. Currier, R. A. Neimeyer, 2010)»
2. «Опитувальник соціальної підтримки (Inventory of Social Support (ISS), N. S. Hogan, L. A. Schmidt, 2016)»

3. Опитувальник реакцій горювання (The Hogan Grief Reaction Checklist (HGRC), N S Hogan, 2001)

4. Методика Індикатор копінг-стратегій Дж.Амірхана. [73]

- статистичні: кореляційний аналіз Пірсона

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Солом'янського районного центра соціальних служб м. Києва у період з вересня 2024 року по жовтень 2024 року. В психодіагностичній і корекційній роботі взяли участь 50 дружин загиблих військових.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці та у визначенні ефективності комплексного психологічного супроводу, який враховує групові та соціально-психологічні аспекти допомоги дружинам загиблих військових. Ці рекомендації сприятимуть підвищенню якості надання психологічної допомоги для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з дружинами загиблих військових.

Апробація результатів наукового дослідження. Результати дослідження відображено у наукових публікаціях:

1. Левченко Г.О. Горювання жінок загиблих військових. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір*: зб. матеріалів IV Інтернет-конф., м. Київ, 22 травня 2024 р. С 31-33.
2. Левченко Г. Психологічний супровід процесу горювання у дружин загиблих військових. *Збірник наукових праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету МДУ»*. 2025. (подана до друку).
3. Левченко Г.О. Психологічний супровід як засіб в роботі з горюванням у дружин загиблих військових. *Електронний збірник «Декада студентської науки МДУ» 2025* (подана до друку).

Структура роботи – робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (72 найменування) та 4 додатків. Загальний обсяг роботи – 120 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ДРУЖИНАМИ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВИХ

1.1 Теоретичний аналіз поняття «горювання»

Процес горювання досліджувався та досліджується багатьма вченими та психологами-практиками, серед яких Ч. Дарвін [C. Darwin], З. Фройд [Z. Freud], К. Юнг [C. Jung], Дж. Боулбі [J. Bowlby], М. Штребе [M. Strebe], Дж. Енджел [J. Angell], Р. Неймеєр [R. Neimeyer], Е. Кюблер-Росс [E. Kubler-Ross], К. Паркс [C. Parkes], В. Ворден [W. Worden], В. Волкан [V. Volkan] та безліч інших. Серед сучасних українських дослідників цією проблемою займаються О. Аврамчук, Н. Вінник, І. Власенко, М. Войтович, І. Лещук, О. Медведєва, К. Мирончак, Л. Наугольник, Н. Оніщенко, С. Ставицька, Г. Ставицький, Т. Титаренко, Н. Улько, О. Хаустова та інші.

Поняття «горювання» не має загальноприйнятого визначення, однак численні дослідники намагалися його конкретизувати та систематизувати. Серед них виділяються такі постаті, як З. Фройд [Z. Freud], Е. Кюблер-Росс [E. Kübler-Ross], В. Ворден [W. Worden] і В. Волкан [V. Volkan]. Кожен із них запропонував унікальний підхід до аналізу цього явища. Зокрема, В. Ворден [W. Worden] розглядає поняття «горе» як індивідуальний досвід переживання втрати, тоді як «горювання» трактується ним як складний процес, що розгортається після цієї втрати та охоплює фізичні, емоційні, соціальні й духовні аспекти [62, с. 60]. Це підходить до ідеї, що горювання є не лише психологічною реакцією, але й багатограним життєвим явищем, яке торкається багатьох сфер життя людини.

Водночас у своїй фундаментальній роботі «Печаль і меланхолія» З. Фройд [Z. Freud] акцентує увагу на «роботі горя», визначаючи її як внутрішнє та зовнішнє пристосування, яке людина змушена здійснити для адаптації до життя після втрати. На думку Фрейда, це пристосування передбачає поступове відпускання емоційної прив'язаності до втраченого об'єкта та перенесення цих емоцій на інші сфери діяльності або нові об'єкти [58]. Е. Кюблер-Росс [E. Kübler-Ross] внесла значний внесок у розуміння процесу горювання, розробивши

п'ятиступеневу модель, яка включає заперечення, гнів, торг, депресію та прийняття. Ця модель підкреслює поступовий і часто нелінійний характер процесу адаптації до втрати, допомагаючи краще усвідомити психологічні етапи, через які проходять люди у стані горювання. Дослідження В. Волкана [V. Volkan] спрямовані на аналіз колективного та культурного вимірів горювання. Він вивчає, як втрата і процес горювання впливають не лише на окремих осіб, а й на цілі спільноти, зокрема в умовах травматичних подій або катастроф. Волкан звертає увагу на символічні аспекти горювання, такі як збереження пам'яті про втрачене, що допомагає інтегрувати цей досвід у ширший контекст життя. Таким чином, горювання є багатогранним і складним явищем, яке охоплює різні аспекти людського досвіду. Кожен дослідник, працюючи у цій сфері, робить свій внесок у розширення нашого розуміння сутності цього процесу, підкреслюючи його унікальність і багатовимірність.

В. Ворден [W. Worden] також дає означення ускладненому горюванню, називаючи його інтенсифікацією горя до рівня, коли людина або перевантажена, що веде до неадаптивної поведінки, або перебуває на одній стадії горя без прогресу в бік завершення горювання. У тлумачному словнику української мови слово «горювати» має такі значення: зазнавати почуття журби, суму; сумувати, печалитися; сумувати, тужити через відсутність кого-небудь, втрату когось; жити в горі; бідувати [51]. Також словом, яке часто вживається в українській мові у цьому контексті є «скорбота» – це протилежне почуття радості, що означає глибокі переживання, печаль, страждання, сум. Варто зауважити, що древній корінь слова «скорбота» означає «морщити», «скручувати», і справді часто втрата близького супроводжується емоційним та фізичними проявами, які у певному сенсі наче скручують горюючого, змушують заціпеніти і не дають зрушити з місця. У наукових джерелах можна також зустріти трактування поняття «скорбота» як зовнішнього вияву горя через культурні та релігійні звичаї, пов'язані із смертю [6, с.8]. Отже, у даній роботі горювання означитиме процес переживання втрати когось.

Горювання - це складний процес, який викликає інтерес дослідників різних галузей і по-різному трактується залежно від теоретичного підходу. Його природа залишається предметом дискусій, адже люди переживають втрату індивідуально, а способи адаптації до неї мають свої особливості. Однією з ключових тем у вивченні горювання є визначення його стадій чи фаз, які допомагають краще зрозуміти динаміку цього процесу. У науковій літературі подаються різні класифікації, що залежать від концептуальної спрямованості дослідника. Так, кількість виділених етапів і їхні характеристики можуть суттєво варіюватися, що ускладнює створення універсальної моделі. Наприклад, Коллін Мюррей Паркс, дослідник із великою практикою в цій сфері, пропонує власну концепцію, яка включає чотири основні етапи, через які проходить людина під час горювання. Він виокремлює заціпеніння як початкову реакцію на втрату, що супроводжується шоком і станом емоційного ступору. Другий етап, туга, характеризується глибоким емоційним болем і прагненням повернути втрату. Далі йде фаза дезорганізації, коли людина відчуває розгубленість і втрату сенсу, а звичні способи життя здаються безрезультатними. Завершальним етапом, за Парксом, є реорганізація поведінки, коли індивід починає пристосовуватися до нових умов, знаходить нові цілі та сенс життя, інтегруючи пережиту втрату у свій життєвий досвід (рис.1.1).



Рис.1.1 Основні етапи горювання за Коллін Мюррей Паркс

Заціпеніння спостерігається переважно одразу після факту смерті близької людини. Завдяки реакції заціпеніння людина дещо пізніше зіштовхується із втратою, що є неминучим, але завдяки такій захисній реакції це може відбутись

не настільки різко. На другому етапі горюючий відчуває глибоку тугу, він сумує за померлим і може заперечувати факт його смерті. На етапі дезорганізації людина знаходиться у відчаї і їй стає важко функціонувати у повсякденному житті, оскільки втрата може багато чого змінити не лише у емоційному та фізичному станах, але й у побуті. На останньому етапі горюючий починає звикати до змін у своєму житті, будує плани, формує нові звички, реорганізовує побут [59].

Описуючи стадії горювання, Дж. Боулбі [J.Bowlby] відомий загалом своєю теорією прихильності, спирався на спостереження за поведінкою дітей віком двох, трьох років, яких тимчасово розлучили з мамами. На основі цього він виділив три фази горювання: протест, відчай, відчуження. Кожна з цих фаз супроводжувалась певними поведінковими та емоційними реакціями. Також Боулбі [J.Bowlby] досліджував процес горювання у вдів віком від 26 до 65 років, в результаті чого назвав наступні етапи горювання [61]:

- оторопіння (тривалістю від декількох годин до тижня);
- пошук втраченої особи (тривалістю декілька місяців);
- дезорганізація (усвідомлення відсутності втраченої особи);
- реорганізація (перебудова життя з урахуванням відсутності померлої людини).

В дослідженнях В. Волкан [V. Volkan] виокремлює дві стадії горювання [65, с. 25]. Першою є криза горя, що починається з моменту втрати або ж передчуття близької втрати (наприклад, коли хворому діагностували смертельну хворобу чи визначили термінальну стадію хвороби). Цей період характеризується намаганням тіла та свідомості заперечити факт втрати. Горюючий відмовляється визнати факт смерті близького, відчуваючи гнів, тривогу та ігноруючи реальність. Другий етап горювання починається тоді, коли людина приймає факт смерті близького. Тільки після цього активізується внутрішній процес подолання, результатом якого стає початок пристосування до нового життя без людини, яка померла.

Варто також згадати широко відому та популярну градацію стадій горювання, запропоновану Елізабет Кюблер-Росс [E. Kubler-Ross], яка стала основою багатьох сучасних психологічних досліджень у цій галузі. Вчена проводила детальне вивчення процесу, через який проходить людина, усвідомлюючи власне наближення до смерті, а також реакції її родичів та близьких на цю невідворотну подію. Її концепція набула значного поширення у психології завдяки універсальності та простоті, що дозволяє її застосовувати в різних ситуаціях, пов'язаних із втратою. Основною ідеєю Елізабет Кюблер-Росс [E. Kubler-Ross] є те, що людина у своєму переживанні втрати або усвідомленні власної смертності проходить через п'ять ключових стадій. Кожна з цих стадій відображає певний емоційний стан, який допомагає адаптуватися до болісної реальності, і, хоча їх порядок є умовним, вони є характерними для більшості людей. Психологічні стадії, визначені дослідницею, виглядають наступним чином [18, с. 60]:

1. Заперечення – це перша реакція на трагічну звістку, коли людина відмовляється приймати факт реальності, ніби намагаючись захистити себе від болю. Вона може ігнорувати інформацію або відчувати шок, який тимчасово паралізує її емоції.

2. Гнів – наступний етап, коли накопичена емоційна енергія вихлюпується у формі злості, роздратування чи навіть ненависті до ситуації, інших людей або самого себе.

3. Торг – стадія, на якій людина намагається знайти спосіб "домовитися" із долею чи вищими силами, шукаючи можливостей змінити ситуацію або уникнути неминучого.

4. Депресія – найглибший емоційний спад, що характеризується відчуттям безпорадності, втрати сенсу життя, суму та часто ізоляцією від навколишнього світу.

5. Прийняття, адаптація – остання стадія, коли людина починає миритися із ситуацією, усвідомлюючи її неминучість, і поступово адаптується до нових умов життя, що виникають після втрати.

Ці стадії не обов'язково проходять в чіткій послідовності, і тривалість перебування на кожному етапі може значно варіюватися залежно від індивідуальних особливостей людини, її попереднього досвіду та підтримки з боку оточуючих. Однак їхня наявність свідчить про універсальність емоційних процесів у контексті переживання втрати. На сьогодні ця концепція часто використовується для опису втрат, що не обов'язково пов'язані зі смертю. Ці етапи можна зустріти при описі вирішення певних завдань, які виникають під час життєвих дилем, криз чи навіть побутових проблем.

У своїй роботі В. Ворден [W. Worden] зазначає, що згадані підходи до поділу горювання на етапи не слід сприймати надто буквально, оскільки на практиці люди не завжди проходять ці стадії по порядку. Натомість він пропонує розглядати горювання не як стан, а як процес, метою якого є вирішення певних психологічних завдань, що подані у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Основні завдання та особливості поведінки горюючого

№ п/п	Завдання горювання	Особливості поведінки горюючого
1	Прийняття реальності втрати	Горюючий не вірить у втрату, заперечує сам її факт або значення
2	Пропрацювання болю, викликане горем	Горюючий боїться відчувати біль втрати
3	Адаптація до життя без людини, яка померла: • зовнішня адаптація; • внутрішня адаптація; • духовна адаптація	• горюючий не адаптується у повсякденному житті • горюючий не розвивається • горюючий не розуміє своїх уявлень про світ після втрати
4	Збереження зв'язку із померлим у такий спосіб, щоб це не заважало новому життю	Горюючий не може рухатись вперед у своїх прагненнях

Першим і надзвичайно важливим завданням процесу горювання через втрату є прийняття факту смерті близької людини. Це завдання може виявитися дуже складним, адже кожна людина по-своєму переживає трагедію і намагається знайти спосіб впоратися з нею. Нерідко на початкових етапах горювання людина може відмовлятися визнавати те, що трапилось. Заперечення є природною реакцією психіки на сильний стрес, коли реальність втрати здається занадто болісною, щоб її прийняти. У таких ситуаціях горюючий може не лише заперечувати сам факт смерті, але й намагатися зменшити значущість втрати в своєму житті. Це може проявлятися в тому, що людина починає ігнорувати свій біль, відмовляючись думати або говорити про померлого, ніби прагнучи "забути" про те, що сталося. Такий механізм захисту психіки, як заперечення або знецінення втрати, дозволяє людині тимчасово уникнути зустрічі з «лавиною» емоцій, яка може виникнути через усвідомлення трагедії. Проте цей захисний механізм має і зворотний бік. Якщо людина надто довго залишається на цьому етапі, це може уповільнити процес адаптації до нової реальності без близької людини і заважати переходу до інших етапів горювання, таких як прийняття та інтеграція втрати у власне життя. Кожній людині потрібен свій індивідуальний час для усвідомлення і прийняття втрати. Хтось може швидше впоратися із цим завданням, тоді як іншим знадобиться значно більше часу і підтримка з боку оточення. Важливо пам'ятати, що горювання – це не лінійний процес, і іноді людина може повертатися до етапу заперечення навіть тоді, коли здається, що вона вже змирилася з втратою. Це цілком нормальний процес, який вимагає терпіння, розуміння і підтримки, як з боку самої людини, так і з боку близьких.

Наступним важливим завданням у процесі переживання горя є опрацювання болю, викликаного втратою. Цей етап є ключовим, оскільки саме через визнання та проживання болю людина може поступово адаптуватися до нової реальності без втраченої особи чи важливого аспекту життя. Варто зазначити, що не всі люди однаково відчують біль від втрати, а деякі, за певних обставин, можуть навіть не усвідомлювати її. Дослідники припускають, що одним із факторів, які впливають на таке сприйняття, є особистісні особливості,

зокрема відсторонений стиль прихильності [64]. Цей стиль може перешкоджати емоційному контакту із власними почуттями, що, у свою чергу, впливає на здатність переживати горе. Однак, якщо біль від втрати все ж відчувається, його не варто уникати, ігнорувати чи намагатися "заховати" від себе. Натомість необхідно дозволити собі прожити цей біль: прийняти його, усвідомити та пропрацювати. Такий підхід є важливим, оскільки уникання болю може призвести до його несвідомого накопичення, що надалі проявляється у вигляді фізичних симптомів, змін у поведінці або навіть серйозних психоемоційних проблем. Непрожитий біль втрати часто стає причиною розвитку психосоматичних розладів, які можуть впливати на людину навіть через багато років після події. Наприклад, тривала внутрішня напруга, спричинена непрожитим горем, здатна викликати головні болі, порушення роботи серцево-судинної системи чи травлення. Крім того, вона може проявитися у вигляді несподіваних емоційних реакцій, зниження продуктивності, втрати інтересу до життя або проблем у стосунках з іншими людьми. Тому своєчасне і глибоке опрацювання болю є важливим кроком на шляху до емоційного зцілення і відновлення психологічної рівноваги.

Третім завданням горювання, яке виділяє В. Ворден [W. Worden], є адаптація до життя без людини, яка померла. Це завдання передбачає усвідомлення змін, які сталися у житті після втрати, і поступове пристосування до нового способу існування. Горюючій людині необхідно навчитися жити в умовах, коли немає фізичної присутності померлого, що може включати зміну звичних ролей, обов'язків та щоденних ритуалів. Цей етап є одним із найскладніших, оскільки вимагає значного переосмислення життя та перебудови багатьох його аспектів.

Останнім завданням у моделі Вордена є збереження зв'язку із померлим у такий спосіб, щоб це не заважало побудові нового життя. Це означає, що неможливо і навіть непотрібно повністю викреслювати померлу людину зі свого життя, адже спогади, емоції та досвід, пов'язані з нею, залишаються важливими і цінними. Водночас, важливо перенаправити свою емоційну енергію, яка раніше

була зосереджена на померлому, на створення нових стосунків і змістів. На думку В. Вордена, процес горювання вважається завершеним тоді, коли людина, яка пережила втрату, більше не потребує інтенсивного відновлення спогадів про померлого у своєму повсякденному житті. Іншими словами, згадки про померлого стають частиною особистого досвіду, але вже не викликають болючих переживань і не заважають рухатися далі.

Означена модель завдань горювання, що запропонована В. Ворденом [W. Worden], широко використовується у практиці психологічного консультування та терапії горя. Вона є основою для роботи з людьми, які стикаються із втратою близьких, допомагаючи їм поступово проходити всі етапи адаптації до нової реальності. Ворден підкреслює, що виконання цих завдань не завжди відбувається в суворо визначеній послідовності. Люди можуть одночасно працювати над декількома завданнями, а також повертатися до вже опрацьованих етапів у разі потреби. Такий гнучкий підхід дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожної людини, забезпечуючи більш ефективний процес подолання втрати.

Аналіз запропонованих у працях дослідників, таких як З. Фройд [Z. Freud], Дж. Боулбі [J. Bowlby], Е. Кюблер-Росс [E. Kubler-Ross], К. Паркс [C. Parkes], В. Ворден [W. Worden] та В. Волкан [V. Volkan], дозволяє глибше зрозуміти процеси, які відбуваються з людиною під час горювання. Кожен із зазначених авторів розробив власну концепцію етапів і завдань, які супроводжують цей процес, акцентуючи увагу на різних аспектах переживань. Горювання, як особливий психологічний процес, виконує своєрідну внутрішню роботу, яка не обмежується лише відчуттям втрати, але й включає трансформацію емоційного стану та усвідомлення нової реальності.

Цей процес проходить через ряд етапів, кожен із яких має свої особливості. Наприклад, Е. Кюблер-Росс виділяє стадії заперечення, гніву, торгу, депресії та прийняття, які відображають поступову адаптацію людини до втрати. Дж. Боулбі, аналізуючи прив'язаність та розрив зв'язків, описує горювання як складний процес перебудови внутрішніх моделей прив'язаності, що допомагає

людині навчитися жити без втраченої особи. К. Паркс і В. Ворден підкреслюють, що завдання горювання включають не тільки визнання факту втрати, але й відпрацювання пов'язаних із нею емоцій, адаптацію до нового способу життя та знаходження способів зберігати пам'ять про втрату. В. Волкан акцентує на міжособистісних та міжпоколінних аспектах горювання, досліджуючи, як переживання втрати можуть впливати на сімейну динаміку та наступні покоління.

Для опису внутрішньої та зовнішньої адаптації, яких необхідно досягти після втрати З. Фройд [Z. Freud] запропонував термін «робота горя» [58]. Завданням роботи горя він називає полегшення стану горюючого. Таке формулювання, а також погляд на горювання як на процес, дозволяє зробити висновок про те, що завдяки виконанню завдань горювання, горюючий здатен пережити нелегке випробування втратою, здобути новий досвід та знайти нові сенси у своєму житті.

1.2 Особливості переживання горювання у дружин загиблих військових

Переживання горя жінками, які втратили своїх чоловіків військових, є надзвичайно складним і глибоким емоційним досвідом, що обумовлений взаємодією численних соціальних, культурних, психологічних і особистісних чинників. Такий вид втрати не лише залишає глибокий відбиток у житті жінки, але й впливає на функціонування всієї родини, створюючи серйозні виклики для процесу відновлення та подальшої адаптації до зміненої реальності. Горе сімей військовослужбовців, які загинули на полі бою, має свої унікальні аспекти, відмінності від інших форм втрат і включає складний комплекс емоцій, що охоплюють біль, тугу, гнів, почуття безпорадності та втрати сенсу життя. Як зазначає О. Медведєва, в умовах воєнного періоду горе втрати набуває специфічного психологічного навантаження, яке часто перевищує можливості адаптаційно-компенсаторних механізмів психіки та організму. Це може

призводити до деструкції психічного здоров'я, зокрема до розвитку таких станів, як посттравматичний стресовий розлад, хронічна депресія або тривожний розлад [27]. Крім того, жінки, які переживають втрату, стикаються з подвійним навантаженням: з одного боку, вони змушені боротися з власними емоціями, а з іншого — нести відповідальність за підтримку та виховання дітей, збереження сімейного вогнища, що часто стає додатковим джерелом стресу.

Особливість горя жінок, які втратили чоловіків унаслідок військових дій, полягає в тому, що їхній біль нерідко ускладнюється відчуттям несправедливості, а також постійною взаємодією із суспільними очікуваннями та вимогами. Суспільство, визнаючи героїзм загиблих, часто покладає на цих жінок роль символу національної жертви або прикладу стійкості, що може викликати відчуття тиску та нездатності проявляти власну слабкість. Таким чином, процес переживання горя набуває не лише суто особистісного, але й соціально-психологічного виміру, що посилює емоційне навантаження. Психологи зазначають, що ефективна підтримка жінок у таких обставинах вимагає комплексного підходу, що включає індивідуальну та групову терапію, соціальну допомогу, створення мереж підтримки з боку інших жінок із подібним досвідом, а також залучення до процесу соціальної реінтеграції.

Військовий час додає додаткових труднощів, таких як постійні загрози, несподіванки, невизначеність, високий рівень психофізичних навантажень, необхідність поєднувати декілька сфер діяльності та виконувати численні завдання. Додатково, негативний інформаційний, соціальний та часовий тиск, девальвація колишніх базових смислів і цінностей також ускладнюють процес горювання. Постійні випадки смерті, страждань, стресу та травматичних подій створюють додатковий тиск на психіку, що ускладнює можливість впоратися з цими подіями у власному темпі. Відсутність ресурсів та психічного простору для обробки всього цього болю робить процес переживання горя складнішим, перешкоджаючи можливості конструктивно пережити втрату та перетворити біль на світлі спогади. Таким чином, горювання жінок, загиблих військових, є надзвичайно складним процесом, що вимагає значних психічних ресурсів для

подолання. Переживання цього горя включає взаємодію численних факторів, які необхідно враховувати для надання адекватної підтримки і допомоги [27 с. 206].

Особливості переживання горювання жінками загиблих військових

Особливості горювання у сім'ях загиблих військовослужбовців мають унікальний характер, зумовлений як контекстом, так і природою такої втрати. Загибель військового, який пожертвував своїм життям у боротьбі за високі ідеали та цінності, нерідко сприймається не лише як особиста трагедія, але й як подія, що має ширший суспільний і культурно-ціннісний вимір. У такій ситуації близькі можуть відчувати змішання емоцій: з одного боку, гострий біль від втрати близької людини, а з іншого — усвідомлення, що ця втрата має глибокий сенс, що життя загиблого не було марним, а його жертва стала внеском у досягнення вищих цілей. Важливим аспектом переживання горя є відчуття родини, що вони є частиною більшого суспільного контексту, що виходить за межі їхньої сімейної системи. Сім'ї загиблих військових нерідко стикаються з посиленою увагою з боку суспільства, отримують підтримку від різних громадських та державних організацій. Таке ставлення може викликати почуття причетності до великих загальнолюдських ідеалів, таких як свобода, незалежність чи справедливість. Водночас це почуття нерідко супроводжується складними внутрішніми переживаннями.

З одного боку, сім'ї можуть відчувати гордість за своїх рідних, які здійснили героїчний вчинок, а з іншого - їх переслідує глибокий сум і біль від особистої втрати. Цей внутрішній конфлікт між патріотичними почуттями, усвідомленням значущості жертви та індивідуальною трагедією стає невід'ємною частиною процесу горювання. Такі протиріччя можуть загострюватися в періоди національних свят чи пам'ятних дат, коли увага до їхньої втрати посилюється. Крім того, горювання в подібних обставинах нерідко триває довше і є складнішим через необхідність примирити свої почуття з суспільними очікуваннями та збереженням власного психологічного балансу. Таким чином, особливості горювання у сім'ях загиблих військовослужбовців

формується під впливом як особистих, так і суспільних факторів, що визначають специфіку цього складного процесу.

Такий спосіб переживання горя є більш конструктивним і характеризується оптимістичними прогнозами щодо обробки психікою болючого досвіду втрати. Навпаки, якщо немає можливості трансцендентувати свої переживання та надати вищого сенсу втраті, значно зростає ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психологічних дисфункцій.

Соціальний контекст, у якому знаходяться члени родин загиблих військовослужбовців, також має великий вплив на процес горювання. Спільнота, до якої належать ці родини, може відігравати значну роль у підтримці або, навпаки, сприяти відчуттю ізоляції. Чинники стигматизації або прийняття впливають на те, як родина переживає горе. В своїй статті Н. Оніщенко зазначає, що горе – це комплексна реакція людини на втрату близького внаслідок трагічних подій. Реакції на горе класифікуються як нормальні або патологічні залежно від їх форми, змісту та проявів. Нормальний процес переживання втрати включає емоційні стани, пов'язані з втратою, але також супроводжується симптомами, схожими на депресію. Основні ознаки включають пригнічений настрій, втрату інтересів, відчуття провини стосовно померлого, періоди неспокою, сльозливість, прагнення приєднатися до померлого, обмеження контактів і соціальної активності, труднощі у плануванні майбутнього та можливі спотворення сприйняття [34].

Патологічна реакція на втрату виявляється в почутті туги за померлим, пошуках померлого, нав'язливих думках про втрату, невірі у смерть близької людини та відсутності визнання факту втрати. Горе внаслідок смерті близької людини під час війни має низку особливих чинників, які можуть перетворити звичайний процес горювання на більш складний та деструктивний досвід. Контекст воєнного конфлікту додає горю специфічного характеру, який може значно ускладнити адаптацію та переживання втрати. За визначенням О. Аврамчук, ускладнене горювання – це інтенсивне переживання горя, яке не призводить до асиміляції травматичного досвіду, а супроводжується ригідністю,

стереотипними та повторюваними стратегіями мислення і поведінки, що тільки посилюють психосоціальні порушення [1,2].

В своїй роботі О.В. Медведєва пропонує розглядати переживання втрати через кілька етапів:

1. Початкова взаємодія з втратою-стадія шоку і відмови в прийнятті реальності.
2. Осмислення і прийняття події.
3. Переживання втрати- глибоке горе.
- 4.Відновлення - процес прощання-відпускання та розділення-реконструкції.

Дослідники погоджуються, що тривалість і інтенсивність цих етапів, а також ступінь емоційного занурення у драматичні переживання залежить від важливості втраченого об'єкта та індивідуальних особливостей горюючої особи. Проте, якщо особа не може конструктивно пройти етапи переживання втрати, це може призвести до витіснення емоцій і стати причиною незворотних патологічних трансформацій психіки[27].

Ускладнене горе, спричинене втратою близької людини під час війни, є досить вірогідним сценарієм, який включає ряд особливих чинників, що роблять процес горювання більш складним та інтенсивним. Дослідники, зокрема О. Аврамчук і О. Хаустова з І. Лещук, відзначають наступні аспекти, які є характерними для ускладненого горя під час воєнних конфліктів:

1. Тривала і інтенсивна скорбота - втрата близької людини у воєнний час зазвичай викликає горе, яке триває набагато довше, ніж зазвичай, і може бути дуже інтенсивним. Переживання втрати в умовах бойових дій включає не тільки сум, але і відчуття безпорадності, безсилля перед реаліями війни, що підсилює відчуття горя. Часто такі рідні потребують набагато більше часу для того, щоб інтегрувати переживання втрати у своє життя. Цей процес може займати місяці або навіть роки.

2. Патологічна журба і невирішена туга - ускладнене горе часто характеризується хронічною та невирішеною емоційною реакцією на втрату.

Через неможливість повністю опрацювати почуття, у людини може розвиватися патологічна журба, яка виявляється у формі сильних емоційних реакцій. Наприклад, це може проявлятися у вигляді нездатності прийняти реальність втрати або навіть у відмові повірити в те, що близька людина більше не повернеться. Люди в такому стані часто застрягають у своїх почуттях, не можуть відпустити тугу, що призводить до погіршення психічного здоров'я та підвищує ризик розвитку депресії.

3. Надмірне підсилення суму - переживання втрати під час війни може супроводжуватися потребою постійно висловлювати свій біль, що призводить до надмірних проявів скорботи. Наприклад, рідні можуть відчувати, що недостатньо сумують, і намагатися підкреслити свою скорботу публічними проявами, такими як часті згадки про втрату, емоційні сплески або висловлення суму у присутності оточуючих. Це може призводити до емоційного виснаження, погіршення стосунків із близькими та зниження соціальної підтримки.

4. Несподіваність, невизначеність та обсяг втрати - смерть у воєнний час часто трапляється раптово, що викликає шок і почуття безнадії. Крім того, може виникати ситуація, коли тіло загиблого не знайдено або є непідтверджені відомості про загибель, як у випадку зниклих безвісти. Така невизначеність створює для родини надію, яка не дозволяє їм пережити втрату повністю та призводить до постійного очікування. У деяких випадках родини втрачають не одну, а декількох близьких, що тільки підсилює скорботу і додає до емоційного навантаження.

5. Екстремальні умови та висока загроза для життя - перебування у постійній небезпеці й екстремальних умовах впливає на весь процес горювання. Війна супроводжується високим рівнем стресу, небезпекою для життя та загрозою для інших членів родини, що ускладнює емоційний стан тих, хто втратив близьких. Постійний страх за власне життя або життя інших близьких, постійний стрес і напруження лише підсилюють процес горювання і роблять його важким для опрацювання. Такий емоційний фон підвищує ризик виникнення тривожних розладів і загострює симптоми депресії.

6. Посттравматичний стресовий синдром - посттравматичний стресовий синдром часто розвивається у членів сімей загиблих під час війни. Вони можуть відчувати постійні флешбеки або переживати травматичні спогади, пов'язані з подіями, які призвели до смерті їхніх рідних. Інші симптоми можуть включати відчуття відчуженості, емоційної тупості, агресивні реакції або навпаки — уникнення будь-яких контактів з іншими людьми. ПТСР може значно ускладнити адаптацію до нових умов, призводити до труднощів у соціалізації, депресії та навіть впливати на фізичне здоров'я.

7. Стигматизація та відчуття відокремлення - сім'ї загиблих військових можуть зіткнутися з соціальною стигматизацією, яка проявляється в почутті відокремлення від решти суспільства. Вони можуть відчувати, що люди навколо не розуміють їхніх страждань, або навіть відчувати дискомфорт при спілкуванні з оточуючими, які не пережили подібного досвіду. Це створює бар'єри в соціальних стосунках, сприяє відчуттю ізольованості та посилює емоційний біль. Крім того, вони можуть стикатися з упередженнями або навіть униканням з боку інших, що тільки підсилює їхню самотність і заважає знайти необхідну підтримку [1,53].

Горювання внаслідок втрати в умовах війни є складним процесом, який включає у себе численні фактори та потребує адекватної підтримки та розуміння з боку оточуючих.

Таблиця 1.2

Основні критерії та показники ознак горювання

Критерії ознаки горювання	Прояви
Емоційні реакції	Почуття гніву, суму, злості, відчаю, тривоги та страху
Фізичні симптоми	Серцебиття, тремор, спітнілість, головний біль, нудота, безсоння, зміни апетиту

Критерії ознаки горювання	Прояви
Когнітивні та поведінкові прояви	Труднощі з концентрацією, погіршення пам'яті, зниження активності, відчуття відчуженості, зміна ставлення до себе та інших
Соціальні зміни	Відмова від соціальних контактів, зміна стосунків з родичами та друзями, почуття ізоляції

Криза втрати в умовах війни супроводжується різними психологічними явищами, які виявляються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях психічного функціонування постраждалих осіб. Ось деякі з них:

Когнітивний дисонанс - це стан, який виникає внаслідок протиріччя між очікуваннями та реальністю втрати. Особа може боротися з прийняттям нової реальності та переглядати своє розуміння світу. Наприклад, вона може відчувати нав'язливі думки про те, що загиблий може повернутися, або відчувати внутрішню порожнечу через його відсутність [1 с. 22].

Емоційні прояви включають глибоке горе, відчуття розгубленості та втрати себе в новому середовищі, де загибла людина більше не існує. Це може призводити до тривалих періодів суму та депресії, а також нав'язливих негативних уявлень про майбутнє без загиблого [53, с. 44].

Поведінкові реакції можуть коливатися від спроб «об'єднання» з померлим до намагань пристосуватися до нових умов. Наприклад, люди можуть займатися ритуалами пам'яті, такими як перегляд фотографій або збережених речей, аби відновити зв'язок із загиблим [53, с. 44].

Специфічні виклики військового конфлікту

Воєнний контекст може підсилити ці емоційні та поведінкові реакції через додатковий стрес та тривалу загрозу для життя. Наприклад, сім'ї військовослужбовців можуть відчувати надмірне підсилення суму та тривале переживання втрати через небезпеку, яка є частиною військових конфліктів [27, с. 207].

Криза втрати в умовах війни створює складні виклики для осіб, які знаходяться в стані горювання, включаючи когнітивний дисонанс, емоційні прояви та специфічні поведінкові реакції. Ці процеси вимагають уважної підтримки та психологічної допомоги для того, щоб особи могли адаптуватися до нової реальності та знайти способи пережити своє горе. Та у всебічній підтримці членів родини, що в разі смерті супроводжується зазначеним у роботі О. Аврамчук симптомами психічної кризи, зокрема: тяжким сумом, постійним прагненням бути разом із загиблим, станами самотності та пустоти, нав'язливими негативними уявленнями про майбутнє без померлого та тривожними спогадами. Такі емоційні та когнітивні прояви втрати глибоко впливають на психічне здоров'я горюючих і можуть змінювати їхній спосіб сприйняття світу та взаємодії з навколишнім середовищем. На поведінковому рівні горе може проявлятися у спробах знайти новий сенс життя чи відновити втрачену стабільність через зміни в ритуалах або пошуку нових цілей. Особистість може використовувати різні стратегії копіngu, такі як уникання або активне спрямування на вирішення проблеми, щоб зменшити психологічний дискомфорт. Однак можливе також явище відокремлення, коли особа намагається уникнути чи згладити біль втрати, що може впливати на міжособистісні відносини та взаємодію з іншими [53, с. 44].

Важливо зазначити, що переживання горя внаслідок втрат у мирному житті значно відрізняється від того, що виникає у результаті втрат під час військових конфліктів. У мирних умовах втрати часто пов'язані з природними катастрофами, хворобами або віком, і вони переживаються людьми на більш індивідуалізованому рівні, не завдаючи значної травматичності соціальному та політичному контексту. У таких умовах горе може бути більш інтимним та менш публічно вираженим, і воно частіше розглядається як природна частина життєвого циклу, вплив на яку мають культурні та релігійні вірування [53, с. 44].

Навпаки, втрати, пов'язані з воєнними діями, є дуже драматичними та травматичними, оскільки загиблі часто є молодими та здоровими людьми, і їхні смерті викликають велику загрозу для життя. Такі втрати можуть стати частиною

колективного досвіду, що охоплює великі групи людей і має великий вплив на всю спільноту або націю [27, с. 207].

Отже, розуміння особливостей горя через втрату у воєнному конфлікті або мирному житті допомагає краще підходити до психологічної підтримки індивідів та їхніх сімей, які переживають втрати в різних умовах. Це дає змогу адаптувати підходи та ресурси для підтримки та полегшення процесу горя та адаптації до нової реальності. [53 с. 44]. Емоційна близькість із загиблим воїном грає важливу роль у реакції різних членів сім'ї на втрату. Від цієї близькості залежить інтенсивність емоційного впливу та способи подолання горя. Особливості переживання втрати різняться у дітей, дружини та інших членів сім'ї, в залежності від їхніх взаємин з покійним і особливостей міжособистісної взаємодії.

Для дружини загиблого воїна горе є складним та тривалим процесом. Втрата партнера, з яким спільно будувалося життя, може призвести до почуття самотності, відповідальності за дітей та стресу через кардинальні зміни у житті. Дружина також може відчувати емоційне виснаження, стомлювання та труднощі утримання емоційної рівноваги. Діти, які втратили батька на війні, можуть відчувати страх, невизначеність та тривогу, хоча їхня недостатня сформованість може проявлятися у поведінкових реакціях, таких як відмова від спілкування або зміни активності від пасивності до гіперактивності. Інші члени сім'ї, такі як батьки, брати чи сестри загиблого, також переживають втрату і можуть відчувати біль та тугу, а також взаємодіяти зі своєю власною роллю та відповідальністю за сім'ю.

Таким чином, переживання втрати військовослужбовця під час війни має значний вплив на емоційне, соціальне та фізичне благополуччя всіх членів сім'ї. Важливо, щоб кожен член сім'ї отримав належну підтримку і міг висловлювати свої емоції, оскільки недостатність підтримки може вплинути на їхнє подальше фізичне і психічне здоров'я, відносини та загальну якість життя.

1.3 Чинники, що обумовлюють горювання дружин загиблих військових

Кожна людина переживає процес горювання по-своєму. Для когось втрата близької людини може стати справжньою катастрофою, тоді як інші можуть сприймати це менш болісно. Інколи прояви скорботи не з'являються одразу після смерті, а можуть проявитися до неї, через декілька років після, або взагалі не виникнути. Кожен вирішує завдання горювання індивідуально, і це залежить від різних факторів: ступеня споріднення з померлим, особистих характеристик горюючого, стилю прив'язаності, локусу контролю, обставин смерті, минулих травм і втрат, додаткових втрат, а також соціальної підтримки. Наприклад, втрата далекого родича, ймовірно, не буде такою болючою, як смерть матері чи батька. Чим ближчою була померла людина, тим сильнішими будуть переживання.

Іноді стосунки між найближчими людьми бувають напруженими, і це також впливає на процес горювання. Взаємини в родині, підтримка чи її відсутність можуть або полегшити, або, навпаки, ускладнити цей складний період. Наприклад, вважається, що жінки схильні до інтуїтивного горювання, яке включає емоційне вираження почуттів, глибоке занурення у свій внутрішній світ, а також використання соціальних зв'язків для підтримки. Чоловіки, у свою чергу, частіше обирають когнітивний і фізичний підхід до переживання втрати, зосереджуючись на раціональних поясненнях події та активній діяльності, яка допомагає переключити увагу [15]. Такі відмінності можна пояснити особливостями соціалізації, яка формує гендерні ролі та очікування, наприклад, стриманість і самоконтроль для чоловіків та емоційну чутливість для жінок. На те, як людина переживає втрату близької людини, також впливає її копінг-стратегія. Це індивідуальний спосіб подолання стресу, який залежить від попереднього життєвого досвіду, психологічних ресурсів та навичок управління емоціями. Ефективні копінг-стратегії, такі як позитивне мислення, пошук підтримки чи структуризація свого часу, дозволяють людині краще адаптуватися

до нових обставин. Водночас когнітивний стиль відіграє важливу роль: одні люди схильні шукати нові сенси, бачити у втраті уроки чи можливості для розвитку, тоді як інші зосереджуються на негативних думках, що посилює страждання та ускладнює процес адаптації.

Локус контролю відіграє важливу роль у переживанні втрати. Люди, які вважають, що події в їхньому житті залежать від зовнішніх обставин або волі інших, частіше відчувають безсилля перед труднощами. Відчуття відсутності контролю над власним життям може посилювати почуття розгубленості та безпорадності в умовах горя. Натомість, якщо людина переконана, що здатна впливати на свої дії, навіть у найскладніших ситуаціях, вона легше мобілізує сили для подолання кризи. Переживання смерті близької людини нерідко змушує переосмислити свої життєві пріоритети, цінності та переконання, що може стати важливим етапом особистісного розвитку. Деякі цінності в таких обставинах можуть знайти глибше підтвердження, водночас інші — втратити сенс і актуальність. Погляди на життя, світоглядні переконання чи релігійна віра можуть виконувати захисну функцію для психіки. Наприклад, віра в Бога здатна надавати людині внутрішню опору та надію у найважчі моменти, а переконаність у можливості потойбічного життя дарує надію на майбутню зустріч із померлим. Такі установки допомагають людині відчути сенс навіть у болючих подіях, підтримуючи її емоційний стан.

Деякі релігійні догми стверджують, що в стражданнях є сенс і в іншому житті людина отримає за них винагороду. Такі переконання особливо важливі для віруючих людей, адже вони забезпечують певний рівень психологічної підтримки, надаючи сенсу навіть найважчим моментам життя. Ці уявлення можуть бути ключовими у процесі переживання втрати, оскільки дозволяють дивитися на страждання як на частину вищого плану чи випробування, яке в кінцевому підсумку матиме позитивне завершення. Щодо стилю прихильності, то чим сильнішою була емоційна прив'язаність горюючого до померлого, тим важчими можуть бути реакції горювання. Ця прив'язаність формується роками і глибоко вкорінюється у свідомості, створюючи відчуття близькості, захищеності

та підтримки. Часто одна людина допомагає іншій не лише відчувати свою цінність, але й задовольняти важливі психологічні потреби, такі як любов, визнання, взаєморозуміння. Смерть не усуває цих потреб, але забирає джерело підтримки, що породжує відчуття спустошення, небезпеки та емоційної вразливості. Це змушує людину шукати способи заповнити цю порожнечу, що нерідко стає складним і тривалим процесом.

У будь-яких стосунках між людьми завжди присутні як позитивні, так і негативні емоції, які взаємодіють і впливають на характер взаємин. У гармонійних та доброзичливих стосунках позитивні емоції зазвичай переважають, створюючи підґрунтя для підтримки, довіри та взаєморозуміння. Однак далеко не завжди емоційна складова є однозначною. Іноді виникають амбівалентні стосунки, де частка негативних і позитивних емоцій є рівною, що може спричиняти емоційну напругу та внутрішні суперечності. Наприклад, горюючий може водночас відчувати провину за те, що не зміг запобігти смерті близької людини, та гнів на померлого через те, що той пішов із життя і залишив його наодинці з болем та проблемами. Такі суперечливі почуття є природними, однак вони ускладнюють процес прийняття втрати та адаптації до нових умов життя. Особливо важкими можуть бути випадки, коли між горюючим і померлим залишилися невирішені конфлікти. Конфлікти, які не були вирішені за життя, створюють емоційний тягар, оскільки горюючий втрачає можливість з'ясувати обставини, висловити свої почуття або досягти примирення. Це залишає людину з глибоким відчуттям провини, образи або розпачу, які можуть значно ускладнити процес горювання. У таких ситуаціях переживання втрати стає ще більш болісним і тривалим, адже емоційний розрив і нерозв'язані питання стають перешкодою для емоційного зцілення та відновлення [33].

Залежні стосунки значно впливають на процес горювання, адже коли людина була фізично або емоційно залежною від померлого, їй надзвичайно складно пристосуватися до нового життя без нього. У такій ситуації горювання може супроводжуватися відчуттям розгубленості, тривоги та навіть безпорадності. Водночас існує цікава гіпотеза, що гнів, який іноді виникає в

горюючого, може бути своєрідним механізмом захисту від надмірної тривоги. Людина, намагаючись уникнути емоційного "потоплення" у цьому стані, може почати ідеалізувати померлого, пригнічуючи справжні емоції, зокрема гнів. Однак уникнення такого гніву лише погіршує стан: пригнічений гнів може проявитися через психосоматичні розлади, хронічний стрес, депресію або інші емоційні й фізичні труднощі. Тому важливо дозволити собі відкрито виражати гнів, проживати його, поступово інтегруючи це почуття у глибокий зв'язок любові та вдячності до померлого. Це не лише допомагає уникнути негативних наслідків, але й сприяє зціленню, дозволяючи горюючому знайти внутрішню гармонію та прийняти втрату як частину свого досвіду.

Обставини смерті померлого мають вагомий вплив на емоційний стан та процес переживання втрати горюючим. Відмінності у сприйнятті втрати залежать від того, як і за яких умов сталася смерть. Наприклад, раптова смерть близької людини, яка настає внаслідок аварії чи нещасного випадку, викликає шок і часто супроводжується сильними почуттями провини, гніву або навіть безпорадності. У той час як смерть, що настала через природні причини, такі як старість або тривала боротьба з хворобою, хоча й є болісною, зазвичай сприймається як більш передбачувана, що дозволяє людині заздалегідь частково підготуватися до втрати. Особливо важкими для сприйняття є випадки насильницької смерті — наприклад, при вбивстві чи самогубстві, коли обставини стають причиною додаткового стресу та тривалого психологічного дискомфорту. Переживання горя можуть ускладнюватися, якщо горюючий був свідком трагічної події або бачив тіло померлого за драматичних обставин, таких як самогубство, аварії чи інші нещасні випадки. Такі ситуації часто залишають у пам'яті незабутні образи, які можуть викликати тривалі посттравматичні симптоми, що потребують додаткової уваги та підтримки [16].

Процес горювання жінок, які втратили чоловіків-військових, є глибоко індивідуальним, але водночас унікальним через ряд специфічних факторів. Такий вид втрати часто супроводжується підвищеною увагою з боку суспільства, оскільки смерть військового зазвичай пов'язана з виконанням обов'язку перед

державою, що створює додатковий тиск на вдову. Суспільні очікування, які часто нав'язують ідеалізований образ стійкості та жертвності, можуть суперечити природному емоційному стану жінки, викликаючи внутрішній конфлікт. Емоційні особливості переживання втрати включають глибокий шок, почуття несправедливості, провини та страху за майбутнє, особливо якщо у сім'ї залишаються діти. Крім того, соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у цьому процесі. З одного боку, сім'я, друзі, громада та спеціалізовані організації можуть надавати необхідну моральну та матеріальну допомогу. З іншого боку, нестача такої підтримки або, навпаки, надмірний контроль і втручання з боку оточення можуть уповільнювати емоційне відновлення. Життєві обставини, такі як фінансове становище, потреба в самостійному вихованні дітей чи відсутність стабільності, також мають значний вплив на перебіг горювання. Усі ці фактори разом створюють комплексну ситуацію, яка вимагає глибокого розуміння та індивідуального підходу до кожної жінки, що втратила близьку людину. Нижче детально розглянуто основні аспекти, що ускладнюють цей процес.

У деяких випадках смерть військового може бути сприйнята суспільством неоднозначно, особливо коли йдеться про обставини, які викликають суперечливі почуття, такі як самогубство або смерть, пов'язана з вживанням наркотиків чи алкоголю. Такі випадки часто супроводжуються стигматизацією як з боку суспільства, так і з боку близького оточення. Стигматизація має глибокий психологічний вплив, адже люди, які зазнали такої втрати, зокрема вдови військових, нерідко залишаються без належної підтримки і співчуття. Це явище отримало назву нелегітимного горя — стану, коли суспільство свідомо чи несвідомо відмовляє у визнанні втрати як такої, що заслуговує на емпатію і допомогу. Унаслідок цього вдова може зіштовхнутися з прихованим чи навіть відкритим осудом, що значно ускладнює процес проживання втрати. Жінка почувається ізольованою, і це посилює її відчуття провини або сорому, яке може виникнути під впливом громадської думки. Неможливість відкрито поділитися своїм болем лише збільшує її емоційне навантаження, ускладнюючи пошук шляхів до психологічного відновлення. У таких обставинах багато жінок

опиняються в ситуації, коли замість співчуття отримують байдужість або критику, що поглиблює почуття самотності і посилює внутрішні переживання.

Географія загибелі чоловіка теж відіграє важливу роль у процесі горювання, впливаючи на емоційний стан і здатність вдови усвідомити та прийняти втрату. Якщо військовий загинув на полі бою, і тіло не вдалося ідентифікувати або повернути для поховання, це створює додаткові труднощі для переживання горя. У таких випадках вдова може відчувати, що смерть чоловіка є нереальною подією, немов це трапилося не з нею, а з кимось іншим. Відсутність можливості попрощатися з тілом або відвідати місце загибелі значно ускладнює психологічне прийняття цієї втрати, залишаючи жінку в стані невизначеності. Вона може балансувати між надією, що її чоловік все ще живий, і необхідністю визнати реальність трагедії. Цей стан очікування, який психологи називають "замороженим горем", створює емоційний вакуум, у якому людина не може повністю відчувати ні горя, ні полегшення. Постійна тривога, невизначеність і неможливість знайти закриття у своїх емоціях можуть тривалий час заважати вдові адаптуватися до нових умов життя, прийняти реальність втрати та почати будувати своє майбутнє. Крім того, відсутність ритуалів прощання, які в багатьох культурах є важливим етапом горювання, може поглиблювати відчуття ізоляції та залишати жінку сам на сам із своїм болем і запитаннями, на які немає відповіді.

Минулий досвід втрат суттєво впливає на те, як жінка переживає нову втрату. Якщо в її минулому вже були значущі втрати або травматичні події, особливо якщо їй було важко з ними впоратись, новий епізод втрати може викликати складніший емоційний відгук. Повторний досвід горя може знову підняти старі рани, які ще не загоїлися, що погіршує її емоційний стан. Це може викликати відчуття, ніби "все руйнується заново", і потреба впоратись із цим горем стає надзвичайно важкою. У деяких випадках це може призвести до емоційного виснаження і навіть до психологічних розладів, таких як депресія чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Коли смерть чоловіка супроводжується втратою основного джерела доходу або життєвого партнера, це накладає додаткове навантаження на вдову. Втрата годувальника може змусити жінку взяти на себе нові ролі і обов'язки, до яких вона раніше не була готова. Наприклад, вдова може стати єдиним фінансовим забезпечувачем сім'ї, що посилює стрес і додає ще більше відповідальності. Ці зміни можуть бути особливо важкими, коли вдова має дітей, оскільки їй доводиться виконувати роль обох батьків. Ситуація подвійної втрати часто стає ще одним викликом для жінки, що ускладнює адаптацію до нових умов життя та вимагає значної емоційної витривалості.

Соціальна підтримка грає критичну роль у процесі горювання. Дослідження показують, що жінки, які отримують підтримку від близьких, друзів, громадських організацій та соціальних служб, мають нижчий рівень депресії та інших психічних розладів. Однак, навіть за наявності підтримки, процес адаптації до втрати може тривати досить довго, оскільки кожна жінка має свій темп і спосіб горювання. Системи підтримки можуть варіюватися від регулярних зустрічей з близькими людьми до професійної терапії, груп підтримки для вдов військових, консультацій з психологами та духовної підтримки. Присутність людей, які розуміють її біль, зменшує відчуття самотності та надає можливість легше справлятися з емоційними навантаженнями, створюючи простір для поступового прийняття втрати.

Цікавим аспектом підтримки вдови військових є присутність домашніх тварин. Дослідження свідчать, що вдови, які мають домашніх тварин, краще справляються зі стресом і горем. Тварини забезпечують безумовну підтримку, даючи жінці можливість турбуватися про когось іншого, що може відволікати її від болю та допомагає поступово опрацьовувати емоції. Домашня тварина може стати не тільки джерелом заспокоєння, але й стимулом до підтримки щоденного ритму життя. Наприклад, турбота про собаку або kota вимагає певних дій, як-от годування, прогулянки чи догляд, що додає структурованості в її день. Це забезпечує відчуття стабільності та допомагає зменшити стрес, надаючи жінці відчуття близькості й підтримки, що особливо важливо в період гострого горя.

Таким чином, жінки, які втратили чоловіків-військових, стикаються з комплексом унікальних факторів, які можуть ускладнювати процес горювання. [15].

Залучення до соціального життя та виконання різних соціальних ролей відіграють надзвичайно важливу роль у процесі горювання для жінок, які втратили чоловіків-військових. Виконання багатьох соціальних ролей, таких як матері, доньки, сестри, працівниці, подруги, громадської активістки або прихожанки храму, створює для них своєрідний фундамент підтримки, який допомагає долати життєві труднощі та мотивує рухатися вперед, незважаючи на особисту втрату. Кожна з цих ролей передбачає певні обов'язки, відповідальність і вимоги, що допомагає жінці зберігати життєвий ритм і уникати повного занурення у скорботу. Відчуття необхідності підтримки близьких, відповідальності перед дітьми, родиною, колегами чи навіть громадою мобілізує внутрішні ресурси жінки, стимулюючи її знаходити сили для адаптації до нових умов життя. Залученість до соціальної активності не лише відволікає від болю втрати, а й допомагає поступово формувати нове сприйняття свого місця у світі, відкриваючи можливості для самореалізації. Це також сприяє зростанню почуття власної значущості та цінності, що особливо важливо в умовах життєвих криз. Зрештою, така активність дає можливість не лише подолати глибину емоційної втрати, а й зміцнити психологічну стійкість, закладаючи основу для подальшого особистісного зростання.

Рольова участь у соціумі може також слугувати для жінки важливим джерелом підтримки та адаптації до складних життєвих обставин, оскільки вона отримує зворотній зв'язок, розуміння та можливість поділитися своїми переживаннями з різними групами людей. Спілкування з іншими матерями, які можуть мати схожий досвід, чи колегами по роботі створює простір для обміну думками, емоціями та корисними порадами. Інші люди можуть висловити співчуття, надати моральну підтримку, а в разі потреби — запропонувати конкретну допомогу, будь то матеріальна чи психологічна. Така залученість до соціального життя не лише забезпечує відчуття належності до спільноти, а й

допомагає уникнути емоційної ізоляції, яка може поглибити почуття втрати, викликати апатію чи навіть спричинити депресивні стани. Крім того, активна соціальна взаємодія сприяє формуванню нових зв'язків, розширює горизонт сприйняття ситуації та відкриває нові можливості для відновлення душевної рівноваги.

Отже, жінки, які втратили чоловіків-військових, можуть мати різний досвід скорботи, і на цей досвід впливає безліч чинників. Важливо розуміти, що горювання є глибоко індивідуальним процесом: для кожної жінки він має власні особливості, адже кожна потребує свого унікального шляху та часу для адаптації до нових життєвих умов. Роль соціальної підтримки, психологічна готовність до змін, активність у соціальному житті, особисті переконання й інші особливості можуть значно впливати на процес подолання втрати.

Усвідомлення унікальності шляху переживання втрати відкриває можливості для створення більш чутливого та персоналізованого підходу до підтримки жінок у цей складний період. Це включає глибоке розуміння їхніх емоційних і психологічних потреб, прийняття індивідуальності кожної історії та забезпечення умов, де жінка може проживати своє горе у власному темпі, без тиску чи осуду з боку оточення. Важливо також забезпечити різноманітні форми підтримки, які можуть варіюватися від емоційної, психологічної до практичної допомоги, що сприятиме адаптації до нових умов життя. До таких форм належать професійна психотерапія, групи взаємодопомоги, підтримка з боку друзів і сім'ї, а також можливість займатися діяльністю, що допомагає відновлювати внутрішній баланс. Чим більше у жінки соціальних і внутрішніх ресурсів, таких як підтримка близьких, навички саморефлексії або досвід подолання труднощів у минулому, тим легше їй буде впоратися з горем, поступово відновити внутрішню рівновагу та прийняти зміни, що стали наслідком втрати.

1.4 Психологічний супровід як засіб в роботі з горюванням у дружин загиблих військових

В період військових дій на території України тема смерті набуває особливої актуальності та вимагає глибокого осмислення. Війна руйнує звичний порядок життя, змінюючи уявлення про багато речей, включно з самою смертю. Зі зміною життєвих обставин, зокрема крахом миру і стабільності, люди змушені переосмислювати значення смерті як невід'ємної частини існування. Життя починається з народження і завершується смертю, але цей природний цикл наповнюється особливим змістом у контексті втрат, які стають болючою реальністю для багатьох. Втрата близької людини завжди викликає сильні психологічні переживання, які лише загострюються під час трагічних обставин війни, коли смерть сприймається як несправедливість, руйнація та невідворотність.

Російське вторгнення в Україну стало жорстоким випробуванням для всього українського народу, особливо для жінок, які нерідко опиняються в епіцентрі трагедій. Мільйони українських жінок втратили домівки, роботу, а дехто й членів родини – чоловіків, дітей, батьків. Багатьом із них довелося залишити рідні міста та села, стати біженками, шукаючи прихистку у безпечніших місцях. У таких умовах горе стає універсальним переживанням, що торкається кожної душі, незалежно від віку чи соціального статусу. Це складний емоційний стан, який включає не лише смуток і тугу, а й гнів, безпорадність, страх і навіть інколи почуття полегшення або радості, коли вдається зберегти життя. Роль горя в психологічній адаптації людини є ключовою, адже воно допомагає прийняти втрату, переосмислити життєві пріоритети та поступово знаходити сили для адаптації до нових умов. У цьому процесі важливо надавати підтримку, що дозволяє зменшити глибину страждань і відновити внутрішню рівновагу.

У період військових дій на території України тема смерті набуває особливої актуальності та вимагає глибокого осмислення. Війна руйнує звичний

порядок життя, змінюючи уявлення про багато речей, включно з самою смертю. Зі зміною життєвих обставин, зокрема крахом миру і стабільності, люди змушені переосмислювати значення смерті як невід'ємної частини існування. Життя починається з народження і завершується смертю, але цей природний цикл наповнюється особливим змістом у контексті втрат, які стають болючою реальністю для багатьох. Втрата близької людини завжди викликає сильні психологічні переживання, які лише загострюються під час трагічних обставин війни, коли смерть сприймається як несправедливість, руйнація та невідворотність.

Російське вторгнення в Україну стало жорстоким випробуванням для всього українського народу, особливо для жінок, які нерідко опиняються в епіцентрі трагедій. Мільйони українських жінок втратили домівки, роботу, а дехто й членів родини – чоловіків, дітей, батьків. Багатьом із них довелося залишити рідні міста та села, стати біженками, шукаючи прихистку у безпечніших місцях. У таких умовах горе стає універсальним переживанням, що торкається кожної душі, незалежно від віку чи соціального статусу. Це складний емоційний стан, який включає не лише смуток і тугу, а й гнів, безпорадність, страх і навіть інколи почуття полегшення або радості, коли вдається зберегти життя. Роль горя в психологічній адаптації людини є ключовою, адже воно допомагає прийняти втрату, переосмислити життєві пріоритети та поступово знаходити сили для адаптації до нових умов. У цьому процесі важливо надавати підтримку, що дозволяє зменшити глибину страждань і відновити внутрішню рівновагу.

Джон Боулбі та Колін Паркс виділяють етапи горя: заціпеніння, туга, дезорганізація і реорганізація [61]. Ці етапи демонструють складний процес адаптації людини до втрати, який включає глибокі емоційні та психологічні зміни. Заціпеніння часто характеризується шоком і відчуттям нереальності того, що сталося, що допомагає людині тимчасово уникнути повного усвідомлення втрати. Етап туги супроводжується інтенсивними емоціями смутку, болю, а іноді й гніву, коли людина починає усвідомлювати незворотність втрати.

Дезорганізація часто пов'язана з відчуттям безвиході, зниженням мотивації та труднощами у виконанні звичних завдань, оскільки втрата дестабілізує внутрішній світ людини. Реорганізація, у свою чергу, є фазою поступового відновлення, коли людина починає пристосовуватися до нової реальності без втраченої особи або об'єкта.

Джордж Поллок додає до цієї концепції детальніший опис, виділяючи гостру стадію горя, яка охоплює початкову реакцію шоку, сильні афективні переживання та емоційну реакцію на розставання. Ця стадія є своєрідною емоційною бурєю, коли людина переживає різкі коливання настрою та емоцій. Окрім цього, Поллок описує хронічну стадію горя, яка подібна до класичної фази, описаної Зигмундом Фройдом. Ця стадія характеризується тривалими рефлексіями, емоційною втомою та поступовим прийняттям ситуації, що сприяє інтеграції досвіду втрати в особистий життєвий шлях. Таким чином, описані етапи підкреслюють багатогранність та індивідуальність процесу горювання, який є невід'ємною частиною людського існування.

Зигмунд Фройд у своїй роботі "Mourning and Melancholia" (1917) детально розглядає процес горя, який, на його думку, включає кілька важливих етапів. Спочатку людина переживає відмову від прийняття втрати, що супроводжується глибокими емоційними переживаннями, пов'язаними з розривом важливих зв'язків. Цей етап характеризується болісною реакцією, яка може включати як свідоме, так і несвідоме зосередження на втраченому об'єкті. Далі, за Фройдом, у людини відбувається поступовий пошук нових об'єктів відчуттів та інтересів, що дозволяє перерозподілити психічну енергію і спрямувати її на нові цілі, зв'язки та відносини. Подібні ідеї підтримує і В. Волкан, який акцентує увагу на важливості адаптації після завершення процесу горювання. Він описує цей період як поступове звикання до нової реальності, коли людина починає будувати своє життя з урахуванням втрати, що сталася, знаходячи новий баланс у своєму емоційному та соціальному просторі. Таким чином, обидва автори підкреслюють, що процес горя є складним і багатовимірним, а його завершення відкриває шлях до внутрішнього зцілення та побудови нового життєвого досвіду.

Елізабет Кюблер-Росс у своїй книзі "Про смерть і вмирання" описує п'ять стадій горя: заперечення, гнів, торг, депресія і прийняття. Ця модель стала фундаментальним підходом у психології, що дозволяє краще зрозуміти складні та багатогранні емоційні реакції людини на втрату. Заперечення, як перша стадія, допомагає людині впоратися з шоківим станом, тоді як гнів є проявом емоційного болю і боротьби з несправедливістю. Торг символізує спробу віднайти контроль у ситуації, що здається безнадійною, а депресія стає етапом глибокого суму і рефлексії над втратою. Нарешті, прийняття є тим етапом, коли людина починає знаходити внутрішній мир і примирення з реальністю. Ця модель не лише допомагає описати етапи, через які проходить кожна людина у процесі адаптації до втрати, але й сприяє розумінню горя як складного психологічного явища. Вона підкреслює, що цей процес є природним і необхідним для подолання емоційного потрясіння, сприяючи поступовому відновленню психічного здоров'я, адаптації до нових життєвих умов та поверненню до відчуття життєвого задоволення.

Ерик Ліндемман зробив вагомий внесок у вивчення феномену горя, запропонувавши концепцію «роботи горя», яка залишається актуальною та широко застосовується в сучасній психології. Цей термін описує психологічний процес, через який проходять люди після втрати близької людини. У рамках цього процесу особа поступово звільняється від емоційної прив'язаності до померлого, адаптується до нових реалій життя, де цього близького вже немає, і формує нові соціальні зв'язки та відносини. «Робота горя» є не лише важливим етапом зцілення, але й основою для розуміння того, як людина може інтегрувати травматичний досвід у своє життя. Концепція Ліндеммана послугувала базою для численних подальших теорій і досліджень у галузі психології втрати та адаптації, а також вплинула на розробку практичних підходів до роботи з людьми, які переживають горе.

Для більш глибокого розуміння емоційного стану осіб, які стикаються зі значною втратою, Ліндемман виділив ключові симптомо-комплекси горя, які включають емоційні, фізичні та поведінкові прояви. Ці симптоми допомагають

фахівцям оцінити рівень страждання та надають орієнтири для розробки індивідуальних програм допомоги постраждалим. Завдяки цим напрацюванням у сфері роботи з горем стало можливим більш ефективно підтримувати людей у кризових ситуаціях, сприяючи їхньому емоційному відновленню та адаптації до змін, які приніс втрачений зв'язок із близькою людиною.

У науковій літературі і практиці роботи з горем також розрізняють загальні рівні соціально-психологічної допомоги людині:

1. Рання психологічна допомога

Цей рівень допомоги надається одразу після втрати й має на меті зменшити інтенсивність емоційного стресу. Рання допомога є критично важливою, оскільки саме на цьому етапі людина переживає найбільшу емоційну травму. Основними завданнями ранньої психологічної підтримки є:

- Забезпечення емоційного вираження - втрата викликає інтенсивні почуття горя, шоку, гніву чи страху, тому важливо, щоб горюючий мав можливість висловити свої емоції у безпечному середовищі. Емоційне вираження допомагає людині не «замикатися» в собі, що сприяє зниженню ризику розвитку психологічних розладів.

- Заспокоєння і стабілізація - психолог або близькі можуть допомогти людині зосередитися на практичних питаннях, як-от організація ритуалів прощання або підтримка звичного режиму дня, що забезпечує відчуття стабільності.

- Формування довіри і підтримка в рішенні термінових справ - на цьому етапі важливо, щоб людина відчувала підтримку близьких і могла довіряти іншим у вирішенні невідкладних справ.

Ефективна рання допомога може полегшити процес горювання на подальших етапах, знизивши рівень тривоги та почуття безпорадності.

2. Соціально-психологічний супровід

Після перших тижнів або місяців, коли шоківий стан вщухає, горюючий переходить до етапу адаптації до нових умов. Соціально-психологічний супровід є важливим на цьому етапі, оскільки спрямований на допомогу в процесі

відновлення соціальної функціональності та адаптації до змін, що відбулися в житті. Основні завдання соціально-психологічного супроводу включають:

- Підтримка в адаптації до нового соціального статусу - наприклад, вдова може потребувати допомоги в прийнятті нової ролі - як матері-одиначки, відповідальної за родину, чи основного фінансового забезпечувача.

- Створення мережі соціальної підтримки - регулярні зустрічі з близькими людьми, колегами, друзями або участь у групах підтримки можуть зменшити відчуття самотності та сприяти поступовій адаптації.

- Розвиток навичок подолання стресу - на цьому етапі людині допомагають опановувати нові копінг-стратегії для подолання стресу та прийняття нових життєвих обставин.

Соціально-психологічний супровід важливий для зміцнення соціальних зв'язків і створення стійкої основи для адаптації до життя після втрати. Підтримка, отримана в цьому процесі, допомагає горючому відчутти свою значущість і знайти сенс у нових ролях.

3. Психологічна реабілітація

Психологічна реабілітація є завершальним етапом у процесі горювання. Вона спрямована на відновлення психічного здоров'я і психосоціальної адаптації, тобто на допомогу в подоланні залишкових переживань і виході на новий рівень психологічного благополуччя. Основні завдання цього етапу:

- Підтримка емоційного прийняття втрати - на цьому етапі важливо, щоб людина навчилася жити з пам'яттю про померлого без гострого відчуття болю. Це передбачає інтеграцію спогадів про померлого у повсякденне життя, що дозволяє зберегти теплі спогади та одночасно рухатися вперед.

- Допомога у відновленні сенсу життя - часто після втрати люди стикаються з кризою сенсу, тому на етапі реабілітації важливо допомогти горючому знайти новий сенс життя, який не залежить від присутності померлого.

- Формування нового життєвого шляху та цілей - психологічна реабілітація сприяє встановленню нових життєвих цілей, а також розширенню інтересів, які

можуть надати життю нових барв. Наприклад, людина може почати розвиватися у сфері, яка раніше не цікавила, або підтримувати інших, хто також переживає горе.

Значення структурованого підходу в соціально-психологічній допомозі

Ефективність процесу соціально-психологічної допомоги значно підвищується, якщо він має чітку структуру і послідовність. Такий підхід дозволяє уникнути хронізації горя та забезпечує підтримку на всіх етапах процесу адаптації. Злагоджена система допомоги дозволяє поступово перейти від гострої реакції на втрату до відновлення психічного балансу, а також сприяє зниженню ризику розвитку психічних розладів. Таким чином, надання підтримки на всіх рівнях допомагає людині поступово пройти шлях від шокowego стану до нової життєвої реальності, забезпечуючи як емоційний супровід, так і відновлення психосоціальної функціональності.

У сучасних наукових дослідженнях, зокрема з 2014 року, активно вивчаються нові методики і підходи до надання соціально-психологічної допомоги на завершальному етапі «роботи горя» - інтеграційному етапі. Саме цей етап є надзвичайно важливим, адже він спрямований на відновлення психологічної цілісності особистості, формування нових життєвих орієнтирів та адаптацію до зміненої життєвої ситуації. Один із прикладів таких підходів - методика «Лабіринт. Шлях до себе», розроблена Л.А. Рибик, яка базується на використанні ігротерапії для глибшого опрацювання емоцій, допомоги в подоланні психологічної травми та підтримки інтеграції в нове життя після горя. Ця методика забезпечує не лише можливість візуалізації власних переживань, але й сприяє формуванню навичок їхнього конструктивного подолання. Створюючи безпечний простір для самовираження, методика допомагає учасникам досліджувати власні емоції, приймати їх і поступово знаходити нові смисли для подальшого життя. Важливим аспектом цієї роботи є також створення умов для взаємної підтримки серед учасників, що посилює ефективність психологічної реабілітації та сприяє соціальній адаптації, допомагаючи людині знайти гармонію з собою і навколишнім світом.

У контексті психологічної допомоги жінкам, які переживають горе через втрату військових, ключовими стають психотерапевтичні техніки і підходи, спрямовані на відновлення психічного здоров'я та соціальної адаптації. Втрата близької людини, особливо внаслідок військових дій, створює глибоку емоційну рану, яка супроводжується тривалим стресом, почуттям безпорадності та соціальної ізоляції. У таких випадках вкрай важливо забезпечити ефективну психологічну підтримку, що враховує як індивідуальні потреби жінок, так і особливості їх соціального оточення. Особливо важливими в цьому контексті є методи групової терапії, які дозволяють учасницям обмінюватися досвідом, знаходити розуміння та підтримку серед тих, хто також проходить через подібні переживання. Одним із таких методів є підхід «Рівний-рівному», запропонований Л.І. Гриценоком, який сприяє побудові співробітництва й взаємодопомоги в групі підтримки. Цей підхід дозволяє створити середовище, де жінки можуть відчувати, що вони не самотні у своєму горі, і отримати необхідні ресурси для емоційного зцілення. Крім того, метод «Рівний-рівному» забезпечує не лише емоційну, а й соціальну підтримку, сприяючи процесу адаптації до нових життєвих реалій та подоланню емоційного стресу. Такий підхід допомагає жінкам поступово відновлювати впевненість у собі, формувати стратегії подолання складних ситуацій і зміцнювати психологічну стійкість [43].

Використання арттерапевтичних технологій, таких як малювання в групі, терапія творчим самовираженням, психодрама, театр плейбек та танцювальна терапія, дозволяє жінкам знайти ефективні способи вираження своїх емоцій та переживань. Ці методи допомагають не лише заспокоїти емоційну напругу, але й сприяють підвищенню самосвідомості та психологічній реабілітації через активну участь у творчому процесі. Такий комплексний підхід не лише сприяє відновленню психічного здоров'я та самоповаги у жінок, які пережили втрату, але й спонукає до активної участі у групових сесіях, обміну досвідом та підтримки одне одного. Важливим аспектом є формування командного духу та підтримка учасниць групи у процесі прийняття рішень та подолання труднощів.

Таким чином, спільна практика професійних психологів та самоорганізованих груп підтримки дозволяє значно покращити психологічний стан жінок у ситуаціях важких втрат, що забезпечує їм не лише емоційну підтримку, але й активну участь у процесі відновлення та реабілітації.

Горе не лише індивідуальний, але й соціальний процес. Культурні традиції і звичаї впливають на те, як люди переживають втрату. Наприклад, в українській культурі існують певні ритуали, пов'язані із скорботою, такі як спільні молитви, поминальні обіди та зустрічі з рідними і друзями - все це створює відчуття підтримки і спільності, що може полегшити переживання горя.

Важливо враховувати, що втрати можуть мати різні соціальні та економічні наслідки. Жінки, які втратили близьких у війні, часто стикаються з матеріальними труднощами, що додає стресу до їхньої емоційної ситуації. Доступ до ресурсів - фінансових, соціальних і психологічних - може суттєво вплинути на їхню здатність адаптуватися. Програми підтримки, що пропонують не лише психологічну допомогу, а й матеріальну, можуть стати важливими у цьому контексті.

Групи підтримки, створені для жінок, які пережили втрату, можуть стати надзвичайно важливим джерелом емоційної та психологічної підтримки. Такі спільноти виконують не лише функцію місця для спілкування, а й стають своєрідним простором для безпечного висловлювання почуттів, обміну досвідом і пошуку розуміння. Відчуття приналежності до групи, де інші учасниці переживають подібний біль, допомагає усвідомити, що жінка не самотня у своєму горі, що її емоції нормальні і зрозумілі. Завдяки взаємодопомозі, підтримці та емпатії з боку інших учасниць, жінки можуть подолати почуття ізоляції, яке часто супроводжує втрату. Відкриті обговорення в групі дозволяють розібратися у своїх емоціях, отримати поради та побачити, що біль не є унікальним явищем, а процес його подолання є універсальним для багатьох. Це може стати тим самим першим кроком на шляху до прийняття втрати, внутрішнього зцілення та початку нового життєвого етапу [14].

В умовах війни, коли кількість людей, які переживають горе, зростає, важливо, щоб психологи були підготовлені до роботи з такими пацієнтами. Спеціалізовані програми навчання, що включають вивчення військової травми, культурних аспектів горя та використання нових терапевтичних підходів, є необхідними для ефективної допомоги. Професійна підготовка, яка охоплює практичні навички, дозволить психологам бути більш чутливими до потреб жінок, які переживають втрату. Сучасні технології також можуть стати в нагоді в роботі з горем. Наприклад, онлайн-платформи та мобільні додатки можуть забезпечити доступ до ресурсів і підтримки для тих, хто не може або не хоче відвідувати особисті сесії. Вебінари, онлайн-групи підтримки та психотерапія через відеозв'язок можуть стати додатковими можливостями для жінок, які переживають втрату.

Оскільки ситуація в Україні продовжує змінюватися, дослідження в цій сфері залишаються надзвичайно важливими і актуальними. Постійний аналіз нових методів терапії, оцінка ефективності різноманітних програм підтримки, а також вивчення впливу війни на психічне здоров'я суспільства відкривають перспективи для створення більш адаптивних і дієвих підходів до допомоги людям, які переживають горе. Робота з горем виходить за рамки лише подолання втрати - це про побудову нового сенсу життя після трагедії, що стає важливим етапом у процесі відновлення. У цьому контексті психологічна підтримка набуває особливого значення, адже саме вона дає можливість відновити віру в себе та знайти сили для подальших кроків. Також важливу роль відіграють спільнота, яка може забезпечити відчуття єдності та підтримки, культурні традиції, що допомагають переосмислити трагедію через призму звичаїв, і інноваційні підходи, які відкривають нові можливості для психологічної реабілітації. Особливу увагу слід приділити підтримці жінок, адже їх відновлення має ключове значення не лише для них особисто, а й для формування стабільного, життєздатного суспільства, яке здатне протистояти викликам і будувати своє майбутнє.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Горювання є невід'ємною частиною людського досвіду, і втрата близької людини, особливо в умовах війни, накладає на цей процес особливий відбиток. Розділ 1 присвячений теоретичному аналізу та глибокому розгляду різних аспектів переживання горя жінками, які втратили своїх чоловіків-військових. Цей аналіз дозволяє зрозуміти не тільки загальні принципи горювання, але й специфічні особливості, що виникають в умовах військових конфліктів.

Теоретичний аналіз поняття «горювання» розкриває його багатогранність і складність. Горювання, як процес, проходить через кілька стадій: від шоку і заперечення до прийняття. Кожна з цих стадій характеризується певними емоційними та психологічними реакціями, що дозволяє зрозуміти, як людина адаптується до втрати. Важливо зазначити, що ці стадії не завжди сліднують одна за одною в строгому порядку і можуть накладатися одна на одну, створюючи унікальний і неповторний шлях кожного індивіда через горе.

Особливості переживання горювання жінками, які втратили чоловіків-військових, значно відрізняються від загальноприйнятих моделей горювання. Війна накладає свої специфічні відбитки на цей процес. Жінки стикаються не лише з особистою втратою, але й з тягарем суспільного очікування, патріотичних почуттів та необхідністю зберегти родину у важкі часи. Втрата чоловіка-військовослужбовця часто супроводжується додатковими труднощами, такими як фінансова нестабільність, потреба забезпечувати дітей, а також можливі прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Чинники, що обумовлюють горювання жінок, які втратили чоловіків-військових, є різноманітними і багатогарними. Серед них виділяються соціальні, психологічні та культурні аспекти. Соціальні чинники включають підтримку з боку родини, друзів і громади, яка може значно полегшити процес адаптації до втрати. Психологічні чинники охоплюють особисті риси, попередній досвід переживання втрат, а також загальний психологічний стан жінки. Культурні чинники включають суспільні норми та очікування, які можуть як підтримувати, так і тиснути на жінку в її горі.

Психологічний супровід є ключовим аспектом у роботі з жінками, які втратили чоловіків військових. Професійна допомога психологів може значно зменшити рівень стресу та полегшити процес адаптації до нових реалій життя. Різноманітні методи терапії, такі як групова терапія, індивідуальні консультації та кризова інтервенція, сприяють створенню безпечного простору для висловлення болю, підтримки і знаходження нових сенсів у житті.

Таким чином, теоретичний аналіз переживання горя жінками, які зазнали втрат, розкриває глибину та багатогранність цього процесу. Розуміння цих аспектів є надзвичайно важливим для надання ефективної підтримки і допомоги жінкам у такий складний період їхнього життя.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІК ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЯК ЗАСОБУ В РОБОТІ З ГОРЮВАННЯМ ДРУЖИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВИХ

2.1 Опис експериментального дослідження

Психологічна допомога особам, які переживають втрату близьких, особливо внаслідок війни, є важливою складовою реабілітаційної роботи. Втрата чоловіка для дружин військових несе важкий емоційний та психічний тягар, що може викликати глибокі переживання горя, стресові реакції, а також тривалі психологічні наслідки. Тому розробка та застосування ефективних технік психологічного супроводу для допомоги цій категорії жінок є вкрай актуальним завданням [47].

Метою експериментального дослідження є ґрунтовне вивчення та оцінка ефективності застосування різноманітних технік психологічного супроводу у роботі з вдовами загиблих військових. У рамках цього дослідження передбачається перевірка практичного впливу запропонованих методик на емоційний стан, рівень стресу, здатність до адаптації та покращення якості життя цієї вразливої категорії населення. Основна увага приділяється розробці індивідуального підходу до кожної учасниці дослідження, забезпеченню психологічної підтримки та створенню умов для зменшення негативного впливу втрати на їх психічний стан. Для цього було використано чотири валідовані психодіагностичні інструменти:

1. «Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES), J. M. Holland, J. M. Currier, R. A. Neimeyer, 2010)».
2. «Опитувальник соціальної підтримки (Inventory of Social Support (ISS), N. S. Hogan, L. A. Schmidt, 2016)».

3. Опитувальник реакцій горювання (The Hogan Grief Reaction Checklist (HGRC), N S Hogan, 2001).

4. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (ICS) розроблений Дж. Амірханом.

Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (The Integration of Stressful Life Experiences Scale, ISLES, J. M. Holland, J. M. Currier, R. A. Neimeyer, 2010)
(додаток А)

ISLES (Integration of Stressful Life Experiences Scale) - це шкала, спеціально розроблена для оцінки того, як людина інтегрує у свідомість травматичні події та стресові життєві ситуації, зокрема такі, як втрата близької людини. Ця методика дозволяє глибше зрозуміти, наскільки ефективно людина може адаптуватися до наслідків стресу, знаходячи сенс у своєму минулому досвіді та формуючи позитивний погляд на майбутнє. Вона спрямована на виявлення здатності людини осмислити пережите, інтегрувати цей досвід у свої життєві цінності та переконання, а також знайти внутрішній баланс, попри емоційні труднощі, які часто супроводжують процес горя чи травматичного переживання.

Шкала ISLES складається з двох основних субшкал, які аналізують різні аспекти інтеграції травматичних подій у життєвий контекст:

1. Інтеграція значення. Ця субшкала оцінює здатність людини знайти або створити нове значення для себе в стресових обставинах, аналізуючи, яким чином події впливають на її життєві переконання, цінності та сенс існування. Наприклад, людина може запитувати себе: «Чому це сталося?», «Як я можу продовжувати жити далі?». Неможливість знайти відповіді на ці питання або втрата сенсу можуть значно ускладнювати процес адаптації та призводити до тривалих емоційних розладів.

2. Інтеграція впливу. Дана субшкала аналізує емоційний компонент травматичного досвіду, визначаючи, наскільки людина здатна керувати своїми почуттями у відповідь на втрату. Успішна інтеграція емоційного впливу передбачає, що людина може не лише визнати свої переживання, але й прийняти

їх як частину життєвого досвіду. Це дозволяє поступово відновити емоційний баланс і продовжити життя, вбудовуючи отриманий досвід у свою особистість.

Високі показники за шкалою ISLES вказують на здатність людини адаптуватися до втрати, знаходячи новий сенс у житті та справляючись із травматичними переживаннями. Низькі ж результати свідчать про труднощі в обробці цих переживань, наявність внутрішніх бар'єрів для їх осмислення та інтеграції у життєвий контекст. Це може бути пов'язано з відсутністю відповідних механізмів психологічної адаптації чи підтримки з боку оточення.

Значення методики для дослідження. Шкала ISLES має велике значення для аналізу того, наскільки вдови військових, які переживають втрату близьких, здатні інтегрувати свій досвід у життєвий контекст. Це дозволяє не лише оцінити загальний рівень психологічної адаптації, але й виявити ефективність різних технік психологічного супроводу, спрямованих на полегшення процесу інтеграції горя. Методика також сприяє розумінню, як допомогти цим людям знайти новий сенс у житті, зменшуючи вплив травматичного досвіду та сприяючи їхньому емоційному відновленню.

Опитувальник соціальної підтримки (Inventory of Social Support, ISS, N. S. Hogan, L. A. Schmidt, 2016) [30].

Опитувальник соціальної підтримки ISS був розроблений з метою оцінки рівня соціальної підтримки, яку отримує людина в період переживання горя та емоційної втрати. Соціальна підтримка виступає критично важливим ресурсом у процесі адаптації до втрати, оскільки вона дозволяє значно зменшити рівень стресу, підтримуючи емоційну стабільність і забезпечуючи індивіда необхідною допомогою у вирішенні різних проблем. Вона є основою для формування відчуття безпеки, розуміння і включеності у соціальне середовище, що сприяє емоційному відновленню. Особливо важливим цей вид підтримки стає для дружин загиблих військових, які стикаються зі складними психологічними переживаннями, такими як шок, тривога, депресія і відчуття самотності. Втрата близької людини, зокрема за драматичних обставин, пов'язаних із воєнними

подіями, потребує участі соціального оточення, включно з підтримкою з боку родини, друзів та кваліфікованих фахівців.

Структура опитувальника (додаток Б):

ISS охоплює різноманітні аспекти соціальної підтримки, що надаються людині в складних життєвих обставинах:

- Емоційна підтримка - включає в себе прояви емпатії, розуміння, співчуття та готовність до слухання. Вона забезпечує людину відчуттям турботи та підтримки, що надходить від інших. Цей тип підтримки допомагає подолати внутрішні переживання, пов'язані з втратою, сприяючи стабілізації емоційного стану.

- Інформаційна підтримка - пов'язана з наданням рекомендацій, практичних порад і доступу до корисних ресурсів. Вона включає, наприклад, юридичні консультації, інформацію щодо медичних або психологічних послуг, а також допомогу в пошуку відповідей на питання, що виникають після втрати близької людини.

- Практична (матеріальна) підтримка - стосується безпосередньої допомоги в побуті чи з фінансовими та організаційними питаннями. Це може включати участь у господарських справах, допомогу з організацією поховання чи вирішення інших нагальних проблем, які часто стають непосильними для людини в стані емоційної кризи.

Показники: Рівень соціальної підтримки, оцінений за допомогою опитувальника, є важливим індикатором здатності людини справлятися з труднощами. Високий рівень підтримки сприяє пом'якшенню наслідків втрати, забезпечуючи людину додатковими ресурсами для адаптації до нових життєвих обставин. Натомість низький рівень соціальної підтримки може значно ускладнити процес горювання, призводячи до загострення емоційних проблем, таких як депресія, тривожні розлади або навіть розвиток посттравматичного стресового розладу.

Значення методики для дослідження: Методика ISS є надзвичайно цінним інструментом для дослідження соціальної підтримки в контексті вивчення

переживання втрати. Вона дозволяє не лише кількісно оцінити доступність та ефективність підтримки, але й виявити, які аспекти цього ресурсу потребують посилення. Особливо важливою методика стає в дослідженнях, присвячених психологічному супроводу вдови загиблих військових. Використання ISS допомагає оцінити, наскільки ефективно соціальне оточення та фахівці сприяють покращенню якості життя таких людей, а також розробити практичні рекомендації для посилення підтримки.

Опитувальник реакцій горювання (The Hogan Grief Reaction Checklist, HGRC, N. S. Hogan, 2001) [24].

HGRC є спеціалізованим опитувальником, розробленим для детального аналізу широкого спектру реакцій, які виникають у людей, що переживають горе. Втрата близької людини є важким життєвим випробуванням, що може спричинити значні емоційні, фізичні та когнітивні зміни. Ці реакції варіюються залежно від індивідуальних особливостей особистості, характеру стосунків із померлим, а також обставин, у яких відбулася втрата. Опитувальник HGRC створено з метою оцінки як негативних, так і позитивних аспектів процесу горювання, включаючи можливість особистісного розвитку та зростання після складного життєвого досвіду.

Структура опитувальника (додаток В):

HGRC складається з кількох субшкал, що охоплюють різні сторони емоційного, фізичного та психологічного реагування на втрату:

- Розчарування та пригніченість: ця субшкала відображає інтенсивні емоційні переживання, включаючи безнадійність, втрату сенсу життя, глибокий емоційний біль та тривалу тугу. Високі показники вказують на серйозні труднощі у процесі переживання горя.

- Ослаблення енергії: фокусується на загальному фізичному та емоційному виснаженні, яке може проявлятися втому, зниженням активності та браком мотивації до щоденних дій.

- Позитивний ріст: ця субшкала оцінює потенціал особистісного зростання після втрати. Вона включає перегляд життєвих цінностей, відкриття нових смислів життя, а також можливості духовного або емоційного розвитку.

- Когнітивні та психосоматичні реакції: охоплює прояви стресу, зокрема труднощі зі сном, зниження концентрації уваги, а також фізичні симптоми, такі як головний біль, біль у серці чи інших частинах тіла.

Показники: Результати за субшкалами опитувальника дають змогу комплексно оцінити рівень складнощів, пов'язаних із процесом горювання. Наприклад, високі значення за шкалою «Розчарування та пригніченість» вказують на глибокі емоційні труднощі, які можуть вимагати додаткового психологічного супроводу. Водночас високі показники за шкалою «Позитивний ріст» свідчать про здатність до адаптації, відкриття нових перспектив та поступового відновлення внутрішньої рівноваги.

HGRC є цінним інструментом для вивчення реакцій дружин загиблих військових, оскільки дозволяє виявляти як негативні наслідки втрати, так і потенційні можливості для позитивного розвитку. Це сприяє більш точному визначенню ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на полегшення страждань, зменшення негативних симптомів і стимулювання особистісного зростання у складний період життя.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (ICS) розроблений Дж. Амірханом

Індикатор копінг-стратегій (ICS, Coping Strategy Indicator) є важливим інструментом для дослідження стратегій, які люди використовують для подолання стресу. Ця методика була розроблена в 1990 році американським психологом Дж. Амірханом і спрямована на визначення реакцій людини на стресові ситуації та механізмів, що сприяють адаптації до них. Методика дає змогу отримати детальне уявлення про способи, якими людина реагує на труднощі, зокрема про те, як вона адаптується до складних обставин і намагається подолати їх.

Методика має чітку структуру (додаток Г) і складається з 33 тверджень, які описують різноманітні способи реагування на стрес. Респонденти оцінюють ці твердження за 3-бальною шкалою залежно від того, як часто вони застосовують ту чи іншу стратегію у стресових ситуаціях. ICS охоплює три ключові копінг-стратегії:

1. Проблемно-орієнтована стратегія. Ця стратегія передбачає активні дії, спрямовані на вирішення проблеми або зміну стресової ситуації. Людина намагається аналізувати проблему, знаходити можливі рішення та вживати заходів для її усунення. Такий підхід є особливо ефективним у ситуаціях, де проблема має конкретне розв'язання, а людина має необхідні ресурси для її вирішення.

2. Емоційно-орієнтована стратегія. Основною метою цієї стратегії є зменшення емоційного дискомфорту. Людина фокусується на регуляції емоційної реакції через такі способи, як переключення уваги, звернення за підтримкою до близьких, самоконтроль або уникнення надмірних емоцій. Ця стратегія включає методи релаксації, такі як медитація, дихальні вправи, і сприяє збереженню психологічної рівноваги в умовах стресу.

3. Стратегія уникнення. Цей підхід передбачає фізичне або психологічне дистанціювання від проблемної ситуації. Людина може ігнорувати проблему, займатися іншими справами або уникати конфліктів, що дає тимчасове полегшення, але іноді може призводити до накопичення нерозв'язаних питань.

Результати дослідження дають змогу оцінити, яка копінг-стратегія є домінуючою для конкретної особи. Проблемно-орієнтований підхід свідчить про активну позицію в подоланні труднощів, емоційно-орієнтована стратегія акцентує увагу на зменшенні емоційного напруження, тоді як уникнення може бути як ефективним у короткостроковій перспективі, так і шкідливим у довгостроковій.

Методика ICS широко використовується в психології для оцінки адаптивності стратегій клієнтів і їхньої відповідності ситуації. Вона допомагає психологам зрозуміти, чи потрібне коригування звичок у подоланні стресу для

покращення психологічного благополуччя клієнта. Крім того, результати опитування можуть бути корисними для освітніх програм, тренінгів зі стресостійкості, а також для покращення командної роботи у корпоративному середовищі.

Завдяки універсальності та широкому охопленню копінгових механізмів методика підходить для різних вікових і соціальних груп, зокрема підлітків, дорослих і літніх людей. Це робить її цінним інструментом для аналізу і розробки індивідуальних підходів до психологічної підтримки різних категорій населення.

2.2 Діагностика стану горювання дружин загиблих військових

Горе, викликане втратою близької людини, є складним і багатогранним процесом, що може суттєво впливати на психоемоційний стан особи. У випадку дружин загиблих військових, цей процес ускладнюється не лише емоційними переживаннями, але й соціальними, економічними та психологічними чинниками, які супроводжують втрату. Діагностика стану горювання в даній категорії жінок є надзвичайно важливою, оскільки дозволяє виявити специфіку їх переживань та потреб, а також розробити адекватні психологічні інтервенції.

У рамках нашого дослідження було проведено онлайн-опитування, на базі Солом'янського районного центра соціальних служб м. Києва. Основною метою було отримання максимально об'єктивних даних для аналізу, тому для збору інформації використовувалася платформа Google Forms. Це забезпечило зручний доступ для респондентів, гарантувало їхню анонімність і знизило психологічний бар'єр для участі. Участь у дослідженні взяли 50 жінок, які втратили чоловіків внаслідок військових дій. Ця група респондентів була ретельно відібрана, оскільки їхній життєвий досвід дозволяє глибше зрозуміти соціальні та психологічні аспекти їхнього становища. Представлена вибірка є репрезентативною та достатньою для подальшого аналізу, оскільки охоплює різні соціальні та вікові категорії.

«Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES), J. M. Holland, J. M. Currier, R. A. Neimeyer, 2010)».

Під час проведення діагностичної методики «Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES))» респондентам було запропоновано оцінити, наскільки вони погоджуються чи ні із твердженнями, що стосуються їхніх відчуттів і переживань, пов'язаних із втратою. Результати опитування подано в таблиці 2.2.1. Згідно з отриманими даними, 8 респондентів (16%) змогли повністю осмислити сенс втрати, що свідчить про їхню здатність інтегрувати цей досвід у власне життя. Натомість 6 осіб (12%) не змогли знайти сенсу втрати, що може вказувати на значну емоційну складність і можливі ознаки ускладненого горювання. Ще 14 респондентів (28%) перебувають у процесі осмислення втрати, що свідчить про активний пошук значення цього досвіду. Решта учасників (44%) демонструють помірковане розуміння сенсу втрати, проте їхні відповіді можуть вказувати на різні рівні адаптації до ситуації. Такі результати дають змогу припустити, що респонденти, які не змогли знайти сенсу втрати, більшою мірою схильні до емоційних труднощів і можуть потребувати додаткової підтримки чи психологічного втручання для подолання наслідків пережитого стресу.

Таблиця 2.2.1.

Результати опитування за шкалою ISLES, %

№	Твердження	Цілком погоджуюсь	Згоден	Складно сказати	Не згоден	Зовсім не згоден
1	З моменту цієї втрати світ здається мені страшним і заплутаним	22	18	24	30	6

2	Я зрозумів сенс цієї втрати	16	24	28	20	12
3	Коли я розповідаю про втрату, люди сприймають мене по-іншому	20	26	42	8	4
4	Мені важко інтегрувати цю втрату у своє розуміння	30	22	32	12	4
5	Після цієї втрати я відчуваю, що переживаю кризу віри	4	14	34	32	16
6	Ця втрата мені незрозуміла	36	14	22	24	4
7	Мої попередні цілі та сподівання на майбутнє вже не мають сенсу	14	8	18	52	8
8	Я здивований тим, що сталося	48	26	14	10	2
9	Я не знаю, як жити далі	12	4	8	54	22
10	Мені було б легше говорити про своє життя, якби в мене не було цієї втрати	48	16	22	10	4

11	Я менше розумію свої уявлення про світ після втрати	18	28	18	30	6
12	Я більше не розумію себе після цієї втрати	8	6	10	70	6
13	Після цієї втрати мені важче відчувати, що я є частиною світу	12	14	28	34	12
14	Ця втрата зробила мене менш цілеспрямованим	12	2	24	50	12
15	Я не зміг зібрати докупи частинки мого життя після цієї втрати	14	22	24	32	8
16	Після цієї втрати мені здається, що життя складається із випадкових подій	44	20	26	8	2

Результати у відсоткових показниках надані у вигляді діаграми, та представлені на рис 2.2.1.

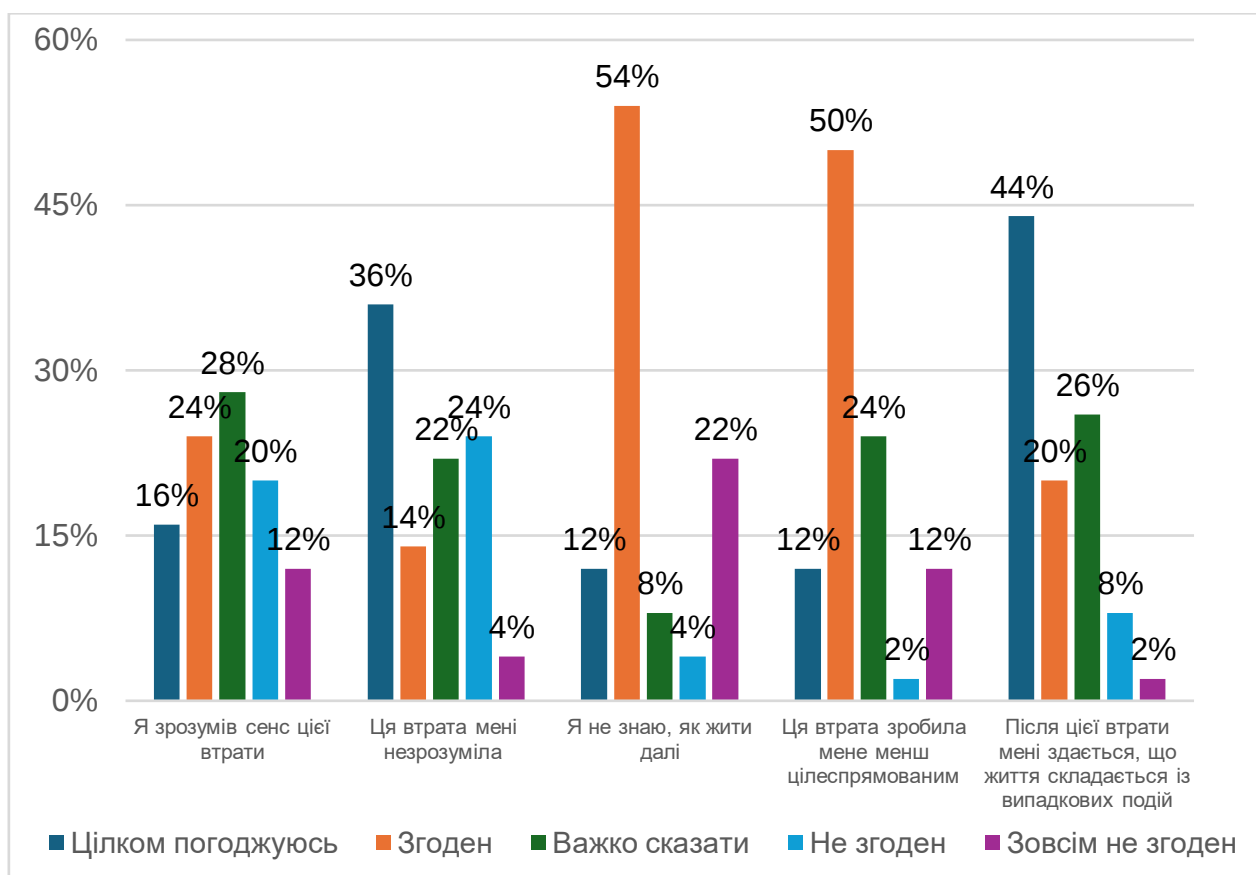


Рис 2.2.1 Результати опитування за шкалою ISLES

Результати опитування дозволяють краще зрозуміти емоційний стан і переживання досліджуваних після втрати близької людини. Вибірка включала людей різного віку та соціального статусу, які пережили втрату і знаходяться на різних етапах адаптації. Переважна частина респондентів, а саме 44%, зазначили, що після втрати сприймають життя як низку випадкових подій. Це свідчить про значне підсилення відчуття невизначеності і втрати звичного життєвого орієнтиру. Половина опитаних, або 50%, визнали, що переживають глибокий шок і не можуть прийняти втрату в рамках свого звичного світогляду. Це підкреслює важливість емоційної підтримки для подолання кризового стану.

Дослідження також показало, що 52% респондентів мають труднощі з інтеграцією втрати у своє розуміння світу та життєвої рівноваги. Цей показник демонструє високий рівень внутрішнього конфлікту, що ускладнює адаптацію до нових життєвих умов. Крім того, 54% учасників опитування вказали, що не мають чіткого розуміння того, як жити далі, що акцентує увагу на необхідності

психологічної допомоги та розробки підтримувальних програм. Водночас 64% респондентів повідомили, що їм було б легше говорити про своє життя, якби не було факту смерті близької людини. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження ще не змогли повністю інтегрувати втрату в своє повсякденне життя і відчувають потребу в допомозі для подолання цього етапу.

«Опитувальник соціальної підтримки (*Inventory of Social Support (ISS)*), N. S. Hogan, L. A. Schmidt, 2016)».

Під час проведення діагностичної методики «Опитувальник соціальної підтримки (ISS)» респонденткам, дружинам загиблих військових, було запропоновано оцінити твердження, що описують їхні почуття після втрати, за п'ятибальною шкалою (від «цілком погоджуюсь» до «зовсім не погоджуюсь»). Результати показали, що лише 12% респонденток відчули високий рівень соціальної підтримки під час горювання, тоді як 28% зазначили про середній рівень підтримки, і переважна більшість - 60% - повідомили про низький або зовсім відсутній рівень підтримки. Такі дані свідчать про недостатність соціальних контактів або про їхню невідповідність потребам жінок у складний період.

Крім того, лише 34% опитаних вказали, що можуть відкрито і чесно висловлювати свої почуття щодо втрати. Це може свідчити про те, що для багатьох із них вираження емоцій у соціальному середовищі є ускладненим через брак безпечних та підтримуючих стосунків. Водночас 38% респонденток зазначили, що їм допомагали розмови з людьми, які не засуджували їх за переживання суму, що вказує на значущість емпатичного спілкування. Ще 40% опитаних повідомили, що мають хоча б одну людину, з якою вони можуть відверто говорити про своє горе. Ці показники демонструють обмежений доступ до якісної соціальної підтримки, яка є важливим чинником подолання складних емоційних станів (рис.2.2.2).

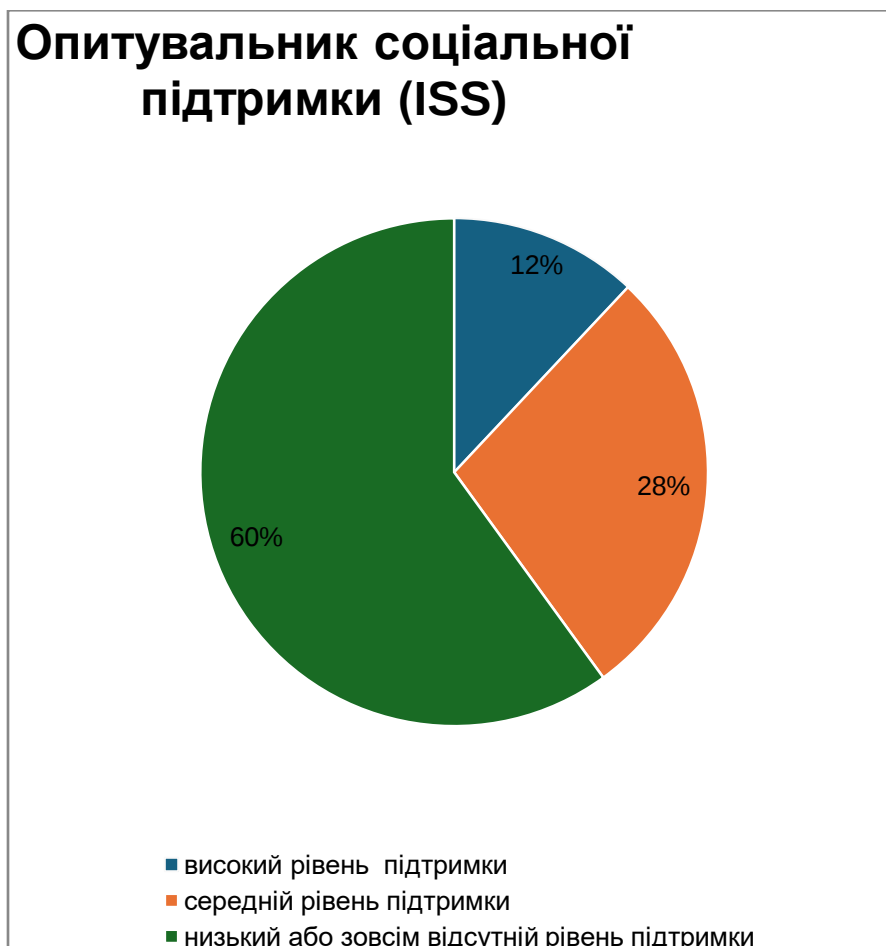


Рис 2.2.2 Результати дослідження за опитувальником соціальної підтримки (ISS)

Дослідження показало, що значна частина респонденток (приблизно 68%) вказали на відсутність належної підтримки з боку свого оточення. Вони зазначили, що їм не вистачає безпечного простору, де можна відкрито поділитися своїми почуттями та думками. Лише 32% учасниць опитування повідомили, що відчують достатнє середовище для вільного самовираження. Це свідчить про суттєву потребу в створенні умов, які сприятимуть емоційному комфорту та підтримці, особливо для тих, хто зіштовхується з труднощами у спілкуванні та вираженні своїх емоцій.

Опитувальник реакцій горювання (The Hogan Grief Reaction Checklist (HGRC), N S Hogan, 2001).

Результати дослідження за опитувальником реакцій горювання HGRC показали широкий спектр емоційних і поведінкових реакцій жінок, які зазнали

втрати близької людини. Їх реакції було оцінено за кількома ключовими шкалами: розпач, панічна поведінка, особистісне зростання, провина і гнів, відстороненість та дезорганізація.

Результати опитування показали, що:

- 40% респонденток - відчували значний рівень тривоги та панічної поведінки після втрати близької людини. Ці жінки повідомили про часті переживання страху, панічні атаки та тривожність щодо майбутнього.

- 25% жінок - відмітили високий рівень розпачу та постійного емоційного болю, що супроводжувався емоційною розгубленістю та втратою життєвої орієнтації.

- 25% респонденток - виявили високий рівень дезорганізації, що характеризувалось нездатністю знайти сенс у житті після втрати, а також кризою ідентичності та цілей.

- 20% жінок - повідомили про виражену злість та гнів як одну з домінантних реакцій на втрату. Вони відчували розчарування через несправедливість подій і часто шукали винних у тому, що сталося. Також зазначали наявність провини за те, що не змогли запобігти втраті, що ще більше ускладнювало їхній процес горювання.

- 15% жінок - зазначили, що поступово наближаються до особистісного зростання внаслідок пережитої втрати, вказуючи на те, що їхній досвід допоміг їм переосмислити життя та знайти нові цінності.

- 10% респонденток - вказали на відстороненість, що ускладнює їх соціальні контакти і загальне функціонування. Такі жінки частіше відчували бажання ізолюватись від інших, що свідчить про внутрішній конфлікт та складнощі з адаптацією.

Таким чином, результати демонструють як загальні тенденції у переживанні горя, так і індивідуальні відмінності, які впливають на процес адаптації до втрати. Найбільше поширення серед учасниць отримали реакції тривоги, емоційного болю та дезорганізації, що свідчить про високу емоційну інтенсивність горювання в перші місяці після втрати (рис.2.2.3).

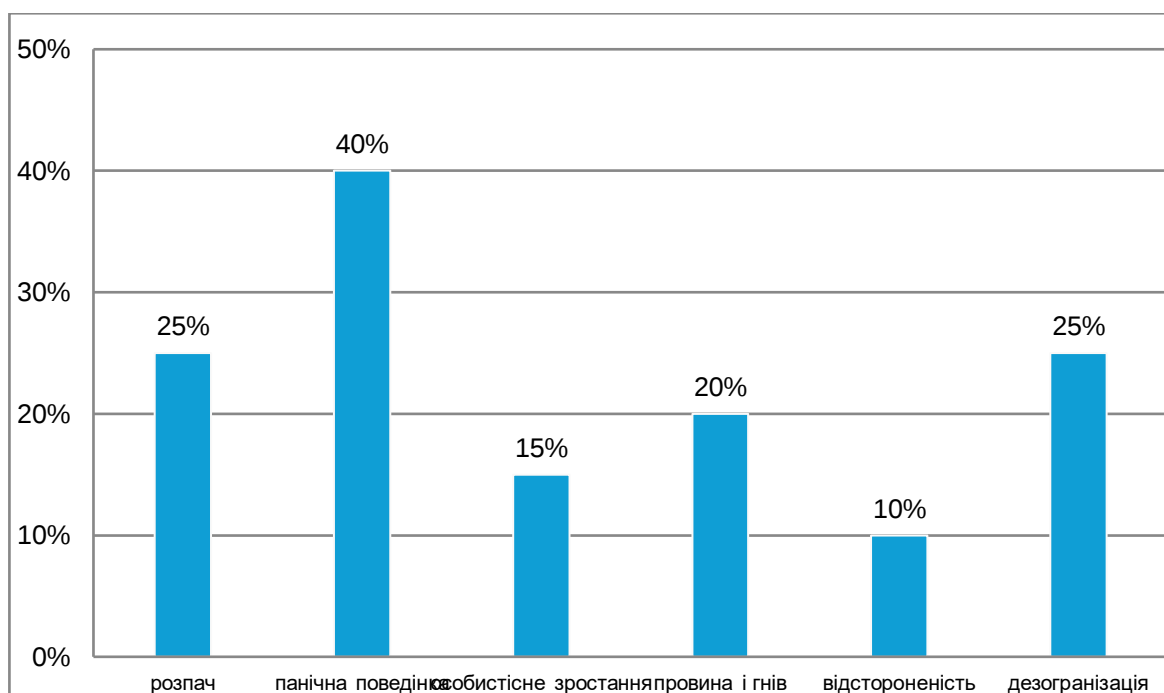


Рис 2.2.3. Результати дослідження за опитувальником реакцій горювання HGRC.

Результати опитувальника HGRC показують, що більшість респонденток переживають складні емоційні реакції на втрату, серед яких домінують смуток, тривога та депресія. Однак частина жінок також виявляє такі реакції, як уникання, розгубленість, гнів, розпач, а також відстороненість і дезорганізація, що свідчить про різні етапи та шляхи проживання горя. Особливу увагу варто звернути на тих, хто демонструє тривожні або депресивні симптоми, а також уникає соціальних контактів, оскільки ці реакції можуть свідчити про ускладнене горювання і потребують додаткової психологічної підтримки. Жінки, які вже досягли певного рівня особистісного зростання, також можуть бути важливими учасниками підтримуючих груп або терапевтичних заходів, оскільки їхній досвід може допомогти іншим пережити цей складний період.

Методика Індикатор копінг-стратегій (ICS) розроблений

Дж. Амірханом

У дослідженні, проведеному за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, були отримані дані, які дозволяють охарактеризувати особливості використання копінг-стратегій серед дружин загиблих військових.

Узагальнені результати, представлені у таблиці 2.2.2, відображають рівні використання трьох основних копінг-стратегій. Зокрема, стратегія вирішення проблем була найбільш поширеною і використовувалася 45% опитаних, тоді як стратегію пошуку соціальної підтримки обрали 35%. Водночас стратегія уникнення, яка вказує на схильність до уникання активних дій чи звернення до емоційного самозахисту, застосовувалася у 20% випадків. Ці показники свідчать про переважання активних підходів до подолання стресових ситуацій у більшості учасниць, що може бути обумовлено їхнім прагненням до стабілізації життєвих обставин та збереження психоемоційного балансу.

Таблиця 2.2.2

Розподіл копінг-стратегій серед дружин загиблих військових
(за методикою Дж. Амірхана)

Копінг-стратегія	Дуже низький	Низький	Середній	Високий
Стратегія вирішення проблем	16%	56%	24%	4%
Стратегія пошуку соціальної підтримки	10%	50%	30%	10%
Стратегія уникнення	4%	20%	50%	26%

Аналіз результатів дослідження дозволив отримати глибше розуміння використання різних копінг-стратегій дружинами загиблих військових. Учасниці дослідження характеризуються високим рівнем емоційного навантаження, що значно впливає на їхню здатність долати стресові ситуації. Аналіз показав такі особливості:

- Стратегія вирішення проблем. Переважна більшість учасниць (56%) продемонструвала низький або дуже низький рівень використання цієї стратегії. Лише 4% респонденток досягли високих показників активного вирішення проблем, що свідчить про їхню здатність мобілізувати ресурси для пошуку шляхів подолання труднощів. Решта респонденток мають середні або низькі

показники, що свідчить про недостатнє застосування раціональних підходів у стресових ситуаціях.

- Стратегія пошуку соціальної підтримки. Половина опитаних (50%) продемонструвала низький рівень використання цієї стратегії, що свідчить про рідкісне звернення за допомогою до рідних, друзів чи професійних консультантів. У той же час, лише 10% респонденток мають високі показники за цією шкалою. Це свідчить про обмежену здатність залучати соціальні ресурси для підтримки та вирішення життєвих проблем. Інші 40% показали середній рівень залучення до соціальної підтримки.

- Стратегія уникнення. Домінуючою копінг-стратегією в досліджуваній групі є уникнення. Середній рівень використання цієї стратегії продемонстрували 50% респонденток, а 26% показали високий рівень уникання. Це означає, що значна частина учасниць схильна відкладати вирішення проблем або повністю дистанціюватися від стресових ситуацій, що може знижувати ефективність подолання труднощів. Лише 24% респонденток мають низькі показники уникання, що свідчить про меншу схильність до такої поведінки.

Загалом результати дослідження вказують на потребу в розробці спеціалізованих програм психологічної допомоги, які сприятимуть розвитку ефективніших копінг-стратегій у дружин загиблих військових (рис.2.2.4).

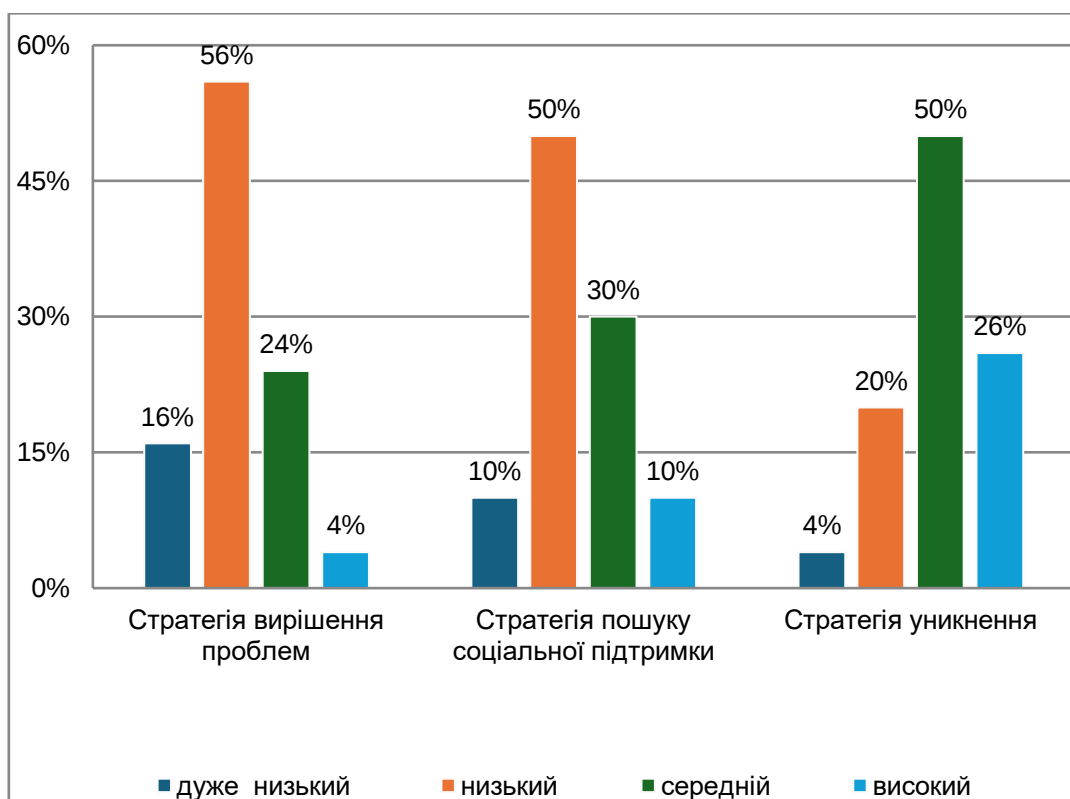


Рис 2.2.4 Результати дослідження за Методикою Індикатор копінг-стратегій (ICS) розроблений Дж. Амірханом

Отримані дані свідчать про те, що дружини загиблих військових частіше застосовують стратегію уникнення для подолання стресових ситуацій, намагаючись відсторонитися від проблем та стресорів. Активні стратегії «вирішення проблем» та «пошуку соціальної підтримки» використовуються значно рідше, що може свідчити про труднощі з адаптацією та схильність до ізоляції під час переживання горя. Такий розподіл копінг-стратегій вказує на потребу в додатковій підтримці та втручанні, спрямованих на зниження рівня уникнення та розвиток більш активних способів адаптації до складних життєвих обставин.

Проведене дослідження дозволяє виявити складність та багатогранність процесу горювання у дружин загиблих військових. Результати опитувань свідчать про значні емоційні та психологічні труднощі, з якими стикаються ці жінки під час переживання втрати. За результатами шкали ISLES, більшість респонденток відчувають труднощі з інтеграцією втрати у своє життя, що часто

супроводжується кризою віри та відчуттям втрати життєвих орієнтирів. Багато жінок не змогли знайти сенсу у втраті, що може свідчити про можливе ускладнене горювання, яке вимагає психологічної допомоги.

Опитувальник соціальної підтримки (ISS) продемонстрував, що більшість жінок не отримали належної підтримки під час горювання. Лише невелика частина респонденток відчула достатню соціальну підтримку та змогла відверто говорити про свої переживання. Це підкреслює необхідність розвитку підтримуючих мереж та залучення жінок до груп взаємодопомоги.

Результати опитувальника HGRC підтверджують, що жінки переживають різноманітні емоційні реакції, серед яких домінують смуток, тривога, депресія, розгубленість та уникання. Такі симптоми можуть свідчити про необхідність комплексної психологічної підтримки та інтервенцій для попередження розвитку ускладненого горювання.

За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, серед дружин загиблих військових спостерігається переважання стратегій уникання, що свідчить про схильність уникати вирішення проблем та емоційних викликів, пов'язаних із горем. Лише незначна кількість жінок використовує активні стратегії вирішення проблем або шукає соціальну підтримку. Це підкреслює важливість психологічної допомоги, спрямованої на розвиток активних копінг-стратегій, таких як пошук допомоги та прийняття ситуації, щоб допомогти жінкам ефективніше долати стрес і горювання.

Важливим аспектом діагностики, а в подальшому розробки програми, є проведення Кореляційного аналізу Пірсона, завдяки якому, ми маємо можливість отримати результати усіх методик. Статистичний аналіз одержаних результатів проводився за допомогою електронних таблиць MS Excel. Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона (r) засвідчив наявність сильного позитивного зв'язку між результатами, отриманими за методиками: «Шкала інтеграції досвіду переживання стресів» (ISLES), «Опитувальник соціальної підтримки» (ISS), «Опитувальник реакцій горювання» (HGRC) та «Індикатор копінг-

стратегій» (ICS). Узагальнений коефіцієнт кореляції склав $r = 0.71$ ($p < 0.01$), що вказує на високу достовірність результатів при рівні значущості $\alpha=0.05$.

Узагальнюючи результати діагностування, можна дійти висновку, що переважна більшість дружин загиблих військових демонструють значні труднощі у процесі горювання. Виявлено, що низький рівень соціальної підтримки, переважання копінг-стратегії уникнення та емоційна дезорганізація взаємопов'язані, що потребує розробки комплексних психологічних інтервенцій для ефективної адаптації. Отриманий коефіцієнт кореляції ($r = 0.71$) свідчить про те, що низький рівень соціальної підтримки, переважання стратегій уникнення та високий рівень емоційної дезорганізації є взаємопов'язаними факторами, що впливають на складний процес горювання. Ці результати підкреслюють потребу в цільовій психологічній допомозі, спрямованій на розвиток активних копінг-стратегій, зниження дезорганізації та створення підтримуючого соціального середовища.

Отже, результати дослідження вказують на потребу в цільовій психологічній допомозі, яка враховує індивідуальні особливості горювання у дружин загиблих військових, сприяє інтеграції втрати у їхнє життя та забезпечує належний рівень соціальної підтримки.

2.3 Запровадження технік психологічного супроводу в роботі з горюванням у дружин загиблих військових

Психологічний супровід жінок, які переживають втрату близької людини, є важливим аспектом їхньої соціальної та психологічної реабілітації. Особливо це стосується дружин загиблих військових, які стикаються не лише з болем втрати, але й з викликами адаптації до нової реальності, в якій зникли звичні рольові моделі та життєві орієнтири. В умовах горювання такі жінки часто відчують самотність, ізоляцію, відсутність підтримки та нерозуміння з боку оточуючих. Запровадження технік психологічного супроводу у формі груп підтримки є ефективним способом допомоги в цьому процесі [50].

Особливості роботи груп підтримки

Групи підтримки для дружин загиблих військових можуть бути ефективним інструментом, що забезпечує не лише емоційну розрядку, а й сприяє побудові нових соціальних зв'язків, які особливо важливі у період горювання. Такі групи створюють платформу для обміну досвідом, що дозволяє жінкам ділитися своїми переживаннями, отримувати корисні поради та розуміння від тих, хто пройшов через подібні випробування. Учасниці цих груп мають змогу освоювати навички саморегуляції, які допомагають їм краще справлятися з емоційними викликами, а також отримувати психологічну підтримку на кожному етапі свого життя після втрати близької людини. Крім того, такі зустрічі створюють безпечний простір для колективного обговорення емоційних станів, які часто бувають надто складними для осмислення або вираження самотійно. Участь у таких групах допомагає жінкам не відчувати себе ізольованими у своєму горі, адже спільне переживання з іншими у схожих обставинах приносить відчуття підтримки та солідарності, що є критично важливим для збереження емоційного здоров'я [22].

Основними цілями груп підтримки є:

1. Створення безпечного середовища для емоційного висловлення. Учасниці групи можуть вільно говорити про свої переживання, не боячись бути засудженими чи незрозумілими. Це допомагає знижувати рівень тривоги та депресії. Важливим елементом є можливість безпечно проживати складні емоції, такі як біль, смуток, злість або вина. Участь у таких групах сприяє зняттю внутрішньої напруги та полегшенню емоційного стану, що дозволяє покращити психічне здоров'я.

2. Формування почуття спільності та взаємної підтримки. Спільний досвід втрати дає можливість жінкам почуватися зрозумілими, а також підтримувати одна одну у важкі моменти. Спілкування з іншими жінками, які переживають схожі проблеми, може допомогти у зменшенні почуття ізольованості. Крім того, взаємопідтримка в таких групах допомагає учасницям не лише поділитися

власним досвідом, але й надати підтримку іншим, що підсилює почуття власної значущості та відновлення сенсу життя через допомогу іншим.

3. Навчання навичкам управління стресом та емоціями. Психотерапевтичні техніки, які можуть використовуватись у групах підтримки, включають когнітивно-поведінкову терапію, методи тілесно-орієнтованої терапії, техніки майндфулнес (усвідомленості) та релаксації. Це дає змогу жінкам знижувати рівень тривоги, контролювати гнів та приймати складні емоції. Крім того, вони отримують практичні інструменти для щоденного управління стресовими ситуаціями та підтримки емоційної стабільності в реальних умовах, що особливо важливо в умовах постійної адаптації до нової життєвої реальності.

4. Сприяння інтеграції втрати в життєвий досвід. Робота в групах допомагає учасницям знайти сенс у своєму житті після втрати, переосмислити свої цінності, відновити життєві орієнтири та поступово адаптуватися до нових умов. У цьому контексті важливим є пошук нових смислів життя, які не лише допоможуть пережити горе, але й віднайти нові цілі та прагнення. Групова робота сприяє тому, щоб жінки поступово приймали втрату як частину свого досвіду, але при цьому не обмежували себе у можливості подальшого розвитку та самореалізації.

Таким чином, ці техніки не лише знімають симптоми тривоги та депресії, але й сприяють глибшій трансформації особистості, яка дозволяє інтегрувати втрату в новий життєвий досвід і рухатись далі [14].

Етапи проведення груп підтримки

1. Підготовчий етап.

На цьому етапі важливо не лише створити атмосферу довіри та взаємної поваги, але й визначити цілі та очікування від участі у групі. Психолог, який веде групу, повинен чітко окреслити структуру сесій, частоту зустрічей та тривалість роботи групи. Важливо провести індивідуальні інтерв'ю з кожною учасницею, щоб краще зрозуміти її емоційний стан, потреби та специфічні переживання. Пояснення правил участі, таких як конфіденційність, активне слухання та

уникнення оцінок, закладають основу для створення безпечного простору, де жінки можуть вільно виражати свої почуття.

Також важливо підготувати учасниць до того, що група може викликати інтенсивні емоції. Психолог повинен наголосити на тому, що процес горювання є індивідуальним, і в кожного він відбувається по-різному. Таким чином формується усвідомлення, що переживання горя - це природний процес, який не має «правильного» або «неправильного» способу вираження.

2. Вступний етап.

На цьому етапі важливо створити сприятливі умови для взаємного знайомства та формування початкового рівня довіри між учасницями. Ведучий групи може почати з індивідуального представлення кожної жінки, надаючи можливість їм коротко розповісти про свої емоції та переживання, пов'язані з втратою. Окрім особистого досвіду втрати, учасниці можуть ділитися своїми очікуваннями від групи та тими аспектами життя, які для них зараз найбільш складні.

Для полегшення процесу відкриття психолог може використовувати різноманітні методи, що сприяють розвитку групової динаміки. До таких методів належать вправи на довіру, які дозволяють учасникам створити більш відкриті стосунки, інтерактивні ігри, що сприяють формуванню спільного досвіду, а також обговорення загальних емоційних тем, які допомагають краще усвідомити почуття один одного. На цьому етапі дуже важливо уникати будь-якого примусу, оскільки учасники повинні мати змогу самостійно вирішувати, наскільки вони готові поділитися своїми думками чи переживаннями. Учасниці повинні відчувати себе вільно і безпечно, щоб процес відкриття був природним і комфортним. Ведучий може активно слухати, задавати уточнюючі питання та застосовувати методи рефлексії, що допомагає створити атмосферу емпатії та взаємної підтримки в групі. Завдяки цьому всі учасники відчуватимуть, що їх почуто і зрозуміло, що значно підсилює ефективність спільної роботи.

На цьому етапі важливо створити сприятливі умови для взаємного знайомства та формування початкового рівня довіри між учасницями.

3. Основний етап.

Цей етап є найбільш інтенсивним з точки зору психотерапевтичної роботи, оскільки учасниці безпосередньо опрацьовують свої емоції та внутрішні конфлікти, пов'язані з втратою. На цьому етапі використовуються різні техніки, які допомагають не лише висловити біль та горе, але й поступово трансформувати ці емоції в позитивні зміни.

- Техніки когнітивної реструктуризації. Учасниці групи аналізують свої думки щодо втрати, зосереджуючись на ідентифікації негативних переконань, які можуть заважати їхньому емоційному відновленню. Психолог допомагає замінити ці деструктивні установки на більш реалістичні та адаптивні. Наприклад, замість думки «моє життя втратило сенс», формується нове переконання «моє життя змінилося, але я можу знайти новий сенс».

- Методи тілесно-орієнтованої терапії. Ці методи допомагають знизити фізичне напруження, яке часто супроводжує переживання втрати. Використання дихальних технік, вправ на розслаблення та усвідомлене проживання тіла дозволяє учасницям групи знизити рівень стресу та тривоги, а також краще відчувати свої емоції через тілесні прояви.

- Майндфулнес та медитація. Ці техніки спрямовані на розвиток усвідомленості та здатності залишатися в моменті, без постійного занурення у минуле або переживання болю втрати. Практики майндфулнесу допомагають учасницям прийняти свої почуття та емоції такими, якими вони є, без осуду. Це особливо корисно для тих, хто відчуває постійну напругу або втрату контролю над своїми емоціями.

- Робота з гнівом та провиною. Часто після втрати жінки можуть відчувати сильні емоції, такі як гнів або провина. Важливо надати простір для вираження цих почуттів і допомогти учасницям зрозуміти, що це природна реакція на травматичну подію. Психолог може використовувати вправи для вираження цих емоцій, такі як написання листів, арт-терапію або групові дискусії.

4. Заключний етап.

На завершальному етапі учасниці групи мають можливість підсумувати свій досвід та відзначити особисті досягнення. Психолог може організувати колективне обговорення, де кожна жінка поділиться тим, що для неї було найбільш цінним під час роботи в групі, які зміни вона помітила в собі та які нові стратегії подолання стресу і горя вона почала використовувати.

Важливо також приділити увагу тому, щоб допомогти учасницям не лише усвідомити свої здобутки, але й побудувати чіткий план майбутнього особистісного зростання. На цьому етапі варто організувати обговорення можливих шляхів подальшого розвитку, враховуючи унікальні потреби кожної учасниці, а також способів інтеграції отриманих знань та навичок у їх повсякденне життя. Це сприятиме не лише закріпленню результатів, але й створенню умов для їхнього практичного застосування. Крім того, під час таких обговорень жінки можуть обмінятися контактами, домовитися про взаємну підтримку та створити умови для спілкування й співпраці після завершення офіційних групових зустрічей. Формування стійкої спільноти, яка може функціонувати незалежно від формального завершення програми, є надзвичайно важливим елементом, оскільки це забезпечує тривалий ефект психологічної підтримки, сприяє відчуттю єдності та допомагає учасницям ефективніше впоратися з життєвими викликами.

На завершальному етапі учасниці групи мають можливість підсумувати свій досвід та відзначити особисті досягнення.

Таким чином, кожен етап групової роботи є логічною частиною терапевтичного процесу, що веде до поступового відновлення внутрішньої рівноваги та зміцнення особистісних ресурсів дружин загиблих військових.

Важливість залучення фахівців та партнерів [15].

Ефективність роботи груп підтримки значною мірою залежить від професіоналізму ведучого групи, який повинен бути кваліфікованим психологом з досвідом роботи з травмами та горюванням. Крім того, важливим є залучення соціальних служб та неурядових організацій, які можуть забезпечити підтримку

цих груп, а також допомогти в організації навчання для дружин загиблих військових.

Психологічні інтервенції в рамках груп підтримки є особливо важливими на етапі інтеграції втрати в життєвий досвід, коли жінки намагаються переосмислити своє життя, відновити особистісну ідентичність та знайти нові життєві цілі.

Нами була розроблена 2-х місячна програма груп психологічної підтримки, яка складалась з 8 зустрічей по 2 години кожна. Заняття проходили на базі Солом'янського центра соціальних служб м. Києва раз на тиждень.

Перше заняття групи підтримки для дружин загиблих військових

Мета заняття:

- Знайомство учасниць групи між собою
- Створення безпечного і підтримуючого середовища
- Початок роботи над процесом горювання

План заняття

1. Привітання та вступ (10 хвилин)

- Привітання учасниць
- Представлення ведучого (-ї) групи (психолога)
- Коротке пояснення мети та структури групи підтримки
- Правила групи (конфіденційність, взаємоповага, активне слухання)

2. Знайомство учасниць (20 хвилин)

- Кожна учасниця коротко розповідає про себе (ім'я, основна інформація, коротка історія їхньої втрати, за бажанням)
- Ведучий (-а) створює атмосферу довіри та підтримки, уважно слухає кожну історію

3. Вправа «Лід та льодоколи» (15 хвилин)

- Виконання легкої групової активності для полегшення напруги та створення позитивної атмосфери. Ведучий зачитує питання для всієї групи. Кожна учасниця відповідає на одне питання або ділиться своїми думками. Приклади

питань: Який ваш улюблений спогад з дитинства? Як ви любите проводити свій вільний час? Яка ваша найзаповітніша мрія? тощо

4. Основна частина – Робота з емоціями (50 хвилин)

- Коротка лекція про стадії горювання (10 хвилин)
- Обговорення: які емоції та почуття супроводжують горювання? (20 хвилин)
- **Вправа «Щоденник емоцій»** - допомагає учасникам усвідомити та відстежувати свої емоції. Кожна учасниця отримує щоденники або зошити для записів, де вони записують свої емоції щодня, бажано в кінці дня або під час сильних емоційних переживань. Можна почати з заповнення запису про свої недавні емоційні переживання під час заняття (10 хвилин)
- Відкрита дискусія: бажуючі можуть поділитися написаним або розповісти про свій досвід (10 хвилин)

5. Підсумки та закінчення заняття (25 хвилин)

- Короткий підсумок обговорень від ведучого (-ї)
- Відповіді на запитання учасниць
- Подяка за участь і зусилля
- Пояснення плану наступного заняття
- Завершальний ритуал (наприклад, кожна учасниця говорить одне позитивне слово або бажання для групи)

Висновок

- Після завершення заняття, ведучий (-а) може залишитися на деякий час для індивідуальних питань або підтримки, якщо це необхідно.

Друге заняття групи підтримки для дружин загиблих військових

Мета заняття:

- Поглиблення розуміння стадій горювання
- Вивчення технік самодопомоги та релаксації
- Зміцнення підтримуючих взаємин у групі

План заняття

1. Привітання та рефлексія (10 хвилин)

- Привітання учасниць
- Коротка рефлексія на попереднє заняття: що було корисним, які виникли питання або думки
- Ведучий (-а) відзначає прогрес і підтримку учасниць

2. Вправа «Колесо життя» (20 хвилин)

- Ведучий (-а) пояснює техніку "Колесо життя" для самооцінки різних сфер життя (емоційна, фізична, соціальна, духовна)
- Кожна учасниця малює своє колесо, позначаючи, наскільки вона задоволена кожною сферою (5 хвилин)
- Обговорення результатів: учасниці діляться своїми відчуттями та обговорюють, які сфери потребують більше уваги (15 хвилин)

3. Основна частина – Техніки самодопомоги та релаксації (60 хвилин)

- Лекція про техніки релаксації та самодопомоги (10 хвилин)
- Дихальні вправи
- Прогресивна м'язова релаксація
- Візуалізація

Практична частина: Вправи на релаксацію (40 хвилин)

- Ведучий (-а) проводить учасниць через серію дихальних вправ (10 хвилин)

Глибоке дихання: Вдихайте глибоко через ніс на 4 рахунки, тримайте дихання на 7 рахунків, видихайте через рот на 8 рахунків. Повторюйте кілька разів.

Діафрагматальне дихання: Покладіть руки на живіт, вдихайте глибоко, відчуючи як живіт піднімається, видихайте, відчуючи, як живіт опускається.

- **Практика прогресивної м'язової релаксації** (15 хвилин)

Почніть з м'язів ніг, поступово напружуйте кожную групу м'язів на 5-10 секунд, потім розслабляйте їх на 20-30 секунд. Переходте до наступної групи м'язів і так до шиї та голови.

- **Сеанс візуалізації.** Учасниці уявляють себе у спокійному та безпечному місці, наприклад, на пляжі або в лісі. Детально уявляйте все що бачити, чуєте та відчуваєте (15 хвилин)

- Обговорення та рефлексія (10 хвилин)

- Учасниці діляться своїми враженнями від виконаних вправ
- Обговорення, як техніки можуть бути використані у повсякденному житті для зменшення стресу та тривоги

4. Підсумки та закінчення заняття (30 хвилин)

- Короткий підсумок від ведучого (-ї)
- Відповіді на запитання учасниць
- Планування на наступне заняття: учасниці можуть запропонувати теми або запитання для обговорення
- Завершальний ритуал (наприклад, кожна учасниця ділиться одним позитивним моментом або подякою за заняття)

Висновок

- Після завершення заняття ведучий (-а) може залишитися для індивідуальних питань або підтримки, якщо це необхідно.

Третє заняття групи підтримки для дружин загиблих військових

Мета заняття:

- Поглиблення підтримуючих взаємин у групі
- Ознайомлення з техніками ефективного спілкування та висловлення емоцій
- Надання інструментів для самоопіки та зміцнення психологічної стійкості

План заняття

1. Привітання та розминка (10 хвилин)
 - Привітання учасниць
 - Коротка розминка: кожна учасниця ділиться одним позитивним моментом або вдячністю з останнього тижня
2. Вправа на зміцнення зв'язків (20 хвилин)
 - **Вправа «Компліменти по колу»:** кожна учасниця робить комплімент іншій учасниці по колу, щоб зміцнити взаємну підтримку і довіру
 - Обговорення відчуттів після виконання вправи
3. Основна частина – Техніки ефективного спілкування (60 хвилин)
 - Лекція про ефективне спілкування (10 хвилин)

- Основні принципи ефективного спілкування
 - Навички активного слухання
 - Способи вираження емоцій без конфліктів
 - **Рольові ігри** на тренування навичок спілкування (30 хвилин)
 - Розділення на пари або невеликі групи. Ситуації для рольових ігор: спілкування з дітьми, розмови з друзями, взаємодія з соціальними працівниками. Обговорення результатів рольових ігор (20 хвилин)
 - Відкритий обмін враженнями та обговорення труднощів, з якими зіштовхнулися учасниці
 - Надання зворотного зв'язку і порад від ведучого (-ї)
4. Самоопіка та зміцнення психологічної стійкості (20 хвилин)
- Обговорення значення самоопіки (10 хвилин)
 - Що таке самоопіка і чому вона важлива
 - Приклади простих практик самоопіки у повсякденному житті
 - **Практична вправа «Скринька самоопіки»** (10 хвилин)
 - Учасниці отримують маленькі коробки або контейнери. Потім усі записують на маленьких аркушах паперу або картках список речей та активностей, які допомагають їм почуватись краще. Це можуть бути: позитивні афірмації, маленькі сувеніри або фото, гаряча ванна, улюблена книга або музика. Кожен учасник кладе ці картки у свою скриньку самоопіки.
 - Поділитися ідеями у групі
5. Підсумки та закінчення заняття (10 хвилин)
- Короткий підсумок від ведучого (-ї)
 - Відповіді на запитання учасниць
 - Планування на наступне заняття: учасниці можуть запропонувати теми або запитання для обговорення
 - Завершальний ритуал (наприклад, кожна учасниця ділиться однією новою технікою самоопіки, яку вона планує спробувати до наступного заняття)

Висновок

- Після завершення заняття ведучий (-а) може залишитися для індивідуальних питань або підтримки, якщо це необхідно.

Четверте заняття групи підтримки для дружин загиблих військових

Мета заняття:

- Поглибити розуміння учасниць щодо емоційної регуляції
- Надання інструментів для управління стресом
- Зміцнити відчуття спільноти та підтримки у групі

План заняття

1. Привітання та рефлексія (10 хвилин)

- Привітання учасниць
- Коротка рефлексія на попередні заняття: що було корисним, які виникли думки чи питання
- Ведучий (-а) підтримує позитивну атмосферу та заохочує відкритий діалог

2. Вправа «Ресурсне коло» (20 хвилин)

- Учасниці малюють круг на аркуші паперу і розділяють його на сегменти, кожен із яких представляє ресурс (люди, активності, місця), що допомагає їм справлятися з труднощами
- Обговорення результатів у групі, учасниці діляться своїми ресурсами та обмінюються порадами

3. Основна частина – Техніки емоційної регуляції (60 хвилин)

- Лекція про емоційну регуляцію (10 хвилин)
- Важливість емоційної регуляції у процесі горювання
- Огляд основних технік емоційної регуляції
- Практична частина: Емоційна регуляція через дихання та усвідомленість (20 хвилин)
- Ведучий (-а) проводить учасниць через серію дихальних вправ для регуляції емоцій (10 хвилин)

- **Практика усвідомленості (mindfulness).** Учасницям пропонується сісти у зручне положення, закрити очі, сконцентруватися на своєму диханні. Коли думки починають відволікати, необхідно повертати увагу до дихання (10 хвилин)

- Обговорення та рефлексія (10 хвилин)
- Учасниці діляться своїми враженнями від виконаних вправ
- Обговорення, як техніки можуть бути використані у повсякденному житті для управління емоціями

- **Практична вправа «День зупинки».** Учасниці описують ідеальний день з повним емоційним спокоєм. Обговорення важливих аспектів такого дня та як їх можна інтегрувати у повсякденне життя (20 хвилин)

4. Підсумки та закінчення заняття (30 хвилин)

- Короткий підсумок від ведучого (-ї)
- Відповіді на запитання учасниць
- Планування на наступне заняття: учасниці можуть запропонувати теми або запитання для обговорення
- Завершальний ритуал (наприклад, кожна учасниця ділиться однією технікою, яку вона планує застосовувати до наступного заняття)

Висновок

- Після завершення заняття ведучий (-а) може залишитися для індивідуальних питань або підтримки, якщо це необхідно.

П'яте заняття групи підтримки для дружин загиблих військових

Мета заняття:

- Поглиблення розуміння втрати та горювання через творчі засоби
- Зміцнення відчуття спільноти та підтримки у групі
- Надання простору для вираження емоцій через творчість

План заняття

1. Привітання та рефлексія (10 хвилин)
- Привітання учасниць

- Коротка рефлексія на попереднє заняття: що було корисним, які виникли думки чи питання

- Ведучий (-а) підтримує позитивну атмосферу та заохочує відкритий діалог

2. Вправа «Творче вираження» (20 хвилин)

- Пояснення значення творчого вираження у процесі горювання

- Пропозиція різних видів творчої діяльності (малювання, написання листів, поезія)

- Учасниці вибирають вид творчої діяльності і працюють над своєю творчою роботою

3. Основна частина – Вправа «Малювання емоцій» (60 хвилин)

- Пояснення техніки малювання емоцій (5 хвилин)

- Ведучий (-а) пояснює, як кольори та форми можуть виражати різні емоції

- Практична частина: Малювання емоцій (30 хвилин)

- Учасниці отримують аркуші паперу та фарби або маркери. Всі малюють свої емоції, що виникають під час горювання, без обмежень у кольорах та формах

- Обговорення та рефлексія (25 хвилин)

- Учасниці діляться своїми малюнками та розповідають про свої емоції, які вони виразили через малюнок

- Ведучий (-а) підтримує відкрите обговорення та надає зворотний зв'язок

4. Завдання на саморефлексію (15 хвилин)

- **Практична вправа «Лист до себе».** Учасниці пишуть лист до себе, де вони діляться своїми почуттями, думками та надіями. Це завдання допомагає учасницям озирнутися на свій шлях горювання та знайти слова підтримки для себе (15 хвилин)

5. Підсумки та закінчення заняття (15 хвилин)

- Короткий підсумок від ведучого (-ї)

- Відповіді на запитання учасниць

- Планування на наступне заняття: учасниці можуть запропонувати теми або запитання для обговорення

- Завершальний ритуал (наприклад, кожна учасниця ділиться одним позитивним моментом або подякою за заняття)

Висновок

- Після завершення заняття ведучий (-а) може залишитися для індивідуальних питань або підтримки, якщо це необхідно.

Шосте заняття групи підтримки для дружин загиблих військових

Мета заняття:

- Поглиблення розуміння особистих ресурсів і стратегій адаптації
- Надання інструментів для підтримки себе та інших
- Зміцнення відчуття спільноти та взаємної підтримки

План заняття

1. Привітання та рефлексія (10 хвилин)

- Привітання учасниць
- Коротка рефлексія на попереднє заняття: що було корисним, які виникли думки чи питання
- Ведучий (-а) підтримує позитивну атмосферу та заохочує відкритий діалог

2. Вправа «Колаж надії» (20 хвилин)

- Учасниці створюють колаж, використовуючи журнали, вирізки, кольоровий папір та інші матеріали, що символізують надію та мрії на майбутнє
- Обговорення процесу створення колажу та думки, які виникають під час роботи

3. Основна частина – Робота з особистими ресурсами (60 хвилин)

- Лекція про особисті ресурси (10 хвилин)
- Що таке особисті ресурси та як вони допомагають в адаптації
- Приклади ресурсів: внутрішні (настрої, здібності), зовнішні (підтримка, середовище)
- Практична частина: **Вправа «Карта ресурсів»** (30 хвилин)
- Учасниці малюють карту своїх особистих ресурсів, вказуючи внутрішні та зовнішні ресурси, які вони мають і можуть використовувати для підтримки себе

- Обговорення результатів у групі: які ресурси найбільш важливі, як їх використовувати
- Обговорення стратегій адаптації (20 хвилин)
- Ведучий (-а) допомагає учасникам розробити конкретні стратегії, як використовувати свої ресурси у важкі моменти
- Розмова про важливість самоопіки та підтримки інших

4. Вправа «Лист підтримки» (20 хвилин)

- Учасниці пишуть лист підтримки одній іншій учасниці (анонімно або за бажанням). Поділитися написаними листами, щоб кожна отримала слова підтримки та підбадьорення.

5. Підсумки та закінчення заняття (10 хвилин)

- Короткий підсумок від ведучого (-ї)
- Відповіді на запитання учасниць
- Планування на наступне заняття: учасниці можуть запропонувати теми або запитання для обговорення
- Завершальний ритуал (наприклад, кожна учасниця ділиться одним позитивним моментом або подякою за заняття)

Висновок

- Після завершення заняття ведучий (-а) може залишитися для індивідуальних питань або підтримки, якщо це необхідно.

Сьоме заняття групи підтримки для дружин загиблих військових

Мета заняття:

- Вивчення методів саморефлексії та саморозуміння
- Зміцнення психологічної стійкості та адаптивності
- Створення простору для відкритого обговорення особистих переживань

План заняття

1. Привітання та рефлексія (10 хвилин)
- Привітання учасниць

- Коротка рефлексія на попереднє заняття: що було корисним, які виникли думки чи питання

- Ведучий (-а) підтримує позитивну атмосферу та заохочує відкритий діалог

2. Вправа «Дерево життя» (20 хвилин)

- Учасниці малюють «дерево життя», де корені представляють минулі досягнення та підтримку, стовбур – нинішні ресурси, а гілки – майбутні надії та цілі. Обговорення процесу малювання та значення різних елементів «дерева»

3. Основна частина – Методи саморефлексії та саморозуміння (60 хвилин)

- Лекція про саморефлексію (10 хвилин)
- Значення саморефлексії у процесі горювання
- Основні методи саморефлексії та саморозуміння
- Практична частина: **Вправа «Дзеркало душі»** (20 хвилин)
- Учасниці пишуть лист до себе, в якому розмірковують про свої почуття, досвід та надії. Ведучий (-а) надає питання для роздумів: «Що я відчуваю зараз?», «Що я хотіла б змінити?», «Що приносить мені радість?»
- Обговорення результатів (30 хвилин)
- Учасниці діляться своїми листами (за бажанням) та обговорюють відчуття, що виникли під час написання
- Ведучий (-а) підтримує відкритий обмін враженнями та надає зворотний зв'язок

4. Вправа «Групова взаємопідтримка» (20 хвилин)

- Учасниці об'єднуються в пари або малі групи та обговорюють свої труднощі, а також способи їх подолання
- Обговорення важливості взаємопідтримки та спільного пошуку рішень

5. Підсумки та закінчення заняття (10 хвилин)

- Короткий підсумок від ведучого (-ї)
- Відповіді на запитання учасниць
- Планування на наступне заняття: учасниці можуть запропонувати теми або запитання для обговорення

- Завершальний ритуал (наприклад, кожна учасниця ділиться одним позитивним моментом або подякою за заняття)

Висновок

- Після завершення заняття ведучий (-а) може залишитися для індивідуальних питань або підтримки, якщо це необхідно.

Восьме завершальне заняття групи підтримки для дружин загиблих військових

Мета заняття:

- Підбиття підсумків і рефлексія над пройденим шляхом
- Зміцнення взаємної підтримки та прощання з групою
- Планування майбутнього та підтримка емоційного зв'язку

План заняття

1. Привітання та рефлексія (10 хвилин)

- Привітання учасниць
- Коротка рефлексія на попередні заняття: що було корисним, які виникли думки чи питання
- Ведучий (-а) підтримує позитивну атмосферу та заохочує відкритий діалог

2. Огляд пройденого шляху (20 хвилин)

- Групова дискусія: Учасниці діляться своїми враженнями та досягненнями за час проведення занять
- **Вправа «Хронологія прогресу»:** Учасниці створюють хронологію свого прогресу, відзначаючи важливі моменти та зміни

3. Основна частина – **Вправа «Капсула часу»** (40 хвилин)

- Пояснення техніки «Капсула часу» (5 хвилин)
- Ведучий (-а) пояснює, що капсула часу символізує майбутні надії та плани
- Практична частина (30 хвилин)
- Учасниці пишуть листи до себе в майбутньому, де вони діляться своїми мріями, цілями та обіцянками собі. Листи кладуть у конверти, які заклеюють і зберігають до певної дати.
- Обговорення (5 хвилин)

- Учасниці діляться своїми думками про написані листи (за бажанням)

4. Вправа «Коло підтримки» Учасниці стають у коло і по черзі висловлюють слова підтримки та вдячності одна одній. Створюється атмосфера взаємної підтримки та єдності (20 хвилин)

5. Підбиття підсумків та прощання (20 хвилин)

- Підсумки від ведучого (-ї) (10 хвилин)
- Короткий підсумок пройдених занять
- Відповіді на запитання учасниць
- Завершальний ритуал (10 хвилин)
- Учасниці діляться своїми відчуттями та планами на майбутнє
- Ведучий (-а) висловлює подяку за участь у групі та бажає всім успіху

Висновок

- Після завершення заняття ведучий (-а) може залишитися для індивідуальних питань або підтримки, якщо це необхідно.

Очікувані результати

Очікується, що після участі в групах підтримки дружини загиблих військових зможуть:

- відновити почуття безпеки та контролю над своїм життям;
- знизити рівень тривоги, депресії та стресу;
- навчитися ефективно справлятися з негативними емоціями;
- інтегрувати втрату у свій життєвий досвід і повернутися до повноцінної соціальної та особистісної активності;
- зміцнити свої соціальні зв'язки та побудувати нові підтримуючі стосунки.

Отже, запровадження технік психологічного супроводу у вигляді груп підтримки є важливим елементом роботи з дружинами загиблих військових. Ці групи сприяють створенню простору для безпечного емоційного вираження, обміну досвідом та формування навичок адаптації до нового життя після втрати.

2.4 Результати запровадження технік психологічного супроводу в роботі з горюванням у дружин загиблих військових

На цьому етапі ми взяли виборку з 50 дружин загиблих військових і поділили їх на дві групи: 25 учасниць увійшли до експериментальної групи, де з ними проводили психологічний супровід за допомогою спеціальних технік роботи з горем, решта 25 респонденток складала контрольну групу, яка отримувала лише стандартну підтримку.

Повторні результати дослідження чітко демонструють суттєві позитивні зміни в експериментальній групі (ЕГ), яка брала участь у групах підтримки, порівняно з контрольною групою (КГ). Після впровадження груп підтримки, що включав техніки психологічного супроводу, жінки з ЕГ показали значно вищі результати за всіма методиками, що свідчить про покращення їхнього емоційного стану, здатності адаптуватися до втрати та активніше використовувати конструктивні копінг-стратегії (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Результати діагностики за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)

Категорія	Контрольна група (КГ), %	Експериментальна група (ЕГ), %	Динаміка змін у ЕГ, %
Повністю осмислили втрату	12%	28%	+16%
Не змогли знайти сенсу втрати	18%	8%	-10%
Перебувають у процесі осмислення	26%	32%	+6%
Помірковане розуміння втрати	44%	32%	-12%

Згідно з даними за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES), у контрольній групі (КГ) лише 12% жінок змогли повністю осмислити втрату, що свідчить про низьку ефективність природного, некерованого процесу горювання без спеціалізованої підтримки. Водночас у експериментальній групі (ЕГ), яка брала участь в груповій підтримці, цей показник зріс до 28%. Цей суттєвий приріст підтверджує, що участь у програмі психологічного супроводу сприяла глибшій інтеграції втрати у життєвий досвід. Жінки, які пройшли тренінг, отримали можливість за допомогою спеціально розроблених технік, таких як когнітивна реструктуризація та майндфулнес, змінити своє сприйняття втрати. Раніше вони сприймали втрату як фатальну подію, яка повністю руйнує їхні життєві орієнтири та позбавляє сенсу. Проте завдяки втручанню їм вдалося поступово трансформувати цю подію у досвід, який можна осмислити, прийняти та інтегрувати у власне життя. Техніки когнітивної реструктуризації, які використовувалися у груповій роботі, дозволили учасницям ідентифікувати негативні установки, що заважали їм прийняти втрату. Наприклад, установки на зразок «моє життя втратило сенс» або «я більше ніколи не зможу жити нормально» були трансформовані у більш адаптивні переконання, такі як «моє життя змінилося, але я можу знайти нові сенси» чи «ця втрата є частиною мого досвіду, але я можу жити далі». Важливо відзначити, що майндфулнес-техніки допомогли жінкам фокусуватися на теперішньому моменті, знижуючи рівень занурення у негативні спогади та страхи, пов'язані з майбутнім. Завдяки цим підходам жінки змогли поступово зменшити рівень внутрішнього конфлікту, що виникав через нездатність осмислити втрату, та відновити психоемоційну рівновагу.

У контрольній групі частка респонденток, які не змогли знайти сенсу втрати, склала 18%. Це вказує на відсутність адекватної підтримки, що спричиняє застій у процесі горювання. Натомість у експериментальній групі цей показник знизився до 8%. Така динаміка свідчить про ефективність роботи з глибокими емоційними травмами, яка була організована у рамках занять. Жінки, які мали складнощі з прийняттям ситуації, змогли з допомогою групових

обговорень, технік майндфулнес та підтримки з боку інших учасниць знизити рівень стресу, вийти зі стану емоційного «застою» та почати процес осмислення втрати. У процесі активного осмислення втрати перебували 26% жінок у КГ, тоді як у ЕГ цей показник зріс до 32%. Ця динаміка вказує на те, що групова підтримка стимулювала учасниць до пошуку сенсу навіть у складних життєвих обставинах. Використання вправ на усвідомленість, таких як техніка фокусування на особистих ресурсах або вправи на відновлення відчуття внутрішньої цілісності, допомогли жінкам віднайти сили для адаптації. Жінки почали усвідомлювати, що втрата близької людини хоча й є важкою подією, але не знищує їхніх внутрішніх можливостей до відновлення, розвитку та створення нового життєвого сенсу.

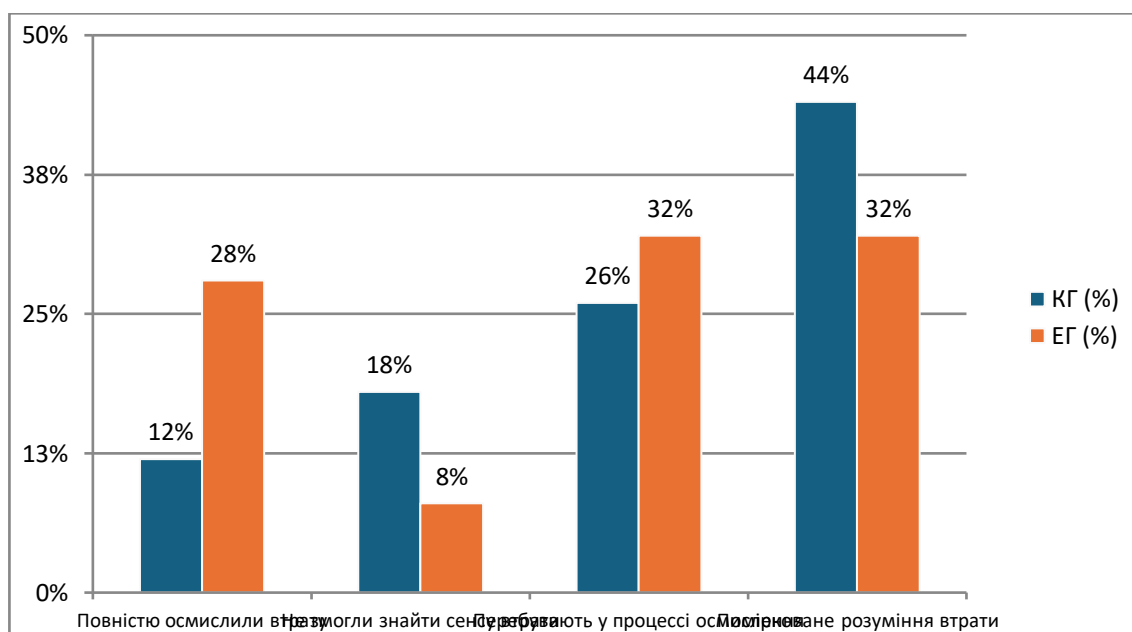


Рис 2.2. Результати опитування за шкалою ISLES

Зниження кількості жінок у стані застою або відмови від осмислення втрати та зростання показників активного осмислення і повної інтеграції втрати у життєвий досвід підтверджують, що тренінг забезпечив не лише психологічну підтримку, але й став інструментом особистісного зростання. Таким чином, результати свідчать про те, що запроваджені інтервенції дозволяють значно полегшити процес адаптації до складних життєвих обставин та сприяють

побудові нових життєвих орієнтирів, які допомагають жінкам жити далі, зберігаючи емоційну рівновагу та впевненість у майбутньому.

Результати, отримані за методикою соціальної підтримки (ISS), демонструють суттєві позитивні зміни у взаємодії та сприйнятті соціальної підтримки серед жінок, які брали участь в групах підтримки. У контрольній групі високий рівень соціальної підтримки був зафіксований лише у 14% респонденток. Це свідчить про те, що більшість жінок у цій групі не мали доступу до адекватної підтримки з боку соціального оточення, включаючи сім'ю, друзів чи професійних служб. Такий низький рівень підтримки міг сприяти посиленню почуття ізолюваності, самотності та безпорадності, що є типовим у стані ускладненого горювання (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження соціальної підтримки (ISS) у контрольній та експериментальній групах

Рівень соціальної підтримки	Контрольна група (КГ), %	Експериментальна група (ЕГ), %	Динаміка змін у ЕГ, %
Високий рівень підтримки	14%	42%	+28%
Середній рівень підтримки	30%	36%	+6%
Низький або відсутній рівень підтримки	56%	22%	-34%

Натомість в експериментальній групі, яка брала участь в груповій підтримці, показник високого рівня соціальної підтримки значно зріс і склав 42%. Це підвищення пояснюється не лише створенням безпечного середовища під час групових зустрічей, а й активною роботою над формуванням навичок міжособистісної взаємодії. Групи підтримки стали місцем, де учасниці могли відкрито висловлювати свої почуття, отримувати зворотний зв'язок та співчуття

від інших, що дало їм змогу відчути себе почутими та зрозумілими. Цей ефект був посилений завдяки методам психотерапевтичної роботи, які сприяли формуванню довіри, взаємоповаги та відчуття приналежності до спільноти, яка розуміє їхні проблеми.

Водночас зменшення частки респонденток із низьким або відсутнім рівнем соціальної підтримки (з 56% у контрольній групі до 22% у експериментальній групі) є важливим свідченням того, що програма допомогла учасницям знайти або відновити джерела підтримки у їхньому соціальному оточенні. Під час психотерапевтичних занять жінки навчалися ефективно будувати стосунки, висловлювати свої потреби та емоції, що дозволило їм залучити до своєї підтримки рідних, друзів або знайти нових людей, які розуміли їхній стан. Важливу роль у цьому процесі відіграв груповий формат роботи, який стимулював взаємодопомогу, обмін досвідом і розуміння того, що вони не самотні у своїх переживаннях.

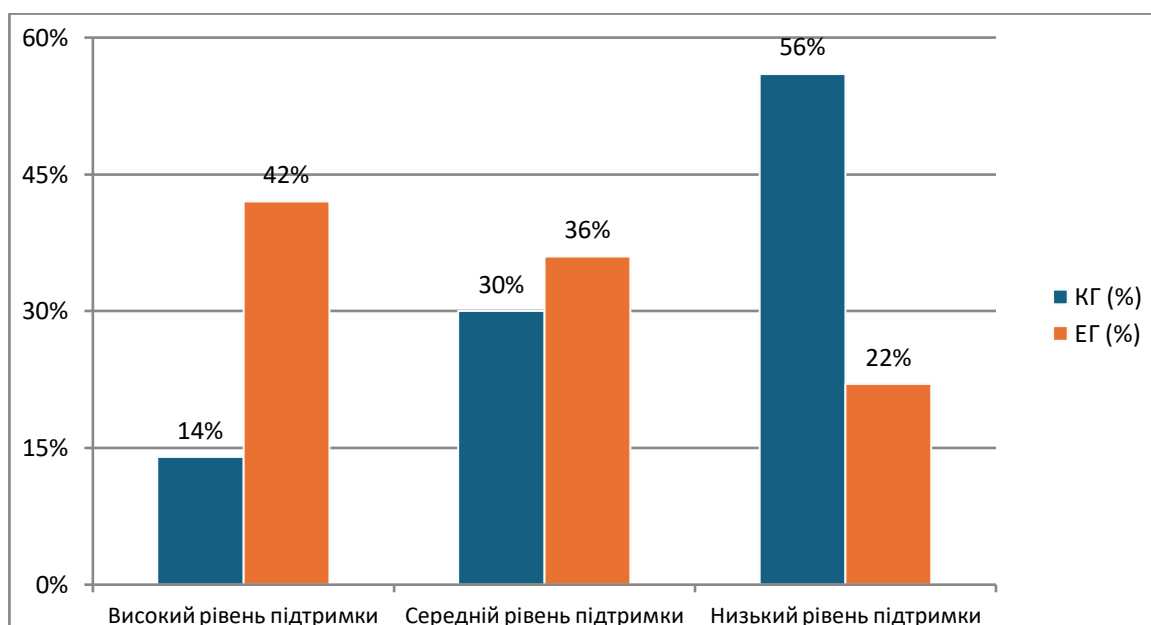


Рис 2.3 Результати дослідження соціальної підтримки (ISS) у контрольній та експериментальній групах

Учасниці груп повідомляли, що мали можливість вільно ділитися своїми почуттями без страху осуду чи критики. Це створювало атмосферу емоційного

комфорту, яка дозволяла їм краще усвідомлювати та приймати свої емоції. Для багатьох із них це було першим досвідом відкритої розмови про біль втрати, що знизило рівень напруги і сприяло поступовій адаптації до нових життєвих умов. Жінки відзначали, що такі зустрічі дали їм відчуття підтримки, яке вони не отримували від найближчого оточення через нерозуміння або уникання теми горя у повсякденному спілкуванні. Окрім того, участь у групах підтримки сприяла формуванню нових соціальних зв'язків, які стали важливим ресурсом у процесі горювання. Жінки почали більше довіряти одне одному, обмінюватися порадами та підтримувати одна одну поза межами програми. Це формування спільноти, яка базується на взаєморозумінні та спільному досвіді, дало змогу жінкам відчувати себе менш ізольованими, що є ключовим фактором у подоланні почуття самотності.

Підсумовуючи, результати за методикою ISS свідчать, що участь у тренінгу значно покращила сприйняття соціальної підтримки жінками з експериментальної групи. Завдяки створенню безпечного простору, розвитку комунікативних навичок та формуванню нових соціальних зв'язків, учасниці змогли знайти більше ресурсів для емоційного та психологічного відновлення, що є критично важливим у складний період адаптації після втрати.

Результати опитувальника реакцій горювання (HGRC) яскраво демонструють позитивний вплив груп підтримки на емоційний стан та адаптаційні можливості жінок експериментальної групи (ЕГ). У контрольній групі (КГ) 38% респонденток мали високий рівень тривоги та панічних реакцій, що свідчить про глибокий емоційний розлад і нездатність впоратися зі стресом, викликаним втратою. Натомість у ЕГ цей показник знизився до 18%. Таке суттєве зменшення рівня тривожності та паніки стало можливим завдяки впровадженню в програму тренінгу технік дихання та тілесно-орієнтованої терапії. Ці методи дозволили жінкам знизити фізичну напругу, яка часто є супутником емоційних переживань, і відновити відчуття контролю над своїм тілом і емоціями. Зокрема, вправи на усвідомлене дихання сприяли нормалізації

фізіологічного стану, тоді як тілесно-орієнтовані техніки допомагали вивільнити накопичені негативні емоції (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Результати опитувальника реакцій горювання (HGRC) у контрольній та експериментальній групах

Категорія емоційного стану	Контрольна група (КГ), %	Експериментальна група (ЕГ), %	Динаміка змін у ЕГ, %
Високий рівень тривожності та паніки	38%	18%	-20%
Депресивні стани	32%	20%	-12%
Постійний емоційний біль	50%	34%	-16%
Особистісне зростання	12%	24%	+12%

Депресивні стани, які спостерігалися у 32% жінок контрольної групи, також значно знизилися в експериментальній групі, де їх зафіксовано лише у 20% респонденток. Цей результат вказує на ефективність роботи з почуттям втрати за допомогою когнітивної реструктуризації. Учасниці програми супроводу навчалися виявляти та замінювати деструктивні переконання, які сприяли депресії, на більш реалістичні та адаптивні думки. Наприклад, переконання «я ніколи не впораюся з цією втратою» трансформувалося у «я переживаю складний період, але можу поступово знайти сили для відновлення». Крім того, обговорення переживань у безпечному груповому середовищі сприяло зниженню рівня ізоляції, що є важливим фактором у подоланні депресивних станів.

Постійний емоційний біль залишався одним із найбільш поширених і важких проявів горювання у КГ, де його відчували 50% респонденток. У ЕГ цей показник зменшився до 34%, що свідчить про поступову інтеграцію втрати в

життєвий досвід. Групи підтримки включали техніки, спрямовані на опрацювання болю через його визнання, вираження та поступове прийняття. Зокрема, використання методу написання листів дозволяло учасникам висловити свої почуття та думки, що допомагало знизити емоційне навантаження та полегшити процес адаптації.

Окремо варто відзначити зростання показника особистісного зростання серед учасниць ЕГ, який зріс удвічі - з 12% у КГ до 24% у ЕГ. Це вказує на те, що техніки психологічного супроводу допомогли жінкам не лише зменшити негативні емоційні реакції, а й знайти нові сенси та цінності у своєму житті. Жінки почали переосмислювати життєві цінності, знаходити нові цілі та прагнення, що дозволило їм побачити перспективи для подальшого розвитку. Практики майндфулнес, спрямовані на усвідомлення теперішнього моменту та переосмислення своїх переживань, сприяли тому, що учасниці змогли поступово приймати втрату не як кінець, а як частину свого життєвого досвіду, яка, хоча і є важкою, може слугувати основою для особистісного зростання.

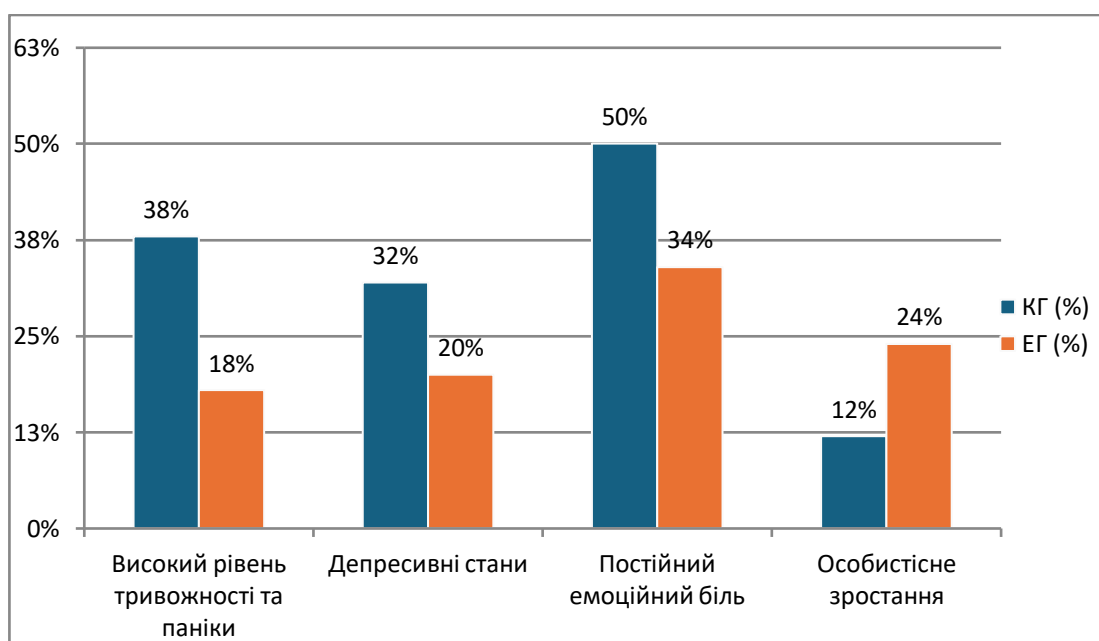


Рис. 2.4 Результати опитувальника реакцій горювання (HGRC) у контрольній та експериментальній групах

Отже, результати опитувальника HGRC демонструють, що тренінг став ефективним інструментом для зниження рівня тривожності, депресії та

емоційного болю серед учасниць експериментальної групи. Водночас він сприяв формуванню нових життєвих орієнтирів і особистісного зростання, що є важливими чинниками для успішної адаптації до нової життєвої реальності. Ці зміни підтверджують необхідність та доцільність впровадження таких психологічних програм для підтримки жінок, які переживають втрату.

За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій» (ICS), після участі у тренінгу в експериментальній групі (ЕГ) спостерігалось суттєве зростання використання активних копінг-стратегій, які сприяють ефективнішому подоланню стресових ситуацій. У контрольній групі (КГ) стратегія вирішення проблем була притаманна лише 22% жінок, що свідчить про низький рівень здатності мобілізувати власні ресурси для активного розв'язання життєвих труднощів. Натомість у ЕГ цей показник зріс до 42%, що є суттєвим прогресом. Учасниці груп підтримки змогли навчитися аналізувати проблеми, оцінювати їх важливість і шукати реальні рішення, мобілізуючи свої внутрішні ресурси. Це зростання відображає вплив таких компонентів психологічного супроводу, як вправи на аналіз складних ситуацій, техніки планування дій та формування позитивних переконань щодо власних можливостей (табл.2.5).

Таблиця 2.5

Результати використання копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (ICS)

Копінг-стратегія	Контрольна група (КГ), %	Експериментальна група (ЕГ), %	Динаміка змін у ЕГ, %
Стратегія вирішення проблем	22%	42%	+20%
Стратегія пошуку соціальної підтримки	28%	38%	+10%
Стратегія уникнення	50%	20%	-30%

Стратегія пошуку соціальної підтримки зросла з 28% у КГ до 38% у ЕГ, що вказує на більшу відкритість жінок експериментальної групи до взаємодії з

іншими людьми та використання соціальних ресурсів. Цей показник демонструє, що учасниці стали більш схильними звертатися за допомогою до сім'ї, друзів чи професійних консультантів, розуміючи важливість соціальної підтримки у складні моменти. Груповий формат роботи, який використовувався у тренінгу, сприяв розвитку комунікативних навичок та створенню умов для відкритого діалогу. Учасниці вчилися висловлювати свої потреби, ставити запитання та приймати допомогу, що зміцнювало їхнє почуття безпеки та довіри до інших.

Водночас стратегія уникнення, яка є менш ефективною для подолання стресових ситуацій, знизилася з 50% у КГ до 20% у ЕГ. Це значне зниження свідчить про зменшення тенденції до ізоляції, емоційного відсторонення та відкладення розв'язання проблем. Учасниці занять отримали можливість зрозуміти, що уникнення проблем не призводить до їх вирішення, а навпаки, погіршує ситуацію. За допомогою вправ на усвідомлення емоцій, майндфулнес-технік та практик розвитку стресостійкості жінки змогли поступово прийняти необхідність активної взаємодії з життєвими викликами.

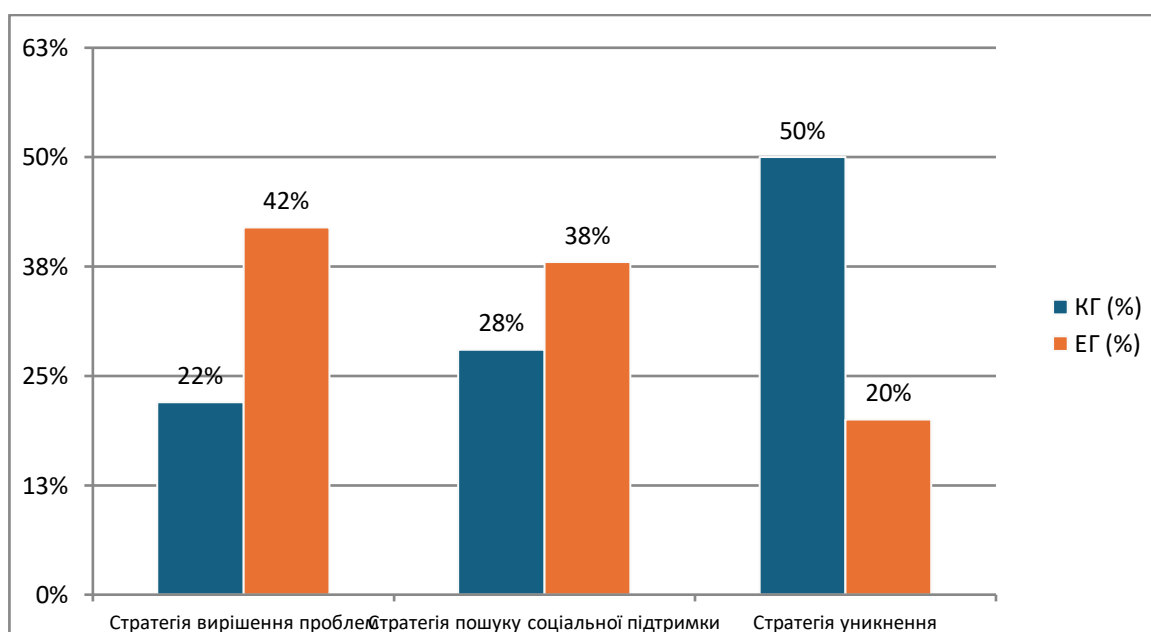


Рис. 2.5 Результати використання копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (ICS)

Зростання використання активних копінг-стратегій у ЕГ вказує на загальне підвищення рівня їхньої психологічної адаптації. Стратегія вирішення проблем свідчить про здатність жінок зосереджуватися на конкретних завданнях і шукати практичні рішення, що сприяє зміцненню їхньої впевненості у своїх силах. Ріст показників пошуку соціальної підтримки демонструє, що учасниці стали краще усвідомлювати значення взаємодії з іншими як джерела емоційного комфорту та допомоги. Зниження стратегії уникнення вказує на зменшення схильності до пасивності, що раніше могло блокувати їхній процес адаптації до нових життєвих обставин.

Таким чином, результати методики ICS підтверджують ефективність групової підтримки у розвитку конструктивних копінг-стратегій серед жінок експериментальної групи. Це стало можливим завдяки цілеспрямованій роботі над формуванням навичок активного вирішення проблем, комунікації та прийняття ситуацій, що значно полегшує процес адаптації та допомагає жінкам ефективніше справлятися зі стресом.

Отримані результати демонструють значний позитивний вплив технік психологічного супроводу на учасниць експериментальної групи. У жінок ЕГ спостерігалось зниження рівня тривоги, депресії та емоційного болю, зростання соціальної підтримки, активізація конструктивних копінг-стратегій, таких як вирішення проблем та пошук соціальної допомоги. Ці зміни обґрунтовуються застосуванням комплексного підходу до психологічного супроводу, що включав когнітивно-поведінкову терапію, методи релаксації, майндфулнес, а також створення безпечного середовища для висловлення почуттів та емоцій. Це підкреслює важливість подальшого впровадження таких програм для дружин загиблих військових, адже вони не лише допомагають подолати кризові стани, але й сприяють особистісному зростанню та інтеграції втрати у життєвий досвід.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

У другому розділі ми провели експериментальне дослідження щодо перевірки ефективності технік психологічного супроводу у роботі з горюванням у дружин загиблих військових. У дослідженні взяли участь 50 жінок, які втратили чоловіків внаслідок бойових дій. Вибірка була ретельно сформована так, щоб охопити різні соціальні групи та вікові категорії. Для діагностики були використані чотири валідовані психодіагностичні інструменти (ISLES, ISS, HGRC, ICS). Основні висновки цього дослідження такі:

За результатами шкали інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES), було з'ясовано, що понад половина учасників (52%) мають проблеми з інтеграцією втрати в своє життя, що призводить до внутрішніх конфліктів та ускладнює адаптацію до нових умов. Крім того, 54% респондентів не бачать чіткого шляху для подальшого життя, що свідчить про гостру потребу в психологічній підтримці.

Згідно результатів опитувальника соціальної підтримки (ISS), більшість учасниць дослідження (68%) відчувають брак підтримки з боку оточення, особливо в плані емоційного самовираження. Це свідчить про гостру потребу в безпечному просторі для спілкування.

Аналіз даних опитувальника реакцій горювання (HGRC) демонструє, що емоційні реакції жінок на втрату є багатограними та індивідуальними. Хоча смуток, тривога та депресія є найпоширенішими, також зустрічаються такі реакції, як уникання, розгубленість та гнів. Ці дані свідчать про різні етапи та стилі проживання горя. Особливої уваги потребують жінки, які демонструють тривожні або депресивні симптоми, а також ті, хто ізолюється від соціального оточення. Водночас, жінки, які вже пройшли певний шлях одужання, можуть стати важливим ресурсом для інших, поділившись своїм досвідом.

За результатами методики Індикатор копінг-стратегій Амірхана (ICS) було виявлено, що дружини загиблих військових часто вдаються до стратегій уникнення проблем та мають обмежений доступ до соціальної підтримки. Лише невелика частина жінок активно шукає рішення та звертається за допомогою.

Такий підхід ускладнює процес адаптації до втрати та може призвести до розвитку психологічних проблем.

В роботі був проведений статистичний аналіз, який за допомогою MS Excel показав наявність сильного взаємозв'язку між результатами всіх використаних методик (ISLES, ISS, HGRC, ICS). Коефіцієнт кореляції Пірсона склав 0.71 ($p < 0.01$), що вказує на високу достовірність отриманих результатів.

Важливим етапом в роботі була розробка програми груп психологічної підтримки для дружин загиблих військових, яка виявилася дієвим засобом не лише для зниження емоційного напруження, але й для сприяння інтеграції втрати в життєвий досвід. Основними перевагами участі в групах є створення безпечного середовища для вираження емоцій, формування взаємної підтримки та навчання навичкам саморегуляції.

Впровадження різних технік, таких як когнітивно-поведінкова терапія, методи майндфулнес та тілесно-орієнтовані техніки, сприяло зниженню емоційної напруги та допомогло жінкам краще справлятися з негативними емоціями, такими як гнів, провина та смуток. Ці техніки дозволяють краще контролювати емоційний стан та допомагають у пошуку нових життєвих сенсів після втрати.

На останньому етапі було проведено контрольне дослідження, яке підтвердило значний позитивний ефект технік психологічного супроводу у роботі з горем. Жінки з експериментальної групи продемонстрували покращення у всіх досліджуваних аспектах, що включають емоційну стабілізацію, зміцнення соціальних зв'язків і відновлення життєвих функцій. Впровадження цих технік дозволило учасницям поступово адаптуватися до складних життєвих обставин, інтегруючи пережиту втрату в контекст свого життя. У результаті вони почали відчувати більше внутрішньої стійкості, оптимізму та здатності до конструктивного реагування на нові виклики. Це підкреслює важливість розробки і впровадження таких програм для підтримки сімей загиблих військовослужбовців, адже вони сприяють не лише емоційному відновленню, а й формуванню нових ресурсів для подолання життєвих труднощів. Жінки, які

брали участь у програмі, почали демонструвати більшу відкритість до соціальних контактів, знаходячи підтримку у взаємодії з іншими людьми, і відновлювати сенс життя, поступово повертаючись до активної участі в соціальному житті.

Таким чином, запровадження технік психологічного супроводу є ефективним засобом реабілітації вдов загиблих військових і допомагає їм не лише справлятися з болем втрати, а й відновлювати життєву активність і соціальні зв'язки.

ВИСНОВКИ

У нашій роботі ми дослідили складний та багатогранний процес горювання у дружин загиблих військових, зосереджуючи увагу на необхідності психологічного супроводу. Під час проведення дослідження ми визначили кілька ключових аспектів, що мають значення для розуміння і полегшення переживань цих жінок.

Ми проаналізували поняття «горювання», його етапи та особливості. Виявилося, що горювання - це не лише емоційна реакція на втрату, а й складний процес, що включає соціальні, культурні та психологічні чинники. Ми також встановили, що горювання може приймати різні форми, залежно від індивідуальних особливостей жінок, їхнього соціального оточення та підтримки, яку вони отримують.

У результаті дослідження ми визначили, що дружини загиблих військових переживають горювання інакше, ніж жінки, які зазнали втрати у мирний час. Багато респонденток відзначили, що їхні емоційні реакції є більш інтенсивними, включаючи відчуття провини, тривоги та депресії. Дослідження показало, що важливими чинниками, які впливають на переживання горя, є соціальна підтримка, наявність або відсутність підтримуючого оточення, а також соціальна ізоляція, що часто посилюється після втрати.

Ми акцентували увагу на важливості психологічного супроводу в процесі горювання. Були визначені різноманітні техніки, які можуть бути ефективними в підтримці жінок під час горювання. Ми проаналізували, як терапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та тілесна терапія, можуть допомогти жінкам інтегрувати втрату у своє життя, знайти нові сенси та відновити життєві орієнтири.

У дослідницькому розділі ми провели емпіричне дослідження, використовуючи різні методики, такі як шкала інтеграції досвіду переживання стресів ISLES, опитувальник соціальної підтримки (ISS), опитувальник реакцій горювання HGRC та методику «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана.

Проведений кореляційний аналіз за допомогою MS Excel між результатами всіх застосованих методик (ISLES, ISS, HGRC, ICS). Високий коефіцієнт

кореляції Пірсона (0.71, $p < 0.01$) підтверджує їхню взаємозамінність та дозволяє використовувати їх для комплексної оцінки досліджуваного явища.

За результатами нашого дослідження ми виявили, що більшість жінок відчують значні труднощі в інтеграції втрати у своє життя, що часто супроводжується кризою віри та втратою життєвих орієнтирів. Лише невелика частина респонденток змогла знайти сенс у втраті, що свідчить про можливе ускладнене горювання, яке потребує спеціалізованої психологічної допомоги.

Результати опитувальника ISS підтвердили, що більшість жінок не отримують належної соціальної підтримки під час горювання. Лише мала частина респонденток відчула достатню соціальну підтримку і змогла відверто говорити про свої переживання. Це підкреслює важливість розвитку підтримуючих мереж та залучення жінок до груп взаємодопомоги, що може полегшити процес горювання.

На основі отриманих даних ми визначили, що жінки, які зазнали втрати, потребують комплексної психологічної підтримки, яка враховує їхні індивідуальні особливості та потреби.

Ключовим досягненням в нашій роботі стало створення груп психологічної підтримки для дружин загиблих військових. Ці групи не лише допомагають впоратися з емоційним болем, але й сприяють адаптації до нової реальності та розвитку соціальної підтримки, що є критично важливим для їхнього відновлення. Учасниці отримують можливість поділитися своїми переживаннями, знайти підтримку серед однодумців та опанувати корисні навички самодопомоги.

На останньому етапі було проведено контрольне дослідження, яке підтвердило значний позитивний ефект методів психологічної підтримки в подоланні горя. Жінки з експериментальної групи продемонстрували поліпшення у всіх вивчених аспектах, включаючи стабілізацію емоцій, зміцнення соціальних зв'язків і відновлення життєво важливих функцій. Впровадження цих технологій дозволило учасницям поступово адаптуватися до складних умов життя та інтегрувати пережиті втрати в контекст свого життя. В

результаті вони стали відчувати більшу внутрішню стійкість, оптимізм і здатність конструктивно реагувати на нові виклики. Це підкреслює важливість розробки та реалізації подібних програм для підтримки сімей загиблих військовослужбовців, оскільки вони сприяють не тільки емоційному відновленню, а й формуванню нових ресурсів для подолання життєвих труднощів. Жінки, які брали участь в програмі, стали проявляти більшу відкритість до соціальних контактів, знайшли підтримку у взаємодії з іншими людьми, відновили сенс життя і поступово повернулися до активної участі в суспільному житті.

Таким чином, в результаті формуючого експерименту було підтверджено гіпотезу, що психологічний супровід дружин загиблих військових впливає на полегшення процесу горювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2019. № 45. С. 11-39.

2.Аврамчук О. Лікування ускладненого горювання та реакції на втрату. Форум психіатрії та психотерапії: наук.-практ. журнал. Львів: УСП, 2018. Т. 11. С. 22–23

3.Артеменко А., Батаєва, К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Видавництво ХГУ «НУА», 2022.192 с.

4.Бондаренко Н. Б. Супровід групи самодопомоги осіб, які мають проблеми психічного здоров'я. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 175. С. 58–60.

5.Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.

6.Горбунова В. В., Климчук В. О. Посттравматичний стресовий розлад VERSUS: посттравматичне зростання. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф., м. Київ, 30 берез. 2016 р. Київ, 2016. 248 с

7.Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету, 2016. 96 с.

8.Гостра реакція на стрес//Бібліотека «Здоров'я в Україні». URL: <http://www.dovidnyk.org/dir/25/136/1432.html>.

9.Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування: посіб. Київ : Літера, 2015. 207 с.

10. Групи самодопомоги (self-help groups) // Психологічна енциклопедія – grou-dan. URL: <http://enc.com.ua/psixologichna-enciklopediya/grou-dann/107650-grupisamodopomogiself-helpgroups.html>

11.Данилюк І., Богучарова О. Вплив травмувального досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. № 2(18). С. 47-55.

12.Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. № 1 (17). С. 30-35

13.Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації. Київ; Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014.

14.Диса О. В., Василюк О. Л. Шляхи подолання особистістю синдрому втрати. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Збірник наукових праць / За ред. С. Б. Кузікової, І. М. Щербакової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. с. 244–248.

15.Журавльова Н. Ю. Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів. Особливості стосунків «психотерапевт - клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Видавничий Дім «Слово».2016. с. 129-154.

16.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

17.Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості в інтеграційному просторі: дис. д-ра. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2015. 412 с.

18.Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с

19.Клінічні рекомендації з надання медичної допомоги пацієнтам з неврологічними, психічними та поведінковими розладами / за ред. Волошина

П. В., Лінського І. В., Марути Н. О., Волошиної Н. П., Міщенко В. М., Дубенка А. Є. Харків : Видавець Строков Д. В., 2021. 376 с.

20.Коkun О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К.: 7БЦ, 2023. 175 с.

21.Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Інтеграція сучасних психологічних підходів до роботи з травмами війни. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. 2022. № 1(57) 2022 Том 1 Сєверодонецьк 2022 : Видавництво Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. С. 87-97

22.Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. К 89 Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. - Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с

23.Кузікова С.Б., Щербак Т.І Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2023. № 2. С. 24-29

24.Кулаженко, А. І. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію діагностики віддалених наслідків стресогенних впливів на особистість. Вісник Національного університету оборони України. 2011. № 3 (22). С 114–118.

25.Лім М. І. Переживання горя, робота з горем. Вісник Національної академії оборони: Збірник наукових праць Нац. ун-ту оборони України ім. Івана Черняхівського / За ред. В. В. Стасюк та ін. Київ : НУОУ, 2010. Вип. 5 (18). С. 162–166

26.Максименко С. Д. Основні методи дослідження особистості та категорія нужди в сучасній психології: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції [«Актуальні проблеми розвитку організаційної та економічної психології України»] (Київ-Кам'янець-Подільський, 22-23 травня 2012 р.) / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2012. С. 10-18

27.Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. 2022. С. 205–207.

28.Мирончак К.В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.

29.Мобільна психологічна допомога. Канадсько-українська фундація. URL: <http://psysservice.org>

30.Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е видання. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2012. 464 с

31.Найдьонов М. І. Психологія травмівних ситуацій. Презентація онлайн. URL: [science. radioritual.ru/5957669472195397.html](http://science.radioritual.ru/5957669472195397.html)

32.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с

33.Неймейр Р. Терапія горя. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 259 с.

34.Оніщенко Н.В. Горе як реакція постраждалого на втрату. Електронний репозитарій Національного університету цивільного захисту України (Enucpuir): вебсайт. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/360/>

35.Онлайн-інструмент з організації груп самодопомоги / Ресурсний центр ГУРТ, 2013. URL: <http://tools.gurt.org.ua/tools/selfhelp>

36.Основи психологічного консультування (лекційний курс): навч.-метод. посіб. / уклад. Б. А. Якимчук, І. П. Якимчук. Умань : ПП Жовтий О.О., 2013. 204 с.

37.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с

38.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Гридковець Л. та ін. ; за заг. ред. Л. Гридковець. Том 3. Київ, 2018. с. 236. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf> (дата звернення: 12.10.2024).

39.Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. С. 225.

40.Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2014. № 14 (1).С. 242-252.

41.Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. № 5(1). С. 1-12

42.Панок В.Г. Прикладна психологія у педагогічній практиці України. Психологія і суспільство. 2017. № 4. С. 94-108

43.Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи. Львів : Видавництво «Друкарські куншти». 2015

44.Подолання наслідків психотравми. Практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : ТзОВ Видавництво «Свічадо», 2017. 259 с.

45.Поради родинам учасників бойових дій. 11. 02. 2018. URL: <https://life-after-ato.com.ua/post/351>

46.Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. – Черкаси: видавець Третьяков О. М., 2023. – 256 с

47.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, 131 Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Логос, 2015. 207 с

48.Психологія поведінки на війні: практичний poradник. Навчальний посібник / за заг. ред. В. І. Осьодла. Київ : НУОУ, 2014. 125 с.

49.Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf

50.Сантандер Х., Рьоккольт Е.Г., Селнес А. Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин: навч. посіб. Акерсгус: Центр психологічної підтримки людей, які втратили близьких, 2017. 151 с

51.Словник української мови: в 11 томах. — Том 2, 1971. — Стор. 139.

52.Тренінг післятравматичного росту «Серце воїна». URL: <https://www.facebook.com/events/1676486462621257>

53.Хаустова О.О., Лещук І.В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя. Український медичний часопис. 2023. № 1 (153). Т. 2. Спецвипуск I/II.

54.Цихоня В. Пам'ятка про посттравматичний стресовий розлад. Мистецтво лікування. 2014. № 7 (8). С. 57–58

55.Akiyama H., Holtzman J., Britz W. E. Pet Ownership and Health Status during Bereavement. URL: https://us.sagepub.com/en-us/nam/privacy-policy?_gl=1%2A171obot%2A_ga%2AMTk5ODQ3MTgwNS4xNjczMzEwNTM2%2A_ga_60R758KFDG%2AMTY3MTMxMDUzNS4xLjEuMTY3MTMxMDc1Ni4wLjAuMA(дата звернення: 16.03.2024).

56.Attig T. Disenfranchised grief revisited: Discounting hope and love. OMEGA – Journal of death and dying. Thousand Oaks, 2004. № 49. P.197-215.

57.Boelen P., van den Dout, Keijser. Traumatic grief as a disorder distinct from bereavement – related depression and anxiety. American journal of psychiatry. №160. P. 1339-1341.

58.Freud Z. Mourning and Melancholia. URL: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdflibrary/Freud_MourningAndMelancholia.pdf (дата звернення: 01.04.2024).

59.Hibberd R., Vandenberg B. Development and Validation of the Perceived Life Significance Scale. URL:<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481187.2014.958627?journalCode=udst20>

60. Prigerson H. G. et al. Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19652695/> (дата звернення: 02.04.2024).

61. Bowlby J. Attachment and loss: loss, sadness, and depression (Vol. II). New York: Basic Books, 1980. 357 p.

62. Juth V., Smyth J. M., Carey M. P., Lepore S.J. Social Constraints are Associated with Negative Psychological and Physical Adjustment in Bereavement. URL: <https://pennstate.pure.elsevier.com/en/publications/social-constraints-are-associated-with-negative-psychological-and>(дата звернення: 15.03.2024).

63. Wortman C., Silver R. S. The myths of coping with loss revisited. URL: <https://webfiles.uci.edu/rsilver/Wortman%20&%20Silver%20Myths%20revisited%202001.pdf> (дата звернення: 28.03.2024).

64. Worden W. J. Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner. New York: Springer Publishing Company, 2018. 352 p.

65. Volkan V., Zintl E. Life After Loss: The Lessons of Grief. London: Routledge, 2018. 173 p.

66. Lindenmann E. Symptomatology and management of acute grief. URL: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ajp.151.6.155> (дата звернення: 04.04.2024).

67. Martin T. L., Doka K. L. Men don't cry...women do: Transcending gender stereotypes of grief. Philadelphia: Brunner/Mazel, 2000.

68. Mughal S., Azhar Y., Mahon M.M., Siddiqui W.J. Grief reaction. Neimeyer R. Techniques of grief therapy: Assessment and intervention. New York: Routledge, 2016. 376 p.

69. Kosminsky P.S., Jordan J.J. Attachment-Informed Grief Therapy: The Clinician's Guide to Foundations and Applications. New York: Routledge, 2016. 202

70. Voytovych M. V. (2019). Psykholohichni osoblyvosti horiuvannia [Psychological peculiarities of grieving]. Aktualni problemy psykholohii - Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. V19, 10-23 [in Ukrainian]

71.Hrytsenok L. (2018). Metod «Rivnyi-rivnomu» u vzaiemodii uchasnykiv hrupy pidtrymky ta hrup vzaiemozhopomohy [The peer-to-peer method in the interaction of members of support groups and mutual aid groups]. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy. Navchalnyi posibnyk. V2, 117-177 [in Ukrainian].

72.Rybyk L.A. (2017). Metodyka «Labirynt. Shliakh do sebe» yak instrument hrupovoi korektsii pry psykholohichnii travmi [«The Labyrinth method. The way to yourself» as a tool for group correction in psychological trauma]. Aktualni problemy psykholohii - Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. V15, 437- 450 [in Ukrainian].

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (*The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES)*), J. M. Holland, J. M. Currier, R. A. Neimeyer, 2010)».

Інструкція. Будь-ласка, вкажіть, наскільки ви згодні чи не згодні з наступними твердженнями щодо вашої недавньої втрати.

Уважно прочитайте твердження, оцініть кожне з них за 5-бальною шкалою від «1 - Цілком згоден» до «5 - Зовсім не згоден»

1. З моменту цієї втрати світ здається мені страшним і заплутаним
2. Я зрозумів сенс цієї втрати
3. Коли я розповідаю про втрату, люди сприймають мене по-іншому
4. Мені важко інтегрувати цю втрату у своє розуміння світу
5. Після цієї втрати я відчуваю, що переживаю кризу віри
6. Ця втрата мені незрозуміла
7. Мої попередні цілі та сподівання на майбутнє вже не мають сенсу після цієї втрати
8. Я здивований тим, що сталося
9. Я не знаю, як жити далі
10. Мені було б легше говорити про своє життя, якби в мене не було б цієї втрати
11. Я менше розумію свої уявлення про світ після втрати
12. Я більше не розумію себе після цієї втрати
13. Після цієї втрати мені важче відчути, що я є частиною світу
14. Ця втрата зробила мене менш цілеспрямованим
15. Я не зміг зібрати шматочки мого життя після цієї втрати
16. Після цієї втрати життя здається таким, що складається із випадкових подій

Обробка результатів.

Це адаптована версія ISLES, у ній слово «подія» замінено словом «втрата». За винятком пункту 2 (який оцінюється за зворотнім ключем), усі

твердження слід оцінювати, використовуючи формат від 1 (цілком згоден) до 5 (зовсім не погоджуюся).

Для обчислення загального бала ISLES можна взяти суму всіх елементів. Аналогічно, пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15 і 16 можна підсумовувати для обчислення підшкали «Зрозумілість світу», а пункти 2, 4, 6, 8 і 10 – для оцінки підшкали «Рівновага».

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ (Inventory of

Social Support (ISS), N. S. Hogan, L. A. Schmidt, 2016)

Інструкція: Уважно прочитайте кожен пункт. Використовуючи шкалу, наведену нижче, виберіть цифру, яка найкраще описує ваші почуття протягом

останніх двох тижнів, включаючи сьогодні. Виберіть цифру, яка найкраще описує ВАС, і поставте її у порожнє поле.

1 = взагалі не описує мене

2 = не зовсім описує мене

3 = досить добре описує мене

4 = добре мене описує

5 = дуже добре мене описує

1. Люди знаходять час запитати та вислухати те, як я відчуваюся.

2. Я можу відкрито і чесно висловити свої почуття щодо свого горя.

3. Мені допомагають розмови з людиною, яка не засуджує мене за те, як я сумую.

4. Є принаймні одна людина, з якою я можу поговорити про своє горе.

5. Я можу отримати допомогу, коли мені це потрібно

***Опитувальник реакцій горювання (The Hogan Grief Reaction Checklist
(HGRC), N S Hogan, 2001)***

Уважно прочитайте твердження, оцініть кожне з них за 5-бальною шкалою від «0 - Це мені абсолютно не властиво» до «5 - Це для мене дуже характерно»

Текст методики:

- 1 Мої надії зруйновані
- 2 Я навчився краще справлятися зі своїм життям
- 3 Я мало контролюю свою печаль
- 4 Я надмірно хвилююся
- 5 Я часто відчуваю озлобленість
- 6 Я відчуваю, що перебуваю в стані шоку
- 7 Іноді моє серце без причини б'ється швидше, ніж зазвичай
- 8 Я обурений
- 9 Я відчуваю себе нікчемним, ні на що не здатним
- 10 Я відчуваю, що став кращим, ніж раніше
- 11 Я вважаю, що я мав би померти, а він (вона) повинні були жити
- 12 У мене кращий погляд на життя
- 13 У мене часто болить голова
- 14 Я відчуваю важкість у серці
- 15 Я хочу помститися
- 16 У мене часто болить живіт
- 17 Я хочу померти, щоб бути поруч з ним (нею)
- 18 У мене часто напружені м'язи
- 19 У мене більше співчуття до інших
- 20 У мене погіршилась пам'ять, я швидко забуваю, наприклад, імена, номери телефонів, адреси
- 21 У мене часто тремтять руки
- 22 Я розгублений, і не розумію хто я
- 23 Я втратив впевненість у собі
- 24 Я сильніший через пережите горе

- 25 Я не вірю, що колись буду щасливим
- 26 Мені важко пригадати події з минулого
- 27 Я часто відчуваю страх
- 28 Я не можу впоратися з проблемами
- 29 Я страждаю через його (її) смерть
- 30 Я навчився більше прощати іншим
- 31 Я часто відчуваю паніку
- 32 Мені складно зосередитися
- 33 Я відчуваю, що живу ніби уві сні
- 34 У мене задишка
- 35 Я уникаю ніжності
- 36 Я став більш толерантним до себе
- 37 Я часто вороже налаштований щодо інших
- 38 У мене спостерігаються періоди запаморочення
- 39 У мене виникають труднощі із вивченням чогось нового
- 40 Мені важко прийняти незворотність смерті
- 41 Я став більше толерантним до інших
- 42 Я звинувачую інших
- 43 Я відчуваю, що не знаю себе
- 44 Я часто втомлююся
- 45 Маю надію на майбутнє
- 46 Мені складно абстрактно мислити
- 47 Я відчуваю безнадію
- 48 Я хочу нашкодити іншим
- 49 Мені важко запам'ятати нову інформацію
- 50 Я частіше хворію
- 51 Я досяг поворотного моменту, коли почав відпускати частину свого горя
- 52 У мене часто болить спина
- 53 Я боюсь, що втрачу контроль над собою

- 54 Я відчуваю себе відірваним від інших
- 55 Я часто плачу
- 56 Мене легко вивести із рівноваги
- 57 Мені складно вирішувати проблеми повсякденного життя
- 58 Я часто злюсь
- 59 Мені боляче від самотності
- 60 У мене більше хороших днів, ніж поганих
- 61 Я більше дбаю про інших

Обробка результатів методики

Шкали:

Розпач (13 пунктів): 1, 3, 6, 11, 14, 17, 25, 29, 33, 40, 47, 55, 59

Панічна поведінка (14 пунктів): 4, 7, 13, 16, 18, 21, 27, 31, 34, 38, 44, 50, 52, 56

Особистісне зростання (12 пунктів): 2, 10, 12, 19, 24, 30, 36, 41, 45, 51, 60, 61

Провина і гнів (7 пунктів): 5, 8, 15, 37, 42, 48, 58

Відстороненість (8 пунктів): 9, 22, 23, 28, 35, 43, 53, 54

Дезорганізація (7 пунктів): 20, 26, 32, 39, 46, 49, 57

Додаток Г

Методика Індикатор копінг-стратегій Дж.Амірхана

Методика

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
4. Намагаюся відволіктися від проблеми
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
10. Мрію, фантазую про найкращі часи
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий

- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
17. Роздумую про себе план дій
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
21. Уникаю спілкування з людьми
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути. проблем

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

26. Сплю більше, ніж зазвичай

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

28. Уявляю себе героєм книги чи кіно

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

29. Намагаюся вирішити проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

30. Хочу, щоб люди залишили мене одного

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден