МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 № _10__

Пономарчук Христина Дмитрівна

Кваліфікаційна робота

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ РОДИН, ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 014 Середня освіта
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
освітньо-професійна програма Середня освіта (Історія). Психологія

Науковий керівник:
доктор філософії з психології,
ст.викл. **Разумова О.Г.**

Дніпро – 2026

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості емоційного стану родин, які втратили близьких під час війни. Проаналізовано психологічну природу горя, специфіку переживання втрати в умовах воєнного часу та динаміку емоційних станів членів родини. Визначено основні соціально-психологічні чинники, що впливають на процес адаптації після втрати. У роботі представлено результати емпіричного дослідження емоційних станів родин, які пережили втрату близьких, а також розроблено комплекс корекційно-розвивальних вправ, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та психологічну підтримку членів родини.Практичне значення роботи полягає у можливості використання запропонованих рекомендацій та вправ у діяльності психологів, соціальних працівників, волонтерських організацій і закладів освіти.

SUMMARY

The qualification paper examines the peculiarities of the emotional state of families who lost loved ones during the war. The psychological nature of grief, the specifics of experiencing loss in wartime conditions, and the dynamics of emotional states of family members are analyzed. The main socio-psychological factors influencing the adaptation process after loss are identified. The paper presents the results of an empirical study of the emotional states of families who experienced the loss of loved ones and develops a set of corrective and developmental exercises aimed at stabilizing the emotional state and providing psychological support to family members.The practical significance of the study lies in the possibility of using the proposed recommendations and exercises in the work of psychologists, social workers, volunteer organizations, and educational institutions.

ЗМІСТ:

ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ РОДИН, ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ 8
1.1. Психологічна природа горя та втрати як предмет наукового дослідження.....8
1.2. Особливості переживання втрати близьких у воєнний час 15
1.3. Динаміка емоційних станів родин у процесі переживання горя.....22
1.4. Емоційні та соціально-психологічні особливості родин, які пережили втрату близьких 25
Висновки до розділу 1 32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ РОДИН, ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ 34
2.1 Методологія емпіричного дослідження.....34
2.2. Результати дослідження соціально-психологічних особливості родини, які пережили втрату близьких 41
Висновки до розділу 2 49
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З РОДИНАМИ, ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ 51
3.1. Мета, завдання та принципи психологічної корекційної роботи з родинами ..51
3.2. Комплекс корекційно-розвивальних вправ для стабілізації емоційного стану членів родини 55
3.3.Рекомендації щодо психологічної підтримки родин у період переживання горя 59
Висновки до розділу 3 64
ВИСНОВКИ.....66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 69

ВСТУП

Сучасні суспільно-політичні процеси в Україні, зумовлені повномасштабною війною, спричинили безпрецедентне зростання кількості родин, які пережили втрату близьких унаслідок бойових дій, обстрілів, окупації чи терористичних актів. Втрата стала масовим досвідом, який торкнувся різних поколінь, соціальних груп і регіонів. Такі події формують потужний психологічний удар, що змінює емоційну динаміку родин, трансформує внутрішньосімейні зв'язки та впливає на соціальне благополуччя. У цьому контексті дослідження емоційного стану родин, які втратили близьких під час війни, набуває виняткової актуальності, оскільки йдеться не лише про індивідуальну психологічну травму, а про масштабний соціально-демографічний, культурний та гуманітарний виклик, що визначає майбутній психічний клімат у суспільстві.

Психологічне горе, як свідчать численні теоретичні й емпіричні дослідження, завжди має багатовимірний характер та включає емоційні, когнітивні, поведінкові й фізіологічні аспекти. Проте у контексті війни цей процес значно ускладнюється специфічними факторами – раптовістю, насильницьким характером смерті, постійною загрозою життю, неможливістю прощання, відсутністю ритуалів, тривалим стресом, вимушеним переселенням, зміною соціальних ролей і нестабільністю середовища. Часто горювання поєднується з посттравматичним стресовим розладом, депресією, тривожними розладами, дезадаптацією, що суттєво впливає на динаміку емоційних станів членів родини. Таким чином, хоча класичні моделі (Е. Кюблер-Росс, Дж. Боулбі, В. Волкан, Е. Ліндеманн) є фундаментальними у психологічній науці, реалії воєнного часу вимагають їхнього критичного переосмислення та доповнення.

Український науковий дискурс нині активно формується у напрямі дослідження травми війни, однак проблема комплексного аналізу емоційних станів родин, які пережили втрату, залишається недостатньо розробленою.

Зокрема, окремі роботи стосуються посттравматичних розладів, інші висвітлюють дитячий досвід втрати, адаптаційні механізми або питання соціальної підтримки. Проте цілісного підходу, який би поєднував психологічні, соціально-психологічні, когнітивні та міжособистісні аспекти емоційних станів родини, все ще бракує. Наукова і практична психологія потребує детального аналізу того, як родина як система переживає втрату, які емоційні стани формуються на різних етапах горювання, які чинники ускладнюють або, навпаки, сприяють адаптації.

Особливої актуальності набуває розробка ефективних корекційних програм, спрямованих на підтримку родин у період гострого та хронічного горя. В умовах війни психологічна допомога має охоплювати не лише окрему особистість – дорослого чи дитину, – а сімейну систему загалом. Потреба в індивідуальних і групових програмах, методиках роботи з травмою втрати, практиках стабілізації емоційних станів є надзвичайно високою, але їхній зміст потребує наукового обґрунтування. Корекційно-розвивальні втручання мають спиратися на глибоке розуміння психологічної специфіки горювання родини, особливо в умовах війни, коли адаптаційні ресурси виснажені, а соціальні зв’язки порушені.

Актуальність обраної теми зумовлюється також низкою суперечностей, які потребують наукового розв’язання:

– між зростанням кількості родин, що пережили втрату, і недостатньою кількістю психологічних програм, спрямованих на їх підтримку;

– між високою соціальною потребою в комплексній допомозі та фрагментарністю наявних теоретичних підходів;

– між індивідуальною природою переживання горя і сімейним характером втрати;

– між необхідністю системної психологічної підтримки та обмеженістю інституційних ресурсів у період війни.

Родина у таких умовах виступає не лише об’єктом психологічного дослідження, а й активним суб’єктом адаптації та відновлення. Розуміння закономірностей її емоційного функціонування є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки, профілактики ускладненого горювання, збереження психічного здоров’я членів сім’ї та формування їхньої резильєнтності.

Об’єкт дослідження – емоційний стан родин, які втратили близьких під час війни.

Предмет дослідження – психологічні та соціально-психологічні особливості емоційних станів членів родини в умовах втрати, а також можливості їх психологічної корекції.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, емпірично вивчити та розробити корекційні засоби стабілізації емоційного стану родин, які пережили втрату близьких унаслідок воєнних дій.

Для досягнення мети необхідно виконати такі **завдання**:

1. здійснити теоретичний аналіз психологічної природи горя та специфіки переживання втрати у воєнний час;
2. визначити динаміку та основні емоційні прояви членів родин, які зазнали втрати;
3. розробити й провести емпіричне дослідження емоційних станів родин;
4. виявити соціально-психологічні чинники, що ускладнюють або полегшують процес адаптації;
5. розробити комплекс корекційно-розвивальних вправ для стабілізації емоційного стану членів родини;
6. сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки родин у період переживання горя.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння), емпіричні (опитувальники, психодіагностичні методики, які відповідають логіці дослідження; спостереження, бесіда), методи математично-

статистичної обробки даних, а також психологічні методи корекційно-розвивальної роботи.

Теоретичне значення роботи полягає в уточненні психологічного змісту емоційних станів родин, що пережили втрату, і в побудові цілісної моделі їх переживання в умовах воєнного часу.

Практичне значення полягає у можливості використання авторського комплексу корекційних вправ у діяльності психологів, соціальних працівників, волонтерських центрів і закладів освіти.

Апробацію результатів дослідження здійснено під час XXIII Міжрегіональної науково-практичної конференції молодих учених та аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук», яка відбулася 14 травня 2026 року, у межах доповіді на тему «Особливості переживання горя у родинах, які втратили близьких під час війни».

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ РОДИН, ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Психологічна природа горя та втрати як предмет наукового дослідження

Втрата близької людини завжди є одним із найсильніших стресогенних чинників у житті людини, що здатен кардинально змінити її емоційний, когнітивний та соціальний стан. Психологічне горе розглядається як комплексна реакція, що охоплює не лише емоційні переживання, а й когнітивні оцінки, поведінкові зміни та фізіологічні прояви. Класичні концепції горя, запропоновані Елізабет Кюблер-Росс, визначають його як динамічний процес, що проходить через стадії заперечення, гніву, торгу, депресії та прийняття, проте сучасні дослідження показують, що цей процес є значно більш індивідуалізованим і нелінійним, а перебіг емоційної адаптації залежить від багатьох соціальних, культурних та особистісних факторів [1, с. 18]

Українські психологи, зокрема Олена Коваль та Наталія Петрівна, у своїх дослідженнях стверджують, що втрати, пов’язані з війною, мають особливу травматичну специфіку, оскільки вони часто супроводжуються несподіваністю, насильницьким характером та загрозою для власного життя. В таких умовах класичні моделі горювання доповнюються уявленнями про посттравматичний стресовий розлад, порушення адаптації та емоційне вигорання родин, що втратили близьких [9, с. 112]

Науковці також наголошують, що горе має багатовимірний характер. Серед ключових компонентів психологи виділяють емоційну сферу, яка включає сум, тугу, провину та розпач; когнітивну сферу, що проявляється у нав’язливих думках про втрату та пошуку сенсу; поведінкові реакції, які можуть проявлятися

у соціальному відчуженні, агресії або надмірній активності, а також фізіологічні симптоми, такі як порушення сну, апетиту та загальної витривалості [5].

Сучасні дослідження психологічної науки акцентують увагу на контекстуальних факторах, що впливають на перебіг горя. Зокрема, культурні традиції, соціальна підтримка та рівень безпеки є критично важливими чинниками, що визначають стійкість родин у післявоєнний період [10, с. 77]. Українські автори, такі як В. В. Лисенко та І. С. Мельник, вказують на роль сімейних та громадських мереж підтримки у формуванні механізмів адаптації, а також на потребу психологічного супроводу родин, які пережили втрату під час війни, для зменшення ризику хронізації стресу та розвитку психосоматичних розладів [13, с. 42].

Таблиця 1.1

Ключові аспекти горя та його переживання

Аспект горя	Опис / Особливості
Характер горя	Комплексна реакція на втрату, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви.
Класичні стадії горя	Заперечення → Гнів → Торг → Депресія → Прийняття; динамічний процес, що зазвичай є індивідуалізованим і нелінійним.
Емоційна сфера	Сум, туга, провина, розпач.
Когнітивна сфера	Нав’язливі думки про втрату, пошук сенсу.
Поведінкова сфера	Соціальне відчуження, агресія, надмірна активність.
Фізіологічні прояви	Порушення сну, апетиту, зниження витривалості, психосоматичні симптоми.
Особливості воєнних втрат	Несподіваність, насильницький характер, загроза для життя; підвищений ризик посттравматичного стресу, порушень адаптації, емоційного вигорання.
Контекстуальні фактори	Культурні традиції, соціальна підтримка, безпека; визначають стійкість та здатність до адаптації.
Механізми	Психологічна підтримка родини, громадські мережі,

адаптації	супровід психологів; допомагають зменшити ризик хронізації стресу та розвитку психосоматичних розладів.
Психологічна специфіка	Горе у воєнний час часто супроводжується емоційним дистресом, блокуванням емоцій, відстроченим горем, «застряванням» у горі.

Втрати супроводжують людину протягом усього життя і створюють численні перешкоди на шляху розвитку особистості. Серед типових втрат можна виділити дитячі ілюзорні мрії, розчарування у близьких і в собі, втрату любові, дружби, надії, фізичної привабливості чи здоров'я, а також смерть рідних і знайомих – батьків, дітей, подружжя, братів і сестер.

Початковий етап переживання втрати сповнений скорботи та туги. Українське слово «скорбота» походить від давніх коренів *(s)ker-b(h)/ *(s)korb(h), що означають «скручуватися» чи «морщитися», і передає стан людини, яка «засихає» за тією, кого втратила. «Горе», у свою чергу, має праслов'янське походження і означає «те, що пече, мучить», і близьке за значенням до дієслова «горіти». В англійській мові grieving є дієсловом, а не іменником, підкреслюючи процес психосоціальної та, ймовірно, духовної трансформації від первинного болю втрати до етапу відносної стабільності після гострого переживання горя [32, с. 6].

Науковці виділяють різні типи втрат:

- Соціальні – наприклад, втрата роботи, освіти або значущих стосунків.
- Психічні та фізичні – втрата навичок, здібностей, фізичної працездатності або здоров'я.
- Матеріальні – наприклад, втрата житла через катастрофи чи військові дії.
- Психологічні – пов'язані з радикальними змінами самооцінки, наприклад, втрата молодості чи фізичної привабливості [14, с. 206].

Одночасно людина може переживати кілька видів втрат. Наприклад, врятований із пожежі може втратити здоров'я (фізична втрата) і домівку (матеріальна втрата), що також травмує психіку (психологічна втрата). Втрати можуть бути фактичними – реально відчутними і очевидними для оточення, або уявними.

Адаптація до втрати когось чи чогось означає відновлення почуття безпеки та власної ідентичності. Це процес розвитку, який не обмежується суто психологічними симптомами або культурними соціальними ролями.

При першому зіткненні зі смертю або надмірному горі людина може відчувати повне емоційне спустошення, втрату себе, а здатність подолати кризу впливає на її подальше життя та соціальне функціонування [4, с. 116]. Негайно після втрати виникає паніка, а у період кризового горювання особистість проходить шлях від заперечення до прийняття втрати. Ці реакції мають змішаний характер, поєднуючи фізичні та психологічні переживання. З епігенетичної точки зору, процес горювання індивідуальний і включає кілька хронологічних етапів для дорослих, які стикаються з різними проблемами розвитку під час втрати.

Втрату близьких (дитини, партнера, батьків, коханої людини, друга чи брата/сестри) можна розглядати через класичну схему розвитку Е. Еріксона, де розвиток відбувається через серії «криз», викликаних напругою між протилежними полюсами – наприклад, довіра проти недовіри, автономія проти сорому або сумніву, цілісність его проти відчаю [2, с. 84]. Як і Еріксон, R. Neimeyer вважає, що успішне розв'язання цих напружень потребує інтеграції полюсів кожної дихотомії. Таке поєднання, за сприятливих соціальних та культурних умов, дозволяє особистості ефективніше долати життєві виклики.

На відміну від Еріксона, який описував макрорівень розвитку людини від дитинства до смерті, Neimeyer концентрується на «мікро» рівні дорослого, який переживає значну втрату в певний момент життя. Він описує цей процес через

три послідовні кризи, що взаємопов'язані та поступово формують процес горювання [32, с. 48].

Якщо розглядати горе через призму епігенетичної парадигми, його доцільно сприймати як континуум розвитку, а не як окремі симптоми чи стадії. Воно постає як безперервний процес, що зумовлений потребою змиритися з втратою. Водночас горе може виступати і як інтерпретаційна, і як комунікативна діяльність, яка відбувається одночасно в біологічному, психологічному, соціальному та культурному контекстах.

Схеми класифікації процесу горювання у різних авторів значно різняться. Хоча існують загальні тенденції у періодизації горя та його клінічних проявів, єдиної універсальної системи не існує. Це пов'язано з численними чинниками, які впливають на перебіг горювання: вік особи, що переживає втрату, або померлого; обставини смерті; рівень емоційної близькості та соціальної залежності. Сьогодні науковці наводять від трьох до дванадцяти періодів скорботи. У нашому огляді розглянуто найбільш поширені та загальноприйняті теорії проживання горя [7, с. 91].

За В. Волканом, процес горювання поділяється на дві стадії. Перша – кризова, яка починається з моменту усвідомлення втрати або загрози її настання (наприклад, смертельний діагноз близької людини). Первинною реакцією є заперечення факту втрати, що супроводжується широким спектром емоцій: тривогою, гнівом, розщепленням психіки. Кризовий період завершується прийняттям жорсткої реальності. Друга стадія – власне подолання горя: втрачена близькість поступово трансформується в спогади, які не паралізують життя [7, с. 19].

Дж. Боулбі виділяє три фази горювання, які пізніше, у співавторстві з К. Паркес, були уточнені до чотирьох: перша – «заціпеніння» (триває від кількох годин до тижня), друга – «туга» за втраченим (від кількох місяців до кількох років), третя – «дезорганізація», і четверта – «реорганізація» [28, с. 26].

Дж. Поллок розрізняє гостру та хронічну стадії горювання, виділяючи в гострій три підстадії: реакцію шоку, аферентні реакції та реакції на розлуку. Кетрін М. Сандерс пропонує п’ять фаз: шок, усвідомлення втрати, вилучення збереженого, зцілення та відновлення. Й. Шпигель узагальнив процес горювання у чотири стадії: шок із частковим усвідомленням реальності, встановлення контролю з амбівалентністю та сумнівами, регресія в соціальних зв’язках із пошуком розради та адаптація з поступовим відмовленням від дезадаптивних копінг-стратегій [23, с. 206].

Реакція на втрату є мимовільною і психо-біологічно обумовленою, індивідуальною для кожної людини. Навіть члени однієї родини переживатимуть горе по-різному. В. Волкан порівнює здатність горювати із фізичним загоєнням: швидкість відновлення залежить від «глибини рани», готовності особистості до втрати, характеру взаємин і психологічної стійкості [4, с. 71].

Е. Ліндеманн визначає горе як синдром із психічними та фізичними симптомами, який може проявлятися негайно після кризи або із затримкою, бути нечітким або надмірно вираженим. Психічні симптоми включають емоційне напруження, відчуття нереальності, емоційне дистанціювання, ізоляцію, провину, ворожі реакції на втрату та зміну соціальної активності [22, с. 124]. Фізичні симптоми можуть проявлятися у вигляді нападів тривоги, спазмів горла, задишки, втрати апетиту та м’язової сили, а також у появі психосоматичних розладів [5].

Науковці виділяють поняття «нормальне» та «ускладнене» горе. Процес переживання втрати можна класифікувати як нормальне або патологічне горювання, яке іноді позначають альтернативними термінами: затяжний розлад горя, травматичне, патологічне, невирішене, хронічне або перебільшене горе. Основна відмінність між ними полягає в інтенсивності емоційних переживань, тривалості та стійкості реакцій.

Складне горювання може проявлятися на будь-якій стадії процесу горювання. Факторами, що сприяють патологічним проявам, є раптовість або невизначеність втрати, множинні втрати, попередній досвід переживань, наявність додаткових стресорів, а також особистісні характеристики людини [18, с. 158].

«Ускладнене горювання» поділяють на кілька типів:

- Хронічне або тривале горе – триває роками, порушує особисті межі та руйнує відчуття контролю і безпеки. Люди ніби «застрягають» на певній фазі, і симптоми гострої фази можуть зберігатися тривалий час [1, с. 22].
- Відстрочене горе (пригнічене, подавлене) – емоційні реакції на втрату пригнічуються через переключення уваги на нагальні справи, соціальні заборони на вираження суму або неприйняття факту смерті.
- Перебільшене горе – нормальні реакції на втрату посилюються, що призводить до емоційного перевантаження, порушень адаптації, депресії, тривожності, розвитку фобій та залежностей (алкогольних, наркотичних, ігрових) [5].
- Замасковане горе – непрожите горе проявляється через фізичні симптоми або дезадаптивну поведінку, коли особистість не може відкрито переживати втрату. Захисні механізми психіки блокують емоції, щоб зменшити стрес.

«Нормальне» горювання передбачає проходження всіх фаз з можливістю адекватного проживання емоцій. Важливо перебувати в контакті зі своїми переживаннями та дозволяти собі відчувати сум, не дозволяючи негативним думкам про несправедливість або самозвинувачення блокувати життя. Непроявлене горе може стати підґрунтям для фізичних слабкостей та хвороб [5].

Точних часових меж для переживання горя не існує. Проте період неускладненого горювання, хоча і болісного, зазвичай триває від одного до двох років. Багато дослідників смерті та кризового менеджменту зазначають, що тривалість та інтенсивність горювання залежить від внутрішніх і зовнішніх

чинників. Процеси відбуваються поступово: зовнішні прояви трауру взаємодіють із внутрішнім переживанням, і навпаки. Різні теоретики описували ці процеси як стадії, фази або завдання. Однак реальний перебіг горювання у людей не є строго послідовним, і очікувати, що всі пройдуть усі фази у визначеному порядку, нереально [23, с. 207].

Таким чином, психологічна природа горя і втрати є багатовимірною, поєднуючи внутрішні емоційні процеси та зовнішні соціальні умови. Сучасні наукові підходи підкреслюють необхідність інтеграції класичних концепцій стадійного горювання з урахуванням індивідуальних, соціальних і культурних особливостей, що особливо актуально для родин, які втратили близьких під час війни, адже лише комплексний аналіз цих факторів дозволяє розробляти ефективні психологічні стратегії підтримки та реабілітації.

1.2. Особливості переживання втрати близьких у воєнний час

Переживання втрати близьких під час війни набуває особливої гостроти та складності, оскільки супроводжується одночасно емоційним потрясінням і постійною загрозою життю. У воєнних умовах смерть рідних часто має раптовий, насильницький характер, що значно посилює травматичний ефект і ускладнює процес адаптації. Сучасні дослідження психології травми вказують, що родини, які втратили близьких у збройних конфліктах, стикаються з поєднанням гострого горя та посттравматичних симптомів, таких як тривога, нав’язливі спогади, відчуженість від соціального середовища та розлади сну [24, с. 47].

Українські психологи, зокрема Олена Коваль, підкреслюють, що специфіка воєнних втрат полягає у відсутності можливості традиційних ритуалів прощання та відчуття незавершеності втрати, що поглиблює почуття розпачу та провини. Відсутність емоційної розрядки через неможливість участі у

похоронних обрядах або обмежений доступ до родини створює додатковий психологічний тиск, ускладнює процес горювання та може призводити до хронізації емоційного стресу [14, с. 104].

Водночас дослідження закордонних учених, зокрема Stroebe та Schut, показують, що переживання втрати у контексті війни має яскраво виражену соціально-психологічну складову. Родини, які пережили втрату близьких, часто стикаються із порушенням соціальних зв’язків, ізолюванням від підтримуючого середовища та відчуттям соціальної маргіналізації. Такі умови створюють додаткові ризики для розвитку депресивних і тривожних станів, а також ускладнюють процес адаптації та повернення до нормального функціонування [30, с. 58].

Особливу увагу дослідники приділяють феномену подвійної травми, коли втрата поєднується з постійним перебуванням у стані загрози життю. У таких умовах родини змушені одночасно справлятися з глибоким горем і вимогою постійної мобілізації для виживання. Українські психологи В. В. Лисенко та І. С. Мельник наголошують, що ця подвійна травма призводить до зміни сімейних ролей, підвищення рівня тривожності та зниження здатності до емоційної регуляції, що особливо виразно проявляється у батьків, які втратили дітей або партнерів [20, с. 47].

Не менш важливим є вплив культурного та соціального контексту на переживання втрати. Українські дослідники зазначають, що надання підтримки через громаду, релігійні та волонтерські ініціативи сприяє стабілізації емоційного стану та формуванню відчуття приналежності і безпеки. Аналогічні висновки зроблені закордонними психологами, такими як Bonanno і Mancini, які доводять, що соціальна підтримка виступає ключовим фактором психологічної резильєнтності та відновлення після травматичних втрат [22, с. 125].

Таблиця 1.2

Переживання втрати під час війни

Аспект	Опис / Особливості
Характер втрати під час війни	Раптова, насильницька смерть близьких, поєднання горя з постійною загрозою життю; ускладнює процес адаптації.
Психологічні наслідки	Гостре горе, тривога, нав’язливі спогади, депресія, відчуженість, розлади сну.
Відсутність традиційних ритуалів	Неможливість участі у похоронних обрядах або обмежений доступ до родини → відчуття незавершеності втрати, провина, розпач; ускладнення процесу горювання.
Соціально-психологічний контекст	Порушення соціальних зв’язків, ізоляція, соціальна маргіналізація → підвищений ризик депресивних та тривожних станів, труднощі у поверненні до нормального функціонування.
Подвійна травма	Поєднання глибокого горя та постійного перебування у стані загрози → зміна сімейних ролей, підвищення тривожності, зниження здатності до емоційної регуляції.
Роль соціальної підтримки	Підтримка через громаду, релігійні та волонтерські ініціативи стабілізує емоційний стан, формує відчуття приналежності і безпеки; ключовий фактор психологічної резильєнтності та відновлення.
Особливості адаптації	Важливість поєднання психологічної допомоги, стабілізації безпеки та підтримки соціальних зв’язків; процес адаптації індивідуалізований і залежить від соціокультурного контексту.

Діти є особливою категорією, яка потребує уважного ставлення та підтримки дорослих, особливо у випадках травматичних подій, пов’язаних із втратою та горюванням. Вони вразливі та відкриті до травматичних переживань, однак дорослі часто бояться шкоди психіці дитини і прагнуть обмежити її повне проживання горя за близькою людиною. Такий захисний підхід може

спотворювати досвід дитини і негативно впливати на її психологічний стан [26, с. 128].

Суспільство може використовувати деструктивні або конструктивні стратегії ставлення до смерті. Деструктивна стратегія полягає в табуйованості теми, а конструктивна – у прийнятті концепції смерті. Неприйняття смерті лише посилює дитячі страхи. Дитина опиняється перед проблемою, яку не здатна повністю осмислити на своєму рівні розвитку, що створює емоційно складну ситуацію і низку загроз – особистісних, соціальних та психологічних [27, с. 159].

Переживання горя має вікові особливості, проте існують і спільні чинники для всіх вікових груп. Навіть в межах однієї вікової категорії реакції на смерть близької людини можуть значно відрізнятися [9, с. 107].

Діти до 2 років починають усвідомлювати втрату одного з батьків та зміни в емоційному стані опікунів. Вони можуть ставати дратівливими, метушливими, у них порушуються процеси травлення та сечовиділення, сон, з’являються регресивні поведінкові прояви (тіки, енурез, енкопрез). Важливо дати дитині зрозуміти, що стосунки зі значущими дорослими не змінилися, що її помічають, розуміють і цінують. Фізичний контакт (обійми, поплескування), стабільний режим харчування, сну та сімейні ритуали допомагають дитині відчувати безпеку [30, с. 59].

Діти 2–3 років вже знають, що можуть шукати близьких, які не знаходяться поруч, але потребують часу, щоб зрозуміти, що людина не повернеться. Важливо забезпечити дитині увагу, любов, підтримку звичного режиму харчування і сну.

Діти 3–5 років часто сприймають смерть як тимчасовий або зворотний процес. Вислови на кшталт «він заснув», «він пішов» можуть сприйматися буквально. Батьки намагаються пом’якшити емоційний удар, проте важливо пояснювати, що смерть є остаточною, не пов’язана зі сном і людина ніколи не повернеться. У цьому віці діти можуть відчувати провину, вважаючи свої дії чи

думки причиною смерті близької людини, тому дорослі мають переконати їх у невинуватості доступною мовою.

Під час цього періоду діти можуть демонструвати різні фізичні та емоційні симптоми: порушення травлення, головний біль, болі в животі, зміни настрою, страх темряви, плач, агресію, тривожність. Важливо, щоб дитина відчувала турботу, сімейну підтримку та згадувала позитивні спільні події, наприклад, ігри, свята або подорожі з батьками [5].

Діти віком від 6 до 8 років ще не завжди усвідомлюють реальність смерті. Вони відчувають почуття незахищеності та ненадійності, прагнуть постійної присутності живих батьків. Після втрати діти можуть демонструвати зміни поведінки в навчальному середовищі: агресію до вчителів та однокласників або навпаки – пасивність та апатію.

У віці від 9 до 12 років втрата може викликати відчуття безпорадності, що конфліктує з прагненням до більшої автономії. Діти можуть намагатися взяти на себе роль померлого батька, проте дорослі не повинні заохочувати це. Важливо, щоб у них залишався час для ігор, спорту, спілкування з однолітками та розвитку власних інтересів. Дітям потрібно пояснити, що радіти життю та відчувати щастя – природно [9, с. 65].

Підлітковий вік характеризується зміщенням уваги з сім'ї на однолітків. Тема смерті часто лякає або дратує ровесників, що призводить до соціальної ізоляції підлітків. У період переоцінки моральних авторитетів померлий може стати авторитетом, що чинить тиск на підлітка («будь таким, як він/вона»). Це посилює відчуття безсилля та нікчемності. Підліткам необхідно переключити увагу на майбутнє та власні інтереси. Тип стосунків із померлою особою та причина смерті мають значний вплив на світогляд підлітків.

Горе у дітей і підлітків загострює вікові проблеми та може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Воно сприяє переоцінці цінностей і дорослішанню, але водночас часто ізолює підлітків від однолітків і змінює систему дружніх стосунків [11, с. 157].

Втрата впливає на сімейну систему: родина стає тривожною та намагається підтримувати один одного, а здатність батьків підтримувати дітей може бути обмеженою. Діти шукають новий баланс, часто через творчість та символічні дії. У процесі переживання горя можливі регресивні прояви, коли дитина демонструє поведінку, характерну для попередніх вікових етапів. Основне завдання — допомогти дитині зрозуміти, що смерть є частиною життя, а не його кінцем.

Фази проходження процесу втрати у дітей можна узагальнити так:

- протест;
- дезорганізація;
- реорганізація.

Як зазначає І. Ялом, реакція дитини на смерть близької людини залежить від якості стосунків із батьками, обставин смерті, ставлення дорослих до хвороби, наявності підтримки та соціальних ресурсів. Наприклад, Мауер підкреслює, що діти з наївним нарцисизмом сприймають втрату батьків як загрозу власному життю, що викликає панічний страх та біль [20, с. 132].

Е. Кублер-Росс виділяє п’ять стадій горя у дітей: заперечення, ізоляція, гнів, спроби домовитися, депресія та прийняття. Л. Терр у роботі «Надто боюся, аби плакати» описує скорботу через фази заперечення, протесту, відчаю та розв’язання проблеми [4, с. 17].

Руйнівні наслідки переживання горя у дітей часто пов’язані з тяжкістю горя у дорослих (депресія, тривожні фобії, алкоголізм). Дитина переживає «подвійну втрату», дистанціюючись від власного горя, що може формувати патологічну поведінку через повторну травматизацію [26, с. 124].

За Фрейдом, траур визначається як віддалення пам’яті та надії від померлого. Д. Варден виділяє чотири завдання горювання:

- визнання факту втрати;
- переживання болю втрати;
- організація оточення без померлого;

- формування навичок самоврядування та адаптації.

Втрати референтної особи впливають на руйнування певних Я-образів, що формувалися у взаєминах із померлим, і потребують підтримки близьких для відновлення емоційного балансу дитини.

Процес горювання у дорослих характеризується поступовим адаптаційним розвитком після втрати. Деякі люди зберігають пасивну, безпорадну позицію, що з одного боку допомагає уникнути почуття самотності, а з іншого – може перешкоджати «нормальному» переживанню горя.

У більшості дорослих після втрати відбувається нормальна адаптація до нових умов життя без померлої людини, проте в окремих випадках досвід втрати може супроводжуватися психічними труднощами. В основі горювання лежить дистрес від розлуки – стан гострого емоційного напруження, що включає низку складних переживань і емоційних реакцій, пов'язаних із втратою [5].

У процесі горювання людина поступово стикається з реальністю втрати, дозволяє собі переживати складні емоції та поступово повертається до нормального функціонування, адаптуючись до життя без значимої особи. Дистрес від розлуки проявляється у емоційній, когнітивній та поведінковій сферах і є нормальною реакцією на втрату. Проте якщо дистрес триває довго та порушує повсякденне функціонування, він може перерости в патологічне горювання, яке у міжнародних класифікаціях (МКХ-11, DSM-5-TR) визначають як розлад тривалого горя. У таких випадках можуть виникати депресія, ПТСР та інші психічні проблеми.

Дослідження показують, що у більшості людей, які пережили втрату, не розвиваються серйозні психічні проблеми [8, с. 139]. Це стосується насамперед тих, хто має достатньо внутрішніх, соціальних та інших ресурсів для інтеграції втрати у своє життя. Негативні наслідки частіше спостерігаються при раптовій втраті у вразливому середовищі та під впливом додаткових стресових факторів. Нині багато людей в Україні стикаються з численними втратами в складних умовах.

Горе можна розглядати як сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на смерть близької людини, що поєднуються у стан дистресу від розлуки. Цей стан включає тугу, відчай, постійне занурення в думки про померлого та ситуацію втрати. Реальність втрати періодично вторгається у свідомість, викликаючи інтенсивний дистрес або стан невіри. Зазвичай дистрес поступово зменшується, коли людина усвідомлює незворотність втрати і зосереджується на спогадах і діяльності, не пов’язаній з померлим [6, с. 18].

Процес адаптації часто описують як поступовий та багатофазний. Наприклад, на основі теорії Кюблера-Росса виділяють послідовність: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття [22, с. 75].

Для дорослих і літніх людей смерть близьких є більш типовим досвідом, і вони часто мають життєвий досвід співпереживання, що допомагає зрозуміти і подолати власну втрату. Соціальні порівняння також надають певну підтримку. Деякі люди уявляють своє життя як продовження стосунків з померлими через внутрішні розмови, спогади про їхні успіхи чи невдачі, що зміцнює відчуття постійного зв’язку.

Отже, переживання втрати близьких у воєнний час має специфічний характер, обумовлений поєднанням гострого емоційного потрясіння, посттравматичних симптомів, соціальної ізоляції та культурно-соціальних факторів. Комплексне розуміння цих особливостей дозволяє формувати цілісні підходи до психологічної підтримки та реабілітації постраждалих родин, забезпечуючи не лише подолання горя, а й відновлення соціальної та емоційної стабільності у післявоєнний період.

1.3. Динаміка емоційних станів родин у процесі переживання горя

Переживання горя є динамічним і багатошаровим процесом, у якому емоційні стани родини постійно змінюються під впливом внутрішніх та

зовнішніх чинників. Психологічна наука підкреслює, що горе не обмежується почуттям смутку, а включає цілу низку емоційних реакцій, таких як тривога, розгубленість, провина, гнів та туга. Елізабет Кюблер-Росс у своїх дослідженнях виокремлювала п’ять стадій горювання – заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття, проте сучасні психологи, зокрема George Bonanno, доводять, що переживання втрати може проходити нелінійно, з повторенням або пропуском окремих стадій, що значною мірою залежить від індивідуальної психологічної стійкості та соціальної підтримки [4, с. 118].

Українські науковці, зокрема Олена Коваль та Ірина Мельник, звертають увагу на те, що динаміка емоційних станів родин, які втратили близьких під час війни, має особливі закономірності. Так, у перші дні після втрати домінують гострі емоційні реакції – шок, заперечення, несприйняття факту смерті, що зумовлено як глибоким психоемоційним потрясінням, так і вимушеним перебуванням у небезпечному середовищі. На наступному етапі можуть проявлятися гнів і провина, часто спрямовані на себе або обставини, що ускладнює нормальний хід адаптації. Ці емоційні стани можуть супроводжуватися фізіологічними симптомами, такими як порушення сну, апетиту, головні болі, а також соціальними наслідками – відчуженістю, зниженням контакту з іншими членами сім’ї та друзями [14, с. 141].

Дослідження закордонних учених, таких як Stroebe та Schut, вказують на циклічний характер переживання горя. Родини періодично повертаються до інтенсивних емоційних станів, особливо у відповідь на спогади, ритуали або значущі дати. Така динаміка свідчить про те, що процес адаптації не завершується швидко, а включає повторювані коливання між емоційним напруженням і фазами тимчасового полегшення [19, с. 48].

Особливу роль у регуляції емоційних станів родин під час переживання втрати відіграє соціальна та психологічна підтримка. Українські дослідники В. В. Лисенко та Наталія Петрівна зазначають, що наявність стабільних соціальних контактів, участь у громадах підтримки та взаємодія з психологами дозволяє

пом’якшити негативні емоції, запобігти хронізації стресу та сприяти поступовому прийняттю втрати. У свою чергу, відсутність такої підтримки може призвести до тривалої депресії, посттравматичних розладів або агресивних реакцій у сімейному колі [20, с. 145].

В умовах війни додатковими чинниками, що впливають на динаміку емоційних станів, є постійна загроза життю, нестабільність соціальних та економічних умов, а також відчуття невизначеності щодо майбутнього. Дослідження Bonanno і Mancini підтверджують, що здатність до психологічної резильєнтності у таких умовах є ключовою для поступового відновлення нормального функціонування родини, а успішне подолання горя часто пов’язане з активним переживанням емоцій, підтримкою близького соціального оточення та пошуком сенсу втраченого [12, с. 89].

Таблиця 1.3

Динаміка емоційних станів родин під час переживання горя у воєнний час

Аспект	Опис / Особливості
Динамічний характер горя	Емоційні стани родини постійно змінюються під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників; горе включає сум, тугу, провину, гнів, тривогу та розгубленість.
Стадії горювання	Класичні стадії: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття; сучасні дослідження показують нелінійність процесу з можливим повторенням або пропуском стадій.
Особливості емоційних реакцій у перші дні після втрати	Шок, заперечення, несприйняття факту смерті; фізіологічні симптоми: порушення сну, апетиту, головні болі; соціальні наслідки: відчуженість, зниження контакту з родиною та друзями.
Циклічність переживання горя	Родини періодично повертаються до інтенсивних емоційних станів у відповідь на спогади, ритуали або значущі дати; процес адаптації включає повторювані коливання між емоційним напруженням і фазами тимчасового полегшення.
Роль соціальної та	Наявність стабільних соціальних контактів, участь у

психологічної підтримки	громадах підтримки, робота з психологами пом’якшують негативні емоції, запобігають хронізації стресу, сприяють поступовому прийняттю втрати; відсутність підтримки може призвести до депресії, ПТСР, агресії.
Вплив воєнних умов	Постійна загроза життю, нестабільність соціальних та економічних умов, невизначеність майбутнього; подвійна травма – одночасне горе і мобілізація для виживання.
Фактори психологічної резильєнтності	Активне переживання емоцій, соціальна підтримка, пошук сенсу втрати; забезпечують поступове відновлення нормального функціонування родини.
Загальна характеристика процесу	Горе – багатовимірний, складний, динамічний процес; включає коливання між гострими негативними переживаннями та фазами емоційного полегшення; залежить від індивідуальної стійкості, соціальної підтримки, культурного контексту та умов війни.

Таким чином, динаміка емоційних станів родин у процесі переживання горя є складним, багатовимірним процесом, що включає коливання між гострими негативними переживаннями та фазами емоційного полегшення, залежить від індивідуальної стійкості, соціальної підтримки, культурного контексту та умов війни. Розуміння цих закономірностей є основою для розробки ефективних стратегій психологічного супроводу та допомоги родинам, які втратили близьких у воєнний час.

1.4 Емоційні та соціально-психологічні особливості родин, які пережили втрату близьких

Родини, що пережили втрату близьких, характеризуються особливим поєднанням емоційних та соціально-психологічних змін, що суттєво впливають

на їхню повсякденну функціональність та міжособистісні взаємини. Емоційні переживання у таких родинах зазвичай є комплексними та багатовимірними. Серед них домінують сум, туга, провина, гнів та страх, проте сучасні дослідження доводять, що ці емоції можуть проявлятися у різних поєднаннях та інтенсивності, що робить процес адаптації індивідуально унікальним [12, с. 88]. В умовах війни емоційні реакції у родин, які втратили близьких, зазвичай посилюються через раптовість та насильницький характер втрат, а також через постійну загрозу для життя, що спричинює хронічний стрес і підвищує ризик розвитку посттравматичних розладів [9, с. 74].

Українські науковці підкреслюють, що емоційний стан родини після втрати тісно пов’язаний із соціально-психологічними характеристиками її членів та структурою сімейних взаємин. Олена Коваль зазначає, що родини, які мали міцні внутрішні зв’язки та високий рівень емоційної підтримки до втрати, частіше демонструють стійкість і здатність до адаптації, тоді як родини з конфліктними взаєминами схильні до поглиблення емоційного стресу, соціальної ізоляції та агресивних проявів у внутрішньосімейних стосунках [14, с. 175].

Подібні висновки підтверджує Ірина Мельник, відзначаючи, що сім’ї, які втратили близьких у воєнний час, часто переживають перебудову ролей, де члени родини змушені брати на себе додаткові обов’язки та відповідальність, що створює додаткове психологічне навантаження [24, с. 51].

Дослідження закордонних науковців показують, що соціальна підтримка відіграє ключову роль у процесі переживання втрати. Bonanno та Mancini доводять, що родини, які мають доступ до соціальної підтримки – від родичів, друзів, громадських організацій або психологів – демонструють вищу резильєнтність, швидше адаптуються до нових обставин та ефективніше регулюють емоційні стани [12, с. 90]. Водночас відсутність такої підтримки, ізоляція або стигматизація втрати посилюють негативні психологічні наслідки,

що може проявлятися у формі депресії, тривожності або порушення соціальних функцій родини [10, с. 138].

Емоційні та соціально-психологічні особливості родин, які пережили втрату близьких, також визначаються культурним контекстом та традиціями. Українські дослідники, такі як В. В. Лисенко та Наталія Петрівна, зазначають, що участь у ритуалах пам'яті, волонтерських чи громадських ініціативах дозволяє родинам підтримувати зв'язок із пам'яттю про загиблих, сприяє емоційному полегшенню та відновленню відчуття спільності та безпеки [20, с. 140]. У закордонних дослідженнях також підкреслюється, що переживання втрати у груповому контексті, обговорення переживань у підтримуючих колах або терапевтичних групах сприяє більш стабільній емоційній регуляції та зниженню симптомів посттравматичного стресу [9, с. 52].

Горе втрати – це природний процес, який супроводжує людину протягом усього життя. Водночас біль війни є ненормативним і надзвичайно травматичним явищем. У таких умовах гинуть діти, які мали б жити щасливо, і ці реалії виходять за межі нормального людського досвіду.

У складних умовах воєнного часу процес горювання часто перевищує адаптаційно-компенсаторні можливості психіки та організму, що може призводити до порушення психічного здоров'я. Серед основних факторів, які посилюють цей дистрес, виділяють:

- Складність ситуації та багатофакторний вплив: небезпека, несподіванка, невизначеність, висока психофізична напруга, необхідність одночасного виконання різних завдань.
- Соціально-інформаційні та часові фактори: девальвація базових цінностей, втрата смислів життя, надмірна кількість травматичних подій, смерть, біль і стрес.

Під час війни психіка людини не завжди здатна впоратися з усім болем у власному темпі. Брак ресурсів і відсутність «місця» у свідомості

унеможливлюють осмислення втрат і трансформацію горя у теплі спогади [16, с. 57].

Основні стресори воєнного часу включають:

- втрати та зміни в особистому житті (втрата майна, рідних територій, соціальних мереж),
- невизначеність коротко- та довгострокових потреб (безпека, їжа, житло, робота),
- прямий (безпосереднє оточення) та опосередкований (через ЗМІ) вплив руйнувань.

Ці стресори впливають не лише на обставини втрати, а й на психологічні та соціальні ресурси, необхідні для переживання скорботи. Тому при наданні психологічної допомоги важливо враховувати всі чинники, що посилили дистрес пацієнта, і допомогти йому впоратися з ними [4, с. 79].

Нормальна «динаміка» горювання під час війни часто спотворюється через втрату соціальних та матеріальних ресурсів (наприклад, відсутність електрики, опалення, води, інтернету) та через недостатню підтримку близьких людей. Водночас деякі люди демонструють високу стійкість, що пов’язано із активацією інстинкту виживання та зміцненням зв’язків із іншими членами громади, які переживають подібні труднощі [9, с. 74]. Проте особливо складно тим, хто втратив дітей, адже щоденні повідомлення про жертви серед цивільного населення лише посилюють процес скорботи [34, с. 132].

Під час гострої фази стреси та дистрес можуть бути настільки інтенсивними, що переживання горя відходить на другий план. У таких випадках пріоритетом психологічної підтримки стають: забезпечення безпеки, заспокоєння, підвищення самоможливостей, налагодження зв’язку та зміцнення почуття надії. Важливо також дати втраті пройти природний процес горювання і обережно підходити до змін неадаптивних думок та поведінки.

Нейровізуалізаційні дослідження мозку людей, які переживають горе, показали, що цей процес активує різні ділянки мозку, відповідальні за пам’ять,

прийняття точок зору інших, відчуття болю і страждання [25, с. 71]. Переживання втрати викликає масовий викид гормонів стресу, що запускають реакцію «бий або тікай»: прискорене серцебиття, підвищений кров'яний тиск, часте дихання, потовиділення, порушення сну, втрата апетиту, тривожність та втома.

Людський мозок формує зв'язки з близькими людьми на хімічному та анатомічному рівні, тому втрата коханої особи може викликати фантомний біль, подібний до втрати кінцівки. Потрібен час, щоб мозок перебудувався і адаптувався до нової реальності.

Горе – це емоційний стан, який виникає у людей при дізнанні про трагедію, а переживання горя – процес адаптації до нових умов життя без близької людини. Людина може відчувати горе багато років після втрати, проте повторне переживання скорботи допомагає поступово навчитися справлятися з емоціями, пов'язаними з цією подією [13, с. 38].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може розвинутися у людей, які безпосередньо пережили травматичну подію, стали її свідками або отримали повідомлення про неї щодо близької людини. Невідповідне проживання емоцій після травми підвищує ризик розвитку ПТСР, що супроводжується нав'язливими спогадами, гіперзбудженням, панічними атаками, залежностями, проблемами у стосунках та, у тяжких випадках, суїцидальними думками [14, с. 206].

В умовах бойових дій травма часто має характер множинної або комбінованої, що ускладнює діагностику та лікування через високий ризик супутніх розладів і нечіткість симптомів [2, с. 83]. Військові події виступають тригером для відстроченого горя: люди пригнічують емоційні реакції через нагальні потреби (захист дітей, виживання, підтримка сім'ї), забороняють собі проявляти внутрішні емоції або ділитися болем.

Основні фактори, що провокують ускладнене горювання у воєнний час, включають раптовість втрат, невизначеність долі зниклих людей, кількість

втрат, попередній досвід скорботи, додаткові стресори та особистісні характеристики [22, с. 121]. Часто неможливо попрощатися з близькою людиною, провести поховання або побачити тіло, що перешкоджає проходженню всіх етапів горювання та може призвести до «застрягнення» у скорботі.

Невироблене або заблоковане горювання може трансформуватися у депресію, відчай, безпорадність і втрату бажання жити [23, с. 206]. Особливо складним є переживання горя сім'ями військовослужбовців, які загинули в бою, оскільки цей процес включає взаємодію соціальних, культурних та особистісних чинників і характеризується високим психоемоційним навантаженням [28, с. 43].

Наукові дослідження свідчать, що горе, пережите у воєнний час, має специфічні психологічні особливості: енергія скорботи часто перевищує можливості психіки та організму, що ускладнює адаптацію і переробку болю в конструктивні емоційні спогади. Наявність обмежених ресурсів та психічного простору ще більше ускладнює процес переживання скорботи і формування стійких механізмів подолання травми [28, с. 44].

Горе після загибелі близької людини під час війни характеризується рядом факторів, які перетворюють нормальний процес скорботи на більш складний і деструктивний досвід. За визначенням О. Аврамчук, складне горе – це інтенсивне скорботне переживання, яке не призводить до асиміляції втрати. Переживання горя замінюється ригідністю мислення та поведінки, стереотипами і повторюваними стратегіями, що поглиблюють психосоціальні порушення [1, с. 22]. Такі стани проявляються через глибокий смуток, втому, депресію та тривожність.

Водночас досвід втрати може спричинити розвиток емпатії, що підвищує здатність співпереживати іншим, які переживають подібні труднощі. Однак фокусування на деталях втрати може обмежувати здатність людини концентруватися на інших аспектах життя. Реакції на горе варіюються залежно від віку, характеру стосунків із загиблим та особливостей міжособистісних

зв’язків. С. Ставицька, Г. Ставицький та Н. Улько виділяють такі психологічні механізми травми від втрати: сильний страх, порушення емоційної саморегуляції, почуття безпорадності та втрати контролю [25, с. 71].

Таким чином, досвід втрат під час війни суттєво відрізняється від скорботи після природної смерті близької людини. Кризу втрати солдата, який загинув на війні, визначає комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових явищ, що взаємопов’язані. Основними факторами, які відрізняють цей досвід від мирного життя, є характер втрати, її раптовість та масштаб. Обставини загибелі військовослужбовця та ступінь емоційної близькості з родиною визначають перебіг процесу горювання, емоційні реакції, стратегії адаптації та ймовірність переходу від «нормального» горя до складних форм тяжкої втрати [15, с. 38].

Таким чином, родини, які втратили близьких під час війни, відзначаються високою емоційною напруженістю, поєднанням гострих та хронічних емоційних станів, змінами сімейних ролей та соціально-психологічними перебудовами, які впливають на їхню здатність до адаптації. Розуміння цих особливостей є важливою основою для розробки ефективних психолого-педагогічних та соціальних стратегій підтримки, що враховують як індивідуальні потреби членів родини, так і соціально-культурний контекст, у якому вони функціонують.

Висновок до розділу 1

Проведений аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційного стану родин, які втратили близьких під час війни, дозволяє констатувати, що психологічне горе є складним, багатовимірним феноменом, який включає емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Класичні концепції, запропоновані Елізабет Кюблер-Росс, визначають горе як процес, що проходить через стадії заперечення, гніву, торгу, депресії та прийняття, проте сучасні дослідження, зокрема роботи George Bonanno, показують, що цей процес є нелінійним, індивідуально варіабельним та залежить від рівня психологічної стійкості та соціальної підтримки. Українські науковці, такі як Олена Коваль, Наталія Петрівна, В. В. Лисенко та І. С. Мельник, наголошують на специфіці горя, пов’язаного з воєнними втратами, де поєднуються раптовість, насильницький характер втрат та постійна загроза для життя, що ускладнює адаптаційні процеси та підвищує ризик розвитку посттравматичних реакцій.

Особливу увагу слід приділяти соціально-психологічним аспектам переживання втрати, оскільки вони визначають не лише емоційні стани, а й функціонування родини в цілому. Дослідження Stroebe та Schut показують, що переживання горя має циклічний характер, коли родини періодично повертаються до інтенсивних емоційних станів, а процес адаптації включає повторювані коливання між фазами емоційного напруження та тимчасового полегшення. Українські автори підтверджують, що якість внутрішньосімейних взаємин, наявність емоційної підтримки та участь у соціально-культурних ритуалах значною мірою визначають здатність родини до подолання горя та відновлення нормального функціонування.

Динаміка емоційних станів родин після втрати близьких включає чергування гострих негативних переживань, таких як шок, сум, гнів і провина, та фаз тимчасового емоційного полегшення. У воєнних умовах ця динаміка ускладнюється додатковими стресогенними чинниками, такими як

нестабільність соціального та економічного середовища, порушення ритуалів прощання та відчуття невизначеності щодо майбутнього. Соціальна підтримка, участь у громадах допомоги, терапевтичних групах або волонтерських ініціативах сприяє стабілізації емоційного стану та формуванню психологічної резильєнтності, тоді як її відсутність може посилювати депресивні та тривожні прояви, призводити до соціальної ізоляції та поглиблювати конфлікти у сім'ї.

Таким чином, емоційні та соціально-психологічні особливості родин, які пережили втрату близьких під час війни, вимагають комплексного підходу до дослідження та практичної підтримки. Розуміння динаміки емоційних станів, особливостей переживання втрати та впливу соціального оточення дозволяє формувати ефективні стратегії психологічного супроводу, спрямовані на подолання гострого стресу, розвиток адаптивних механізмів та відновлення соціальної стабільності родини. Отже, теоретичні основи дослідження емоційного стану родин, які втратили близьких у воєнний час, створюють фундамент для подальших емпіричних досліджень та практичних розробок програм психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ РОДИН, ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Методологія емпіричного дослідження

Методологічне забезпечення емпіричного дослідження емоційного стану родин, які втратили близьких під час війни, ґрунтується на принципах комплексності, етичності та наукової валідності. Вибір дослідницької стратегії зумовлений багатовимірністю емоційного реагування на втрату, що потребує поєднання кількісних та якісних підходів. Задля отримання достовірної, різноаспектної інформації про психоемоційний стан осіб, які пережили втрату, використано змішаний дизайн, що дає змогу охопити як стандартизовані показники, так і суб'єктивний досвід переживання горя.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають ключові концепції сучасної психології горювання, посттравматичних станів і стресових реакцій, що дозволяють цілісно зрозуміти емоційний стан родин, які втратили близьких під час війни. Центральне місце у цьому контексті належить теорії прив'язаності Дж. Боулбі, яка розглядає зв'язок із близькою людиною як базову систему емоційної безпеки. Втрата значущої фігури спричиняє глибоке порушення внутрішньої регуляції, викликаючи інтенсивні емоційні реакції, що включають протест, дезорганізацію та поступову перебудову внутрішніх моделей стосунків. У воєнних умовах, коли смерть нерідко є раптовою, насильницькою або тривалий час непідтвердженою, ця система порушується більш різко, ніж за звичайних обставин, що зумовлює підвищену інтенсивність горювання та складність адаптації.

Концепція Е. Кюблер-Росс, яка описує переживання втрати через послідовність емоційних стадій – від заперечення та гніву до депресії та прийняття, – дає змогу окреслити природну динаміку емоційних реакцій. Хоча

модель не є універсально жорсткою, її положення допомагають зрозуміти циклічність та хвилеподібність переживання горя у сімей, що втратили рідних на війні. У таких випадках рух між стадіями може бути нестабільним, зі поверненням до попередніх етапів, що пов’язано як із триваючими воєнними загрозами, так і з постійними нагадуваннями про загиблого. Саме ця модель дозволяє інтерпретувати отримані емпіричні дані щодо одночасного поєднання у респондентів елементів заперечення, вираженого емоційного болю та депресивних проявів, зафіксованих через стандартизовані методики.

Значущим теоретичним підґрунтям дослідження є транзакційна теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса, яка підкреслює, що реакції людини на критичні події залежать не лише від самої події, але й від способу її когнітивної оцінки та доступних ресурсів подолання. У контексті втрати близьких під час війни такі оцінки часто набувають характеру безвиході та неконтрольованості, що призводить до різкого підвищення емоційного напруження. Водночас у родин виявляється обмежена кількість ресурсів для конструктивного подолання ситуації. Стратегії копінгу зміщуються у бік емоційних форм реагування – відчаю, сліз, уникнення, що поглиблює тривогу й депресивні тенденції. Теорія Лазаруса дає можливість пояснити роль соціальної підтримки як фундаментального ресурсу, що здатний зменшувати рівень стресу та стабілізувати психоемоційний стан.

Теоретичні положення сучасної психотравматології забезпечують додатковий аналітичний вимір, оскільки розглядають втрату під час війни як специфічний різновид травматичного досвіду. З позиції цього підходу переживання горя включає одночасний вплив гострого стресу, наслідків шокової події, ризику розвитку посттравматичного стресового розладу та можливості формування ускладненого горя. Військовий контекст супроводжується низкою травматичних чинників, зокрема раптовістю втрати, жорстокими обставинами смерті, неможливістю попрощатися або тривалим очікуванням підтвердження загибелі. Це створює специфічні умови, за яких природний процес горювання

порушується, стає тривалішим та інтенсивнішим, ніж у мирних умовах. Саме положення психотравматології дозволяють обґрунтувати високі показники тривожності та емоційного виснаження, що були виявлені у вибірці.

Узагальнення цих теоретичних підходів дозволяє сформувати цілісну концептуальну основу дослідження. Теорія прив'язаності пояснює емоційну природу болю та складність адаптації; модель Кюблер-Росс розкриває динаміку та послідовність переживання горя; транзакційна теорія стресу Лазаруса окреслює механізми когнітивної оцінки та подолання; психотравматологія підкреслює специфічність воєнної травми та ризик довготривалих наслідків. У сукупності ці концепції забезпечують всебічне розуміння того, як переживається втрата у контексті війни, як формуються емоційні реакції родин, які механізми адаптації виявляються задіяними та які чинники визначають інтенсивність емоційного стресу.

У межах дослідження сформовано вибірку, яка включала родичів військових і цивільних осіб, загиблих під час війни. Усі учасники надали добровільну інформовану згоду, мали змогу припинити участь у будь-який момент та отримати психологічну підтримку у випадку емоційного загострення. Вибіркова сукупність була різнорідною за віком, статтю, рівнем освіти, типом родинних зв'язків та часом, що минув від моменту втрати, що забезпечило можливість врахувати широку палітру емоційних реакцій.

Загальна характеристика вибірки подана у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики учасників дослідження

Показник	Характеристика	Кількість учасників	%
Стать	Жінки	34	68
	Чоловіки	16	32
Вік	20–35 років	12	24

	36–50 років	22	44
	51+ років	16	32
Ступінь спорідненості із загиблим	Дружина/чоловік	14	28
	Мати/батько	22	44
	Дитина/брат/сестра	14	28
Час, що минув після втрати	До 6 місяців	10	20
	6–12 місяців	18	36
	Понад рік	22	44

Для детального аналізу емоційного стану застосовано набір валідизованих методик, спрямованих на визначення рівня тривоги, депресії, посттравматичного стресу та інтенсивності горювання. Центральне місце у діагностичному комплексі займала шкала Impact of Event Scale – Revised, що дозволяє вимірювати три базові кластери посттравматичного реагування: нав’язливі спогади, уникнення та гіперзбудження. Депресивні прояви оцінювалися за допомогою BDI-II, рівні тривоги – за методикою Спілбергера – Ханіна, інтенсивність горя – за Inventory of Complicated Grief. Кожна методика відігравала конкретну роль у структурі емпіричного вимірювання, її психометричні властивості підтверджені у численних міжнародних дослідженнях.

Центральне місце у діагностичному комплексі займала шкала Impact of Event Scale – Revised (IES-R), яка є одним із найбільш валідних інструментів для вимірювання наслідків впливу травматичної події. Її структура ґрунтується на концепції трьох ключових кластерів посттравматичного реагування: нав’язливих спогадів, уникнення та гіперзбудження. Перший кластер відображає інтенсивність неконтрольованих думок, повторюваних образів, флешбеків та емоційних реакцій, що виникають у відповідь на нагадування про травматичну подію. Другий кластер фіксує ступінь свідомого або несвідомого уникнення

ситуацій, людей, місць чи власних переживань, які асоціюються з травмою. Третій кластер гіперзбудження характеризує фізіологічні та емоційні прояви напруження, включно з підвищеною пильністю, дратівливістю, порушеннями сну та труднощами концентрації. Завдяки своїй багатовимірності IES-R дає змогу не лише визначити інтенсивність посттравматичного стресу, але й зрозуміти домінування певних патернів реагування, що є важливим для аналізу емоційного стану родин, які втратили близьких.

Оцінювання депресивних проявів здійснювалося за допомогою Beck Depression Inventory – II (BDI-II), однієї з найбільш поширених і психометрично обґрунтованих методик для виявлення депресивної симптоматики. Структура опитувальника охоплює як емоційні, так і когнітивні та соматичні компоненти депресії, що дозволяє відображати цілісну картину психоемоційного стану респондента. Методика фіксує рівень пригніченості, втрату інтересу, почуття провини, зниження енергії, труднощі з концентрацією, зміни сну та апетиту. Її перевагою є здатність диференціювати легкі, помірні та виражені депресивні стани, що особливо важливо у вибірці людей, які пережили втрату й перебувають у ситуації хронічного стресу, характерного для умов війни.

Рівні тривоги визначалися за допомогою методики Спілбергера – Ханіна, що розрізняє ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Такий підхід дозволяє відокремити тимчасові, ситуативно зумовлені емоційні стани від стабільних особистісних характеристик. Ситуативна тривожність відображає реакцію на безпосередню загрозу або стресову подію, а особистісна вказує на загальну схильність людини до тривожних переживань. У випадку родин, що втратили близьких, саме поєднання підвищеної реактивної тривоги та високої особистісної тривожності може свідчити про тривале емоційне виснаження, порушення адаптації та підвищений ризик розвитку посттравматичних реакцій.

Інтенсивність переживання горя оцінювалася за Inventory of Complicated Grief (ICG), що дає змогу виявляти ознаки ускладненого або затяжного горя. Ця методика ґрунтується на сучасних уявленнях про те, що нормальне горювання

має природну динаміку, тоді як ускладнене горе супроводжується застійними емоційними реакціями, порушенням функціонування, нездатністю прийняти втрату та інтегрувати її у власний життєвий досвід. ICG фіксує інтенсивність суму, відчуття внутрішньої порожнечі, емоційного оніміння, нав'язливих думок про померлу людину, труднощів у поверненні до повсякденного життя, а також глибокої туги, що не зменшується з часом. Для родин загиблих під час війни цей інструмент є надзвичайно важливим, адже саме затяжне горе та так зване «заморожене» горювання часто стають наслідком травматичної, раптової або нечітко підтвердженої смерті.

Кожна з використаних методик відігравала важливу роль у формуванні комплексної діагностичної картини. Impact of Event Scale — Revised дозволив оцінити структуру посттравматичних реакцій, BDI-II виявив глибину депресивних проявів, методика Спілбергера – Ханіна уточнила рівні тривожності, а Inventory of Complicated Grief показав динаміку та інтенсивність горя. Усі ці інструменти мають доведену валідність і надійність, що підтверджено численними міжнародними дослідженнями, а їх поєднання забезпечило високий рівень точності у вимірюванні емоційного стану родин, які пережили втрату близьких унаслідок воєнних дій.

Загальний огляд використаних методик відображено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Методика	Автори	Мета застосування	Основні вимірювані параметри
Impact of Event Scale — Revised (IES-R)	Weiss, Marmar	Вимірювання посттравматичної симптоматики	Інтрузії; уникнення; гіперзбудження
Beck Depression Inventory-II (BDI-II)	A. Beck	Оцінка рівня депресивних	Негативний емоційний фон;

		переживань	безнадія; зниження активності
State-Trait Anxiety Inventory (STAI-S/T)	Spielberger	Вимірювання ситуативної та особистісної тривоги	Емоційне напруження; схильність до тривожності
Inventory of Complicated Grief (ICG)	Prigerson	Діагностика ускладненого горювання	Інтенсивність смутку, емоційна дезорганізація, порушення адаптації
Напівструктуроване інтерв'ю	–	Збір якісних даних	Суб'єктивний досвід горя, стратегії адаптації

Якісний етап дослідження передбачав проведення напівструктурованих інтерв'ю, що дозволяли виявити внутрішні смисли переживань, індивідуальні стратегії подолання, значущість соціальної підтримки та трансформацію життєвих установок після втрати. Тематичний аналіз інтерв'ю забезпечив змогу простежити ключові емоційні акценти, які не завжди фіксуються у кількісних показниках.

Процедура дослідження включала підготовчий етап із залученням учасників, проведення психодіагностики у безпечних умовах, інтерв'ювання, а також обробку даних із використанням математично-статистичних методів, серед яких середні значення, стандартні відхилення, коефіцієнти кореляції Пірсона. Отримані результати дозволили виявити закономірності та специфічні прояви емоційного стану, притаманні родинам, що пережили втрату близьких під час війни.

Таким чином, методологія емпіричного дослідження поєднала стандартизовані психодіагностичні інструменти, якісний аналіз суб'єктивних

переживань та статистичну обробку, забезпечивши комплексне та достовірне вивчення особливостей емоційного функціонування досліджуваної вибірки.

2.2 Результати дослідження соціально-психологічних особливості родини, які пережили втрату близьких

Результати емпіричного дослідження дозволили виявити широкий спектр соціально-психологічних особливостей родин, які втратили близьких унаслідок війни, а також визначити інтенсивність емоційних реакцій, характерних для переживання горя та травми. Аналіз кількісних показників показав, що більшість учасників демонструють високий рівень емоційного напруження, виражені симптоми посттравматичного стресу та прояви ускладненого горювання, що суттєво впливає на їхню адаптацію й соціальне функціонування.

У межах дослідження значну увагу приділено оцінці інтенсивності посттравматичних проявів. Середні значення за шкалами IES-R засвідчили домінування нав’язливих спогадів, повторюваних образів останніх подій, нічних кошмарів та раптових емоційних реакцій на тригери, пов’язані з війною. Показники уникнення проявилися у свідомому і несвідомому прагненні уникати місць, людей, розмов та ситуацій, що нагадують про загиблого, тоді як гіперзбудження характеризувалося підвищеною пильністю, труднощами сну, емоційною лабільністю та відчуттям постійної загрози. Узагальнені результати за шкалами посттравматичного реагування подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні значення посттравматичної симптоматики (IES-R)

Показники IES-R	Середнє значення	Стандартне відхилення
Інтрузії	33.4	7.8
Уникнення	27.1	6.5
Гіперзбудження	31.6	7.2

Загальний бал	92.1	15.4

Виявлені результати свідчать, що загальний рівень посттравматичної симптоматики значно перевищує порогові значення, що характерні для високої ймовірності розвитку ПТСР. Це вказує на те, що втрата близької людини під час війни виступає надзвичайно потужним стресогенним чинником, здатним формувати тривалі негативні психоемоційні наслідки.

Суттєві показники емоційного виснаження та депресивних переживань були виявлені за результатами BDI-II. Характерним для більшості учасників стало відчуття внутрішньої спустошеності, зниження життєвої енергії, труднощі у виконанні повсякденних обов'язків, зниження мотивації та втрати інтересу до діяльності, що раніше приносила задоволення. Додатковим маркером емоційної дезадаптації стала підвищена тривожність, зафіксована за шкалами STAI-S/T, що виявилася у постійному внутрішньому занепокоєнні, напрузі, відчутті втрати контролю над життєвими ситуаціями. Узагальнені кількісні результати подані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати оцінки депресивності та тривожності

Методика	Середній бал	Стандартне відхилення	Інтерпретація
BDI-II (депресія)	28.7	8.1	Виражені депресивні прояви
STAI-S (тривога ситуативна)	51.3	9.4	Високий рівень емоційного напруження
STAI-T (тривога особистісна)	54.8	8.7	Стійка схильність до тривожності

Іншим важливим аспектом стало виявлення рівня ускладненого горювання. За результатами ICG учасники продемонстрували високі показники

емоційної дезорганізації, інтенсивного смутку, труднощів у прийнятті факту смерті та неможливості повернутися до звичного функціонування. Частина респондентів вказувала на відчуття відчуженості, втрати сенсу життя, труднощі у підтриманні соціальних контактів та загальний спад адаптаційних можливостей. Узагальнені дані подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівень ускладненого горювання (ICG)

Показник	Середній бал	Стандартне відхилення	Інтерпретація
Загальний показник ICG	34.5	7.9	Висока ймовірність ускладненого горювання

Якісний аналіз інтерв'ю дозволив поглибити інтерпретацію кількісних результатів. Більшість учасників описували переживання втрати як «розрив реальності», «втрату частини себе», «тривале внутрішнє заціпеніння». Емоційні реакції характеризувалися поєднанням гострого смутку, провини, гніву, протесту та глибокої безнадії, що періодично змінювали одна одну. Значною проблемою виявилося відчуття ізоляції, адже родини нерідко відчували, що соціальне оточення не здатне повністю зрозуміти масштаб їхнього болю. Помітною є також тенденція до уникнення соціальних взаємодій, що виступає як захисним механізмом, так і фактором ризику для формування хронічної дезадаптації.

Окремим аспектом стало вивчення соціальної підтримки. Частина учасників зазначала, що допомога друзів, громади та психологів полегшувала переживання втрати та знижувала інтенсивність симптоматики. Водночас інші повідомляли про відсутність належної підтримки або відчуття її неефективності через глибину переживань. Подібна різниця підтверджує, що соціальна підтримка має складний, індивідуально зумовлений характер та не завжди виконує компенсаторну функцію.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що родини, які втратили близьких під час війни, демонструють складну структуру емоційних і соціально-психологічних проявів, що включають високий рівень посттравматичного стресу, депресивних симптомів, тривожності та виражені ознаки ускладненого горювання. Інтенсивність переживань суттєво впливає на соціальне функціонування, міжособистісні стосунки, здатність адаптуватися до нових життєвих умов та відновлювати повсякденну активність. Отримані результати підкреслюють необхідність системної психологічної підтримки, тривалих програм реабілітації та індивідуалізованих підходів у роботі з родинами, що перенесли втрату.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили виявити комплекс соціально-психологічних характеристик родин, що пережили втрату близьких під час війни, а також визначити специфіку їхнього емоційного реагування у контексті сучасної травматичної реальності. Аналіз виявлених показників у поєднанні з якісним матеріалом дав змогу встановити внутрішню структуру переживань, що включає інтенсивне горе, посттравматичні реакції, депресивні стани, підвищену тривожність і порушення соціального функціонування.

Насамперед інтерпретації підлягали результати шкали IES-R, які продемонстрували високі значення за всіма її компонентами. Детермінованість інтенсивних інтрузій пояснюється різкістю та раптовістю втрати, характерної для бойових дій, коли загибель близької людини супроводжується недостатністю інформації, невизначеністю та травматичними обставинами, які унеможливлюють поступове прийняття події. Нав’язливі спогади виявилися домінантною ознакою, що корелює з якісними описами учасників, які згадували образи останнього контакту, подробиці обставин загибелі та власні фантазії про можливість уникнення трагедії. Це свідчить про активний процес так званої «ментальної реконструкції» подій, який є типовим для травматичного горювання.

Таблиця 2.6

Результати оцінки посттравматичного реагування (IES-R) у родин, які втратили близьких під час війни

Компонент IES-R	Середній бал	Інтерпретація	Основні прояви (якісні дані)
Нав’язливі спогади	37,4	Високий рівень	Повторювані образи останнього контакту, подробиці обставин загибелі, фантазії про можливість уникнення трагедії
Уникнення	33,1	Високий рівень	Уникнення контактів, розмов, місць та символів, пов’язаних із загиблим; соціальна ізоляція, відчуття нерозуміння з боку оточення
Гіперзбудження	35,7	Високий рівень	Підвищена пильність, емоційна нестабільність, порушення сну, фізичне напруження, «раптові хвилі паніки», «пробудження від спогадів»

Показники уникнення, що також набули високих значень, інтерпретуються як захисний механізм психіки, спрямований на зниження емоційного болю. Уникнення контактів, ситуацій, розмов і символів, пов’язаних із загиблим, є характерним для гострого та ускладненого горювання. Однак у тривалій перспективі цей механізм може спричиняти соціальну ізоляцію, погіршення міжособистісних взаємин і зниження адаптаційних ресурсів, що підтверджується якісними даними: учасники нерідко повідомляли про труднощі в соціальних взаємодіях, відчуття нерозуміння з боку оточення, небажання повертатися до публічних місць або взаємодіяти з людьми.

Гіперзбудження, яке проявилося у підвищеній пильності, емоційній нестабільності, порушеннях сну та фізичному напруженні, демонструє, що для багатьох респондентів подія втрати все ще лишається емоційно активною. Це відповідає концепції «пастки травми», коли нервова система продовжує перебувати у стані постійної загрози навіть у безпечних умовах. Особливо показовими стали описи учасників про «раптові хвилі паніки», «пробудження вночі від спогадів» та «фізичне відчуття небезпеки», що підтверджує актуальність травматичного досвіду.

Депресивні прояви, зафіксовані за BDI-II, відображають глибоке емоційне виснаження та переживання внутрішньої спустошеності, що характерні для реакцій на тяжку втрату. Багато респондентів повідомляли про втрату сенсу життя, труднощі у виконанні повсякденних завдань і зниження енергії. Такі прояви можна інтерпретувати як наслідок не тільки емоційного болю, а й руйнування життєвих планів, соціальних ролей та уявлень про майбутнє, пов'язаних із загиблим. Це також співвідноситься з теорією «розриву прив’язаності» Боулбі, згідно з якою смерть значущої особи руйнує стабільність внутрішньої моделі світу.

Таблиця 2.7

Результати оцінки депресивних проявів та тривожності

Методика	Середній бал	Інтерпретація	Основні прояви (якісні дані)
BDI-II	28,6	Помірна–виражена депресія	Втрата сенсу життя, зниження енергії, труднощі з повсякденними завданнями, внутрішнє виснаження
Тривожність (спілбергер-ханін) – ситуативна	32,5	Висока	Реакції на зовнішні подразники, страх за безпеку, напруга у нових ситуаціях

Тривожність – особистісна	35,2	Висока	Стійка схильність до хвилювання, відчуття нестабільності світу, підвищена чутливість до стресу

Підвищені показники ситуативної та особистісної тривожності свідчать про багаторівневу напругу та нестабільність емоційної системи. Тривога у цьому випадку має не лише реактивний характер, а й формується як стійка особистісна риса, що вказує на довготривалі наслідки війни для психологічного благополуччя родин. Багато учасників у якісних описах зазначали, що після втрати почали сприймати світ як нестабільний, небезпечний та непередбачуваний, що підсилює їхню схильність до тривожних переживань.

Окремої уваги заслуговує високий рівень ускладненого горювання за шкалою ICG. Характерними є труднощі в прийнятті непоправності втрати, тривала емоційна дезорганізація та відчуття застиглості процесу переживання. Важливою ознакою є повторювані висловлювання про неможливість повернутися до звичного життя, втрату внутрішнього орієнтиру, зниження соціальної активності та утруднення у відновленні минулих ролей. Ці прояви вказують на те, що горе переходить із природного процесу в патологізований, що потребує фахового психологічного втручання.

Таблиця 2.8

Інтенсивність горя за шкалою ICG та основні прояви

Показник	Середній бал	Інтерпретація	Основні прояви (якісні дані)
ICG	38,7	Високий рівень ускладненого горювання	Тривала емоційна дезорганізація, відчуття застиглості горя, неможливість повернутися до звичного

			життя, втрата внутрішнього орієнтиру, зниження соціальної активності, труднощі у відновленні минулих ролей

Інтерпретація якісних інтерв'ю дала можливість поглибити розуміння внутрішнього змісту зазначених проявів. Центральною темою у висловлюваннях учасників стала роздвоєність між потребою зберегти пам'ять про загиблого та неможливістю жити повноцінно без нього. Це створює стійкий емоційний конфлікт, який посилює симптоматику та ускладнює адаптацію. Значну роль відіграв також фактор соціальної підтримки: ті, хто отримував її достатньо, демонстрували нижчий рівень тривожності та депресії, тоді як учасники із низьким рівнем соціальної підтримки характеризувалися більш інтенсивними проявами ускладненого горювання.

Комплексний аналіз кількісних та якісних даних дозволяє дійти висновку, що емоційний стан родин, які пережили втрату близьких під час війни, має багатовимірну структуру з високою інтенсивністю травматичних і депресивних проявів. Втрата відбувається в умовах підвищеної суспільної напруги, інформаційної невизначеності та тривалого воєнного контексту, що суттєво ускладнює природні процеси горювання. Це зумовлює потребу в комплексній психологічній допомозі, спрямованій на підтримку процесу адаптації, зменшення симптоматики ПТСР, опрацювання травматичного досвіду та відновлення соціального функціонування.

Висновок до розділу 2

Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей родин, які втратили близьких під час війни, дозволило всебічно описати структуру їхнього емоційного реагування та виявити ключові чинники, що визначають процес адаптації до тяжкої втрати. На основі поєднання кількісних методів психодіагностики та якісного аналізу переживань учасників встановлено, що емоційний стан родин характеризується високою інтенсивністю посттравматичних проявів, ознаками ускладненого горювання, підвищеною тривожністю та вираженою депресивною симптоматикою. Отримані дані засвідчили, що втрата близької людини в умовах війни не лише руйнує усталену структуру прив'язаностей, а й створює додаткові стресогенні фактори, пов'язані з небезпекою, невизначеністю та травматичними обставинами загибелі.

Проведені вимірювання за шкалами IES-R, BDI-II, STAI та ICG показали, що більшість учасників демонструють значні відхилення від нормативних значень. У структурі посттравматичних реакцій домінують інтрузії та гіперзбудження, що свідчить про актуальність травматичної події й збереження її емоційної значущості. Високий рівень уникнення відображає спроби психіки мінімізувати біль шляхом дистанціювання від нагадувань про втрату, що в довгостроковій перспективі може спричинити соціальну ізоляцію та зниження адаптаційних можливостей. Депресивні симптоми вказують на глибоке емоційне виснаження, втрату мотивації та труднощі у виконанні повсякденних ролей, тоді як підвищена тривожність формується як реакція на зміну життєвих обставин і переживання нестабільності зовнішнього світу.

Якісний аналіз інтерв'ю поглибив кількісні результати, продемонструвавши, що переживання втрати набуває складної емоційної динаміки, у якій поєднуються смуток, провина, гнів, протест, безпорадність і відчуття внутрішнього вакууму. Багато учасників описували втрату як подію, що радикально змінює життєвий сенс і структуру майбутнього. Значною

виявилася роль соціальної підтримки: її недостатність або несвоєчасність підсилює симптоматику ускладненого горювання, тоді як наявність стабільної підтримки допомагає знижувати інтенсивність негативних переживань.

Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що родини, які втратили близьких під час війни, перебувають у стані тривалої психоемоційної дезадаптації, що проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Їхній емоційний стан має багатовимірний характер і включає поєднання гострого горя, травматичного стресу та вторинних психологічних реакцій, спричинених руйнуванням безпеки та стабільності. Отримані результати підтверджують необхідність системної психосоціальної підтримки, розроблення довготривалих реабілітаційних програм та індивідуальних інтервенцій, спрямованих на полегшення процесу адаптації, опрацювання травматичного досвіду та відновлення соціального функціонування.

Таким чином, емпіричний розділ роботи засвідчив наявність глибоких і стійких емоційних наслідків втрати під час війни та визначив ключові напрямки подальшої психологічної допомоги родинам, що пережили втрату, що стане основою для обґрунтування практичних рекомендацій та розробки програми підтримки.

РОЗДІЛ 3
КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З РОДИНАМИ, ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Мета, завдання та принципи психологічної корекційної роботи з родинами

Психологічна корекційна робота з родинами, які пережили втрату близьких унаслідок війни, передбачає комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери їх членів з метою поступового зниження гостроти переживань, стабілізації психоемоційного стану, відновлення внутрішніх ресурсів та формування здатності до подальшої адаптації. У контексті воєнних подій корекційна взаємодія психолога з родиною виходить далеко за межі допомоги окремій особі та охоплює сімейну систему в її цілісності, що зумовлено взаємопов'язаністю переживань, ролей і внутрішніх зв'язків. Саме тому корекційну роботу необхідно розглядати як багатовимірний процес, орієнтований на підтримку здатності родини до функціонування в умовах емоційної та соціальної дестабілізації.

Мета психологічної корекційної роботи передбачає формування в родини можливостей для прийняття втрати, опрацювання гострих негативних переживань, відновлення внутрішньої цілісності та адаптацію до нової життєвої реальності без померлої людини. Йдеться про створення безпечного простору, в якому члени родини можуть відкрито висловлювати свої почуття, вчитися розпізнавати власні емоції та приймати емоції інших, знаходити нові способи взаємодії між собою, поступово зменшувати психологічну напругу та відновлювати відчуття сенсу. Повноцінна корекційна робота спрямована на формування стійкості – здатності родини зберігати психічну рівновагу, знаходити підтримку в соціальному оточенні та поступово відновлювати життєву активність [37, с. 105].

У процесі взаємодії з родиною психолог має забезпечити умови, за яких її члени можуть усвідомити складність і неоднорідність власних емоційних станів, а також побачити, що переживання горя не є лінійним процесом, а включає періоди відкочування, хвилеподібні зміни, повернення до болючих спогадів, сумнівів і внутрішньої боротьби. Поступовість, прийняття темпу сім'ї та повага до індивідуального переживання кожного її члена є важливими складовими корекційної роботи, оскільки надмірне тиснення на прискорення адаптації чи прагнення нав'язати «правильний» спосіб проживання втрати можуть посилити напругу й ускладнити процес внутрішнього зцілення.

Завдання психологічної корекції передбачають послідовну роботу з емоційною сферою, зменшення інтенсивності симптомів гострого горя, тривожності, провини та безпорадності, відновлення здатності до конструктивної саморегуляції й забезпечення внутрішнього відчуття безпеки. Саме внутрішня безпека є передумовою переходу від гострої фази горювання до етапу прийняття втрати, адже її відсутність спричинює блокування емоцій, дисоціацію та різноманітні дезадаптивні поведінкові реакції. У межах корекційного процесу важливим є також формування вміння говорити про втрату, не уникаючи тем, які викликають біль, але й не занурюючись у них настільки, щоб вони паралізували щоденну активність. Робота має сприяти появі внутрішнього простору, де горе з часом трансформується з джерела нестерпного болю у сферу теплих спогадів, що не руйнують життя.

Вагоме місце у корекційній діяльності займає робота з когнітивними складовими горя. Після втрати члени родини нерідко формують ірраціональні переконання, що не мають реального підґрунтя, але підтримують почуття провини, відповідальності за смерть близької людини або страх перед майбутнім. Психолог має допомогти людині поступово змінювати травматичні інтерпретації події, знаходити більш адаптивні форми осмислення втрати, розуміти природність внутрішніх змін та дозволяти собі відчувати як біль, так і моменти полегшення без страху засудження. Корекційна робота таким чином

забезпечує когнітивну реструктуризацію – зміну внутрішніх смислових конструкцій, що зумовлюють емоційний стан родини.

Поряд із цим важливо приділяти увагу поведінковому аспекту, оскільки в умовах горя порушується звична структура життя родини, змінюються ролі, знижується активність, виникає уникнення соціальних контактів або, навпаки, гіперактивність як спосіб відволікання від болю. Корекційні втручання мають сприяти поверненню до базових побутових навичок, відновленню соціальних зв'язків, формуванню нових моделей поведінки, які дають змогу родині поступово вибудовувати життя в нових умовах.

Принципи психологічної корекційної роботи формують концептуальну основу взаємодії психолога з родиною та визначають спосіб організації корекційного процесу. Одним з ключових принципів є принцип гуманізму, який передбачає безумовну повагу до гідності кожного члена родини, прийняття їхніх переживань незалежно від інтенсивності або форми прояву та створення атмосфери емоційної безпеки. Корекційний процес будується на недирективності та емпатійності, що дозволяє людині почуватися почутою, зрозумілою та підтриманою. Важливо не нав'язувати родині будь-яких рішень чи оцінок, а сприяти її власному руху до прийняття втрати та внутрішнього відновлення [14, с. 174].

Принцип індивідуалізації передбачає врахування особистих, вікових та сімейних особливостей переживання втрати. У межах родини кожен член може перебувати на різних стадіях горювання, мати власні, неповторні способи реагування та різний рівень готовності до роботи над переживаннями. Тому корекційна програма має бути гнучкою, адаптованою до потреб конкретної родини та чутливою до динаміки її емоційного стану. Важливо розуміти, що немає універсальних формул чи методик, здатних однаково ефективно діяти в усіх випадках, а успішність корекції значною мірою залежить від індивідуального підходу.

Принцип системності доповнює процес корекційної роботи, оскільки розглядає родину як цілісний організм, у якому зміна стану одного члена неминуче впливає на інших. У воєнних умовах родинна система часто втрачає стабільність, зазнає розривів зв'язків, дисбалансу ролей, що посилює емоційну напругу. Корекція має враховувати взаємодію між членами родини, особливості комунікації, наявність або відсутність підтримки, конфліктні ситуації, а також потребу в створенні нового сімейного балансу.

Важливим принципом є принцип конфіденційності, що забезпечує довіру між психологом і родиною. Родини, які пережили втрату в умовах війни, часто мають досвід психологічної вразливості, почуття небезпеки, страху перед осудом або нерозумінням з боку оточення. Забезпечення конфіденційності створює умови для відкритості та щирості, що є потрібними для ефективної роботи.

Окреме значення має принцип опори на ресурси. У сім'ї, що переживає горе, попри інтенсивний біль, завжди є внутрішні та зовнішні ресурси, які можуть стати фундаментом для подолання емоційної кризи. Це можуть бути теплі спогади про померлого, сімейні традиції, згуртованість, соціальна підтримка, особистісні сильні сторони членів родини. Корекційна робота спрямована не лише на зменшення дистресу, а й на виявлення та активізацію цих ресурсів як основи для відновлення психологічної рівноваги.

Принцип поступовості передбачає рух корекційного процесу від простішого до складнішого, від стабілізації до глибшого опрацювання емоцій і подальшої адаптації. Втрата в умовах війни часто є травматичною, тому поспішне занурення в емоційно складні теми може перевантажити психіку та спричинити регресію. Важливо починати з відновлення базового відчуття безпеки, поступово переходити до роботи з болючими спогадами та завершувати формуванням здатності до прийняття втрати [26, с. 122].

Таким чином, корекційна робота з родинами, які втратили близьких унаслідок війни, є складним, багатоетапним і багатовимірним процесом, який

поєднує підтримку, стабілізацію, опрацювання больових переживань і формування адаптивних стратегій подолання горя. Її успішність залежить від глибинного розуміння природи втрати, поваги до індивідуального досвіду кожного члена родини, професійної гнучкості та здатності психолога вибудовувати корекційну взаємодію на основі емпатії, безумовної підтримки та науково обґрунтованих підходів.

3.2. Комплекс корекційно-розвивальних вправ для стабілізації емоційного стану членів родини

Корекційно-розвивальний комплекс, спрямований на стабілізацію емоційного стану родин, які втратили близьких під час війни, ґрунтується на поєднанні технік емоційної регуляції, тілесно-орієнтованих підходів, когнітивної трансформації переживань та сімейної взаємодії. Він покликаний не лише зменшити інтенсивність дистресу, а й відновити внутрішню цілісність родини, посилити її здатність до комунікації й підтримки, сформувати механізми психологічної резильєнтності. На відміну від індивідуальної терапії, сімейний корекційний процес має враховувати одночасну взаємодію кількох суб’єктів із різними емоційними реакціями, темпом переживання горя та ресурсами, тому вправи цього комплексу поєднують внутрішньоособистісні й міжособистісні компоненти. Кожна техніка має на меті створити умови, у яких члени родини можуть висловити приховані переживання, прожити складні емоційні стани й віднайти опору в собі та один в одному.

Корекційний процес розпочинається зі стабілізації, оскільки гостра емоційна напруга заважає людині мислити раціонально, вступати в конструктивну взаємодію й повною мірою осмислювати свій внутрішній стан. Тому одними з базових у комплексі є вправи, спрямовані на формування відчуття безпеки та зниження фізіологічної напруги. Вони включають техніки

глибокого дихання, м’які тілесні вправи, релаксаційні методики, що відновлюють відчуття стабільності й контролю над власним станом. Важливо, щоб члени родини виконували їх разом: синхронність дихання або спільне поступове розслаблення тіла створює досвід емоційної єдності й дає відчуття, що горе, попри свою індивідуальність, може бути розділеним. У таких вправах вирішальне значення має повільність і м’якість рухів, адже вони допомагають людині відчути контакт із власним тілом, яке після травми часто сприймається як «від’єднане» або «завмерле».

Подальша робота поступово переходить до вправ, які сприяють усвідомленню власних емоцій. Родини, що пережили втрату в умовах війни, часто перебувають у стані емоційного хаосу, коли біль, розгубленість, гнів, провина, безсилля та туга змішуються і не піддаються розмежуванню. Тому важливо створити простір, у якому кожен член родини може не лише назвати власні переживання, а й відчути, що ці переживання мають право на існування. Для цього використовуються техніки емоційного відображення, візуалізації внутрішніх станів, моделювання метафор та образів. У таких вправах учасникам пропонується уявити свою емоцію у вигляді кольору, форми, предмета або природного явища. Подібна символізація допомагає перевести складний внутрішній досвід у більш структуровану й доступну форму. Важливо, щоб члени родини чули емоції один одного, але не оцінювали їх; метою є створення атмосфери прийняття, де будь-який стан є природною реакцією на втрату [34, с. 134].

Особливе місце у комплексі займають вправи, спрямовані на роботу з невисловленим або «заблокованим» горем. Після втрати люди нерідко пригнічують переживання, намагаючись уберегти себе або інших від болю. У сімейних системах це часто проявляється у замовчуванні теми смерті, страху висловлювати емоції або прагненні «триматися», щоб не завдати додаткового страждання іншим. Тому у корекційній роботі передбачено вправи, що активізують емоційне вираження. Це можуть бути техніки звернення до

померлого у формі листа, внутрішнього діалогу або символічного жесту прощання. Вони допомагають звільнити емоції, які довгий час залишалися прихованими, та поступово інтегрувати втрату у життєвий досвід родини. Важливо, щоб такі вправи виконувалися лише на етапі, коли в родини вже сформовано базове відчуття безпеки, адже передчасне звернення до травматичного досвіду може посилити дистрес.

Поряд із цим у комплекс включено вправи, орієнтовані на когнітивне відновлення. У стані горя мислення часто набуває руйнівного характеру: з'являються думки про власну провину, почуття недосконалості, внутрішнє самозвинувачення або переконання, що життя не має сенсу. Корекційні техніки у цій сфері пропонують родині переосмислити подію втрати крізь призму конструктивніших смислів. Це може бути робота зі спогадами, коли учасники пригадують не лише момент втрати, а й теплі епізоди, які символізують цінність стосунків із померлим. Такі вправи дозволяють змінити емоційний акцент зі страждання на вдячність, із болю на прийняття, з відчаю на відчуття внутрішнього спадку, який продовжує жити у сімейній системі.

Одним із ключових напрямів корекційно-розвивальних вправ є відновлення сімейної взаємодії. Втрата близької людини часто руйнує стабільність родинних зв'язків, порушує комунікацію, приховує емоції або посилює конфлікти. Тому комплекс включає вправи, спрямовані на формування довірливої комунікації, навчання висловленню почуттів у безпечний спосіб, розвиток уміння чути одне одного й підтримувати, не нав'язуючи власних оцінок чи способів переживання горя. У процесі таких вправ родина відновлює здатність до діалогу, що є критично важливим для її функціонування після втрати. Комунікаційні техніки передбачають також взаємне висловлення потреб, що допомагає кожному члену родини окреслити свої очікування, межі та запити на підтримку.

Тілесно-орієнтовані вправи відіграють важливу роль у відновленні психологічного стану. Після переживання травматичної події тіло часто зберігає

напругу, яка виявляється у порушеннях сну, відчутті тяжкості, м'язових блоках, проблемах із диханням. У комплекс включено вправи на усвідомлення тіла, легкі розтягування, вправи на землювання, які допомагають людині повернути контакт із тілесними відчуттями і поступово вивільнити глибоко «заморожені» емоції. Важливо, щоб виконання тілесних технік відбувалося обережно, без примусу, з повагою до меж кожного учасника [17, с. 84].

Змістовну частину комплексу становлять вправи, спрямовані на відновлення почуття майбутнього та внутрішнього сенсу. Втрата близької людини часто супроводжується руйнуванням життєвих орієнтирів, втратою віри у можливість щасливого майбутнього. Тому психологічна корекція включає техніки, що допомагають родині сформувати нові смисли, побачити точки опори, віднайти життєві цілі та внутрішню мотивацію. Це можуть бути вправи із візуалізації майбутнього, створення внутрішньої картини стабільності, символічного планування, які дозволяють поступово відновити відчуття життєвої перспективи.

Окрему увагу приділено роботі з дітьми, якщо вони є частиною родини. Дитяче переживання втрати має свої специфічні особливості, і корекційні вправи для дітей повинні мати ігровий, творчий або символічний характер. Вони можуть включати малюнкові техніки, казкотерапію, робот з іграшками, що дозволяють дитині висловити емоції у доступній для неї формі. Важливо, щоб такі вправи виконувалися не ізольовано, а в сімейному контексті, коли дорослі також є учасниками психологічного процесу й демонструють дитині модель емоційної відкритості та взаємної підтримки.

Важливим аспектом корекційного комплексу є завершальний етап, спрямований на інтеграцію пережитого досвіду у психологічну структуру родини. Після того як родина проходить шлях від стабілізації до усвідомлення емоцій, від вираження болю до формування нових смислів, виникає потреба у закріпленні досягнутих змін. На цьому етапі застосовуються вправи, що дозволяють сформувати нові моделі сімейної взаємодії, укріпити опорні

емоційні зв’язки, а також переосмислити значення втрати як частини життєвої історії родини. Інтеграційні техніки можуть бути спрямовані на створення сімейного символу пам’яті, формування внутрішнього діалогу або просто на усвідомлення того, що родина отримала новий досвід єдності та взаємної підтримки.

Отже, комплекс корекційно-розвивальних вправ для стабілізації емоційного стану родини, що пережила втрату під час війни, є багатошаровим і спрямованим на відновлення внутрішньої рівноваги, гармонізації міжособистісних стосунків і розвиток здатності до подальшої адаптації. Він поєднує стабілізаційні техніки, емоційне вираження, когнітивну реконструкцію, відновлення комунікації, тілесні практики та символічну роботу. Комплекс забезпечує можливість поступового, м'якого й глибокого опрацювання переживань, що дозволяє родині не лише подолати гострий дистрес, а й відновити цілісність і здатність функціонувати в умовах трансформованої життєвої реальності.

3.3. Рекомендації щодо психологічної підтримки родин у період переживання горя

Психологічна підтримка родин, які переживають втрату близьких під час війни, є надзвичайно важливим напрямом професійної діяльності, оскільки втрата в умовах воєнних подій має травматичний, інколи катастрофічний характер і супроводжується глибокими порушеннями емоційної, когнітивної та соціальної сфер. Підтримка психолога у цей період має бути цілісною, системною і водночас чутливою до унікального досвіду кожної родини, адже переживання горя не підлягає жорстким часовим чи емоційним нормам. Родина, яка втратила близьку людину, вступає в процес глибинної внутрішньої трансформації, що охоплює не лише окремих її членів, а й систему взаємин,

рольові структури, способи комунікації, очікування та уявлення про майбутнє. Саме тому психологічні рекомендації мають враховувати, з одного боку, закономірності процесу горювання, що описані класичними та сучасними теоріями, а з іншого – специфіку воєнного контексту, який істотно ускладнює адаптаційні процеси.

Психологічна підтримка передусім має бути зосереджена на створенні безпечного простору, у якому члени родини можуть відкрито висловлювати свої почуття, не боячись бути засудженими або нерозумілими. Безпечний простір передбачає не лише фізичну, а й емоційну безпеку, коли кожна людина має можливість вільно говорити про біль, тривогу чи провину. Психологу важливо поводитися максимально емпатійно, утримуючись від оцінок, порад, тиску щодо темпу адаптації або спроб «заспокоїти» родину шляхом применшення значущості втрати. Емоції, які переживають члени родини, часто є суперечливими: любов до померлого може поєднуватися з гнівом на нього або на обставини, сум – із полегшенням, а туга – із глибокою розгубленістю. Прийняття всього спектра переживань є ключовим чинником психологічної підтримки [26, с. 130].

Важливою складовою професійної допомоги є нормалізація переживань родини. Це означає, що психолог допомагає людині усвідомити природність тих емоцій, які вона відчуває, і те, що горе не підлягає універсальним стандартам. Нормалізація не є знеціненням болю, а навпаки – способом підтримати людину в усвідомленні того, що її реакції не є свідченням слабкості чи неправильності. Такий підхід дозволяє зменшити почуття провини, яке часто виникає у тих, хто пережив втрату, особливо якщо смерть стала раптовою або насильницькою.

У процесі підтримки важливо допомогти родині зберегти або відновити базове почуття психологічної стабільності. У воєнних умовах родини нерідко перебувають у стані багаторівневого стресу, що поєднує емоційний, ситуаційний та екзистенційний компоненти. Тому психолог повинен працювати з відновленням внутрішнього контролю, який може втрачатися у зв’язку з

раптовістю подій та відчуттям власної незахищеності. У цьому контексті корисними є техніки дихання, релаксації, тілесного заземлення, які дозволяють стабілізувати вегетативну нервову систему та повернути людину до більш рівноважного стану.

Психологічна підтримка передбачає також допомогу родині у формуванні конструктивних стратегій взаємодії. Після втрати члени родини часто опиняються у різних фазах горювання, що може спричинювати нерозуміння, конфлікти або взаємне віддалення. У цей період важливо навчити родину відкритій та ненасильницькій комунікації, де кожен має право висловлювати свої потреби і прохання без страху ранити інших. Психолог працює над відновленням емоційного контакту між членами родини, адже сімейна єдність і здатність підтримувати один одного є потужним ресурсом у подоланні горя.

Особливої уваги потребує робота з провиною, яка часто є головним психологічним тягарем у людей, що втратили близьких під час війни. У воєнних умовах ця провина може набувати руйнівного характеру – як провина того, хто вижив, як провина за необачність, неправильні рішення або недостатню увагу до померлого. Завдання психолога – допомогти людині поступово вийти з кола самозвинувачення та знайти більш реалістичну, співчутливу до себе інтерпретацію пережитого. Для цього важливо, щоб психолог був уважним до конкретних наративів людини, працював зі зміною трагічних інтерпретацій і сприяв розвиткові внутрішньої самопідтримки.

Надзвичайно важливим напрямом рекомендацій є робота з тілесним аспектом горя. Втрата часто проявляється не лише у психічному, а й у фізичному вимірі, що може відображатися у порушеннях сну, апетиту, болях, виснаженні, відчутті «порожнечі» або «скам’яніння» тіла. Психологічна підтримка має включати техніки тілесної усвідомленості, м’які фізичні вправи, що допомагають відновити зв’язок між тілом і психікою. У воєнних умовах, коли людина часто перебуває у стані підвищеної тривоги, тілесна робота

допомагає зменшити рівень соматичного збудження та повернути відчуття внутрішньої опори [47, с. 45].

У комплексі рекомендацій важливе місце посідає підтримка символічного проживання втрати. Часто у воєнний період родини не мають можливості здійснити традиційні ритуали прощання, що перешкоджає переходу від гострого горя до інтегрованого. Психолог може допомогти організувати символічні форми прощання, які виконують функцію завершення. Це може бути спогад, лист, спільна родинна розмова, створення пам’ятного символу. Важливо, що символічне прощання не означає забуття; воно допомагає родині зберегти пам’ять про близького в емоційно прийнятній формі.

Психологічна підтримка має також спрямовуватися на стимулювання ресурсів родини. У момент втрати внутрішні ресурси нерідко вичерпані або недоступні, однак у процесі взаємодії психолог допомагає родині віднайти ті опори, які можуть слугувати основою для подальшого відновлення: згуртованість, віру, соціальну підтримку, родинні традиції, спільні спогади. Робота з ресурсами не має знецінювати горя, а навпаки – допомагає людині відчути, що попри біль у житті залишаються значущі цінності та зв’язки.

Важливим напрямом рекомендацій є формування у родини реалістичного бачення майбутнього. У період гострого горя майбутнє часто сприймається як зруйноване або позбавлене сенсу. Психологічна підтримка має допомагати родині поступово відновлювати внутрішній образ перспективи. Це відбувається не шляхом раціональних переконань, а через емоційне проживання, пошук нових цілей, усвідомлення того, що життя продовжується, навіть якщо воно набуває нової форми. Психолог допомагає родині переосмислити втрачене та відтворити нові життєві сценарії, у яких пам'ять про померлого займає важливе, але не руйнівне місце.

Окремої уваги потребує підтримка дітей у родині. Діти переживають горе інакше, ніж дорослі, часто не мають достатніх мовних або когнітивних ресурсів для опису своїх переживань. Психологу важливо створити умови, у яких дорослі

готові чути дитину й не переносити на неї власні очікування. Дитині необхідно дозволити висловлювати свої почуття у тій формі, у якій вони їй доступні: через гру, малюнок, рух, метафори. Дорослі члени родини мають стати для неї стабільною опорою, демонструючи, що емоції не є небезпечними і що родина здатна пережити складний досвід разом.

Психологічна підтримка родини у період переживання горя має також включати роботу з формуванням нової сімейної структури. Після втрати члени родини нерідко вимушені виконувати нові ролі, приймати додаткову відповідальність або будувати новий спосіб взаємодії. Психолог допомагає родині усвідомити ці зміни, прийняти їх і поступово адаптуватися до нових умов, не руйнуючи внутрішню цілісність сім'ї. Важливо, щоб члени родини не поспішали заповнювати порожнечу, яка виникла після втрати, а дозволили собі поступово формувати нові взаємини, орієнтовані на підтримку й взаємоповагу.

Таким чином, рекомендації щодо психологічної підтримки родин у період переживання горя мають бути спрямовані на створення безпечного емоційного простору, нормалізацію переживань, стабілізацію емоційного стану, відновлення внутрішнього контролю, формування конструктивної комунікації, подолання почуття провини, роботу з тілесними проявами травми, символічне завершення процесу прощання, стимулювання ресурсів і поступове відновлення життєвої перспективи. Психологічна підтримка родини не полягає у тому, щоб «забрати» її біль, а у тому, щоб допомогти родині зберегти здатність жити, відчувати, підтримувати одне одного й рухатися вперед, несучи пам'ять про померлого як частину свого внутрішнього досвіду, що формує силу та стійкість у подальшому житті.

Висновок до розділу 3

Розділ 3 був присвячений аналізу та обґрунтуванню особливостей психологічної корекційної роботи з родинами, які пережили втрату близьких під час війни, а також визначенню практичних підходів до стабілізації емоційного стану та забезпечення ефективної підтримки у процесі горювання. Проведене дослідження дозволило встановити, що корекційна робота з такими родинами має глибоко індивідуальний, системний та багатовимірний характер, адже втрата в умовах війни супроводжується не лише сильними емоційними переживаннями, а й руйнуванням звичних моделей життя, зменшенням відчуття безпеки та необхідністю адаптуватися до нової реальності.

У підрозділі 3.1 було визначено мету, завдання і принципи психологічної корекції, що є теоретичною та методологічною основою для практичної роботи з родинами. Було обґрунтовано, що центральною метою корекційної взаємодії є створення умов для поступового прийняття втрати, зниження інтенсивності гострих переживань, відновлення внутрішнього ресурсу та формування здатності родини до конструктивної адаптації. Підкреслено значення принципів гуманізму, індивідуалізації, системності, конфіденційності, ресурсності та поступовості як фундаментальних орієнтирів у роботі психолога. Саме вони забезпечують можливість м’якого, емпатійного та водночас професійно структурованого впливу на емоційний стан родини.

У підрозділі 3.2 розглянуто комплекс корекційно-розвивальних вправ, спрямованих на стабілізацію емоційного стану членів родини та відновлення їхньої здатності до взаємодії. Було показано, що ефективна корекція включає різні напрями роботи: стабілізацію емоційної сфери, розвиток емоційної усвідомленості, роботу з невисловленим горем, когнітивне переосмислення подій, відновлення сімейної комунікації, тілесно-орієнтовані техніки та формування нових життєвих смислів. Застосування таких вправ забезпечує поступову трансформацію емоційного стану родини, дає можливість зменшити

психологічну напругу, інтегрувати травматичний досвід та знайти внутрішні опори для подальшого життя.

У підрозділі 3.3 були окреслені практичні рекомендації щодо підтримки родин у період переживання горя. Підкреслено важливість створення безпечного емоційного простору, нормалізації переживань, підтримки відкритої комунікації та формування здатності до конструктивної взаємодії між членами родини. Було аргументовано, що особливого значення набуває робота з почуттям провини, яке часто супроводжує втрату, а також тілесні техніки, що допомагають зменшити соматичні прояви травми. Наголошено на необхідності символічного проживання втрати, пошуку внутрішніх ресурсів та формування реалістичного бачення майбутнього. Таким чином, рекомендації підкреслюють, що психологічна підтримка не зводиться до зменшення болю, а передбачає допомогу родині у збереженні внутрішньої цілісності та здатності жити далі, несучи пам’ять про померлого.

Загалом розділ 3 демонструє, що психологічна підтримка та корекція в умовах війни мають опиратися на чутливість до контексту, глибоке розуміння динаміки горя і здатність враховувати системний характер сімейних взаємин. Корекційний процес повинен поєднувати емоційну, когнітивну, тілесну та соціальну складові роботи, створюючи комплексний вплив, що максимально відповідає потребам родини у конкретний момент переживання втрати. Важливо, щоб психолог забезпечував не лише професійну допомогу, а й підтримував родину у формуванні нової життєвої опори, що дозволить їй поступово переходити від гострого болю до інтегрованого, природного переживання горя.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати психологічні особливості переживання втрати родинами, які втратили близьких під час війни, та обґрунтувати ефективні підходи до психологічної корекції і підтримки в умовах збройного конфлікту. Війна не лише руйнує зовнішній світ людини, а й глибоко трансформує її внутрішню реальність, змінює структуру емоційних переживань, порушує почуття безпеки та передбачуваності, впливає на систему міжособистісних зв'язків. Саме тому втрата, зумовлена бойовими діями, набуває характеру складної травматичної події, що вимагає чутливої, системної та професійно організованої психологічної роботи.

У теоретичній частині роботи було висвітлено наукові підходи до розуміння феномену горя, проаналізовано класичні та сучасні моделі його проживання, визначено психологічні механізми, що лежать в основі емоційної реакції на втрату, та окреслено специфіку переживання горя в умовах війни. Було з'ясовано, що процес горювання має фазовий, індивідуально неповторний, нерівномірний характер і охоплює широкий спектр емоцій – від шоку та заперечення до прийняття і відновлення. У воєнних реаліях цей процес ускладнюється впливом вторинних стресорів: небезпекою, нестабільністю, інформаційним тиском, невизначеністю майбутнього. Це зумовлює підвищений ризик затяжного горя, травматизації, депресивних розладів і порушень сімейної взаємодії.

У межах дослідження було встановлено, що втрата близької людини під час війни впливає не лише на окремого члена родини, а й на функціонування сімейної системи в цілому. Змінюються рольові структури, знижується рівень комунікації, посилюється емоційна напруга, порушується здатність родини до взаємопідтримки. Окремі члени можуть перебувати в різних фазах горя, що спричинює непорозуміння та ізоляцію. Психологічна допомога таким родинам

повинна враховувати їхню системну природу, взаємозалежність емоційних станів та динаміку внутрішніх взаємин.

У практичній частині дослідження було обґрунтовано мету, завдання та принципи корекційної роботи, розроблено комплекс вправ, спрямованих на стабілізацію емоційного стану родини, та сформульовано рекомендації щодо надання психологічної підтримки у період переживання горя. Зміст корекційної діяльності передбачає поєднання емоційної, когнітивної, міжособистісної та тілесної роботи, що дозволяє врахувати багатовимірність травматичного досвіду. Створення безпечного простору, нормалізація переживань, опрацювання почуття провини, відновлення комунікації, розвиток навичок саморегуляції, застосування символічних форм прощання та формування нових життєвих смислів – усі ці елементи становлять єдину інтегративну систему психологічної допомоги.

Розроблений комплекс корекційно-розвивальних вправ підтвердив свою потенційну ефективність завдяки акценту на поступовості, емпатійності та орієнтації на ресурси родини. Він дозволяє стабілізувати емоційний стан, активізувати здатність до вираження почуттів, зменшити інтенсивність дистресу, відновити внутрішній контакт членів родини та сприяти їх адаптації до трансформованої життєвої ситуації. Практичні рекомендації поглиблюють цей комплекс, забезпечуючи теоретично обґрунтовані орієнтири для роботи психолога на різних етапах горювання.

Загалом результати дослідження засвідчують, що ефективна психологічна підтримка родин, які втратили близьких під час війни, має базуватися на принципах гуманізму, індивідуалізованого підходу, конфіденційності, системності та орієнтації на ресурси. Втрата близької людини ніколи не може бути позбавлена болю, проте професійна психологічна допомога здатна значно полегшити процес адаптації, зменшити ризики дезадаптивних реакцій та сприяти відновленню внутрішньої стійкості родини. Особливо важливим є розуміння того, що горе не завершується у чітко визначений момент, а

продовжує бути частиною життєвого досвіду; завдання психолога полягає не у тому, щоб стерти біль, а у тому, щоб допомогти людині навчитися жити з ним так, щоб пам’ять про померлого стала джерелом сили, а не руйнування.

Таким чином, дипломна робота підтвердила актуальність і значущість психологічної допомоги сім’ям, які пережили втрату внаслідок війни, та окреслила ефективні напрями й засоби такої допомоги. Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологів, соціальних працівників, фахівців центрів підтримки та реабілітаційних установ, а також слугувати базою для подальших наукових досліджень, спрямованих на поглиблення розуміння механізмів горювання та розробку нових корекційних програм у контексті воєнної та поствоєнної реальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Problems of modern psychology*. 2019. Вип. 45. С. 11–39.

2. Боуен М. Сімейна терапія в клінічній практиці. Київ: Видавництво Унів. «Києво-Могилянська академія», 2020. 512 с.

3. Бронфенбреннер У. Екологія розвитку дитини. Київ: Либідь, 2021. 384 с.

4. Бурбо Л. Емоції, почуття, прощення. Київ. Vivat, 2021. 160 с.

5. Власенко І. А., Вінник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. DOI: https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.6.

6. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології. Серія «Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія».* 2019. № 19 (5). С. 10–23.

7. Волкан В., Еінтл Е. Життя після втрати: психологія горювання. Київ: Vivat, 2023. 160 с.

8. Воробйова І. В. Психологія травми і посттравматичного росту. Київ: КНЕУ, 2019. 268 с.

9. Гуменюк О. Є. Психологія горя та втрати: сучасні підходи до допомоги. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 146 с.

10. Дадаян О. М. Травма війни: психологічна підтримка цивільного населення. Київ: Наукова думка, 2023. 210 с.

11. Ейпріл К. Позбутися тривоги. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки. 2022. 234 с.

12. Зликов В. Л., Лукомська С. О. Особливості переживання горя під час пандемії COVID-19. Вип. 3. *Психологічні науки*, 2021.С. 88-94.

13. Коваленко О. М. Психологічна допомога родинам військовослужбовців, які загинули під час бойових дій. Психологія воєнного часу. 2020. №1. С. 34–50.

14. Коваль, О. В. Психологічні аспекти переживання втрати близьких під час збройних конфліктів. Київ: Наукова думка, 2018. 312 с.

15. Козак О. В. Соціальна підтримка та психологічна резильєнтність у родин, які втратили близьких .*Український журнал психології*. 2020. №3. С. 32–46.

16. Козігора М. А. Концептуальні межі понять «стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. № 97. С. 56–58.

17. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами. Київ: ЦУЛ, 2023. 176 с.

18. Лаутербах В. Психологічні втручання при травматичному досвіді. Львів: Свічадо, 2020. 272 с.

19. Лещенко І. М. Психологічні аспекти переживання втрати у членів родини загиблих військовослужбовців. *Психологічний журнал*. 2021; 5(3): 47–56. 10 с.

20. Лисенко В. В. Соціально-психологічна адаптація родин, що втратили близьких у воєнний час. Київ: Центр психологічних досліджень, 2019. 276 с.

21. Малкіна-Пих І. П. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ: Мікрос-СВС, 2020. 448 с.

22. Марк Г., Бланк С. Терапія у горі: клінічні підходи та техніки. Київ: Дух і Літера, 2018. 304 с.

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

24. Мельник І. С. Емоційна стійкість та психологічна допомога родинам, які пережили втрату близьких. *Вісник психології і педагогіки*. 2021. №2. С. 45–58.

25. Мирончак К. В. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2021. Вип. 48 (51). С. 68–75.

26. Мітчелл Дж., Еверлі Дж. Кризисна інтервенція: практичний посібник. Київ: Пульсари, 2020. 256 с.

27. Наугольник Л. Б. Особливості переживання кризи горя. Проблеми особистості в освітньому просторі держави. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, ГАБІТУС 138 Випуск 55. 2023 2015. С. 158– 162.

28. Ніколаєнко Ю. Психологічна підтримка сімей загиблих героїв: методичний посібник. Київ: МО України, 2021. 64 с.

29. О'Коннор Ф., Бреннан Дж. Горе в сім'ї: сучасні технології психологічної допомоги. Київ: Основи, 2019. 192 с.

30. Олійник М. І. Втрата близьких та емоційна адаптація родин у кризових умовах .*Психологія розвитку*. 2021. №4. С. 56–69.

31. Олійник Н. В. Соціальна підтримка та психологічне здоров'я родин учасників бойових дій .*Соціальна психологія*. 2020. №2. С. 35–48.

32. Паляничко Н. І. Психологічні механізми переживання травматичної втрати. *Науковий вісник ХДУ*. 2022; 10(2): 123–133. 11 с.

33. Папуча М. М. Психологічна підтримка дітей та дорослих у період воєнних дій. Київ: Освіта, 2023. 152 с.

34. Парасєй-Гочер А.О., Зуйков В.О. Особливості переживання втрати членами сім'ї загиблого воїна. *Психологія особистості*. Випуск 55. Київ. 2023. С. 131-138.

35. Пезешкіан Н. Позитивна психотерапія і сім'я. Київ: Genesis, 2020. 286 с.

36. Петренко В. Ф., Хоменко О. І. Посттравматичний стрес: діагностика і психологічна допомога. Київ: Педагогічна думка, 2022. 224 с.

37. Петрівна Н. Психологічні механізми горювання та їхня корекція у постраждалих родинах. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 204 с.

38. Плахотнюк І. В. Втрати та горе: психологічні аспекти переживання в умовах війни . *Психологія та суспільство*. 2019. №2. С. 18–29.

39. Рибак Ю. В. Психологічна допомога та корекція емоційних станів родин, які пережили втрату близьких. Харків: ХНУ, 2019. 198 с.

40. Рибик Л. А. Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків: дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. н.: спец 19.00.06 юридична психологія 053 Психологія, НАВС, 2019. 234 с.

41. Рибик Л. А. Теорія горя: сторічна історія розвитку. *Disaster and crisis psychology problems*. 2023. № 2(6). С. 191-206.

42. Романенко О. В. Психологічні наслідки втрати рідних під час війни та шляхи подолання травми. *Соціальна психологія*. 2019. №3. С. 21–35.

43. Савченко Л. Психологічна допомога родинам, які пережили втрату близьких у воєнний час. Харків: ХНУ, 2020. 188 с.

44. Савчук Л. М. Психологічна резильєнтність родин у післявоєнний період .Київ: Видавництво КНУ, 2021. 220 с.

45. Ставицька С. О., Ставицький Г. А., Улько Н. М. Психологічна травматизація особистості в ситуації життєвих втрат. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 201–204. URL: https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/Збірник_тез_Військова_психологія_2019.pdf

46. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Видавництво Віхола, 2022. 288 с.

47. Ткаченко С. І. Сімейні стратегії подолання горя в умовах воєнного конфлікту. *Вісник психології та педагогіки*. 2020. №3. С. 42–56.

48. Ткаченко Ю. І. Емоційний стан родин, що пережили втрату близьких у зоні бойових дій. *Психологічний журнал України*. 2020. №2. С. 12–27.

49. Фрома В., Горман Б. Сімейна система в переживанні втрати. Практика психологічної роботи. Київ: Сфера, 2018. 168 с.

50. 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. DOI: 10.32471/umj.1680-723051.153.239914 URL: https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2023/03/5243.pdf

51. Хопта М., Грицюк І. Психологічні особливості переживання горя в умовах війни в Україні. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. 160-162.

52. Шевченко С. М. Посттравматичний стресовий розлад у контексті сімейних втрат. *Психологічні дослідження*. 2019. №1. С. 78–92.

53. Шейбл Ф. Психотерапія травми. Львів: Свічадо, 2021. 384 с.

54. Шпак М. О. Психологічна допомога сім'ям загиблих військовослужбовців. *Практична психологія*. 2018. №4. С. 12–27.

55. Як допомогти дітям пережити травматичні події: посібник з реабілітації для батьків, учителів та лідерів громад. Copyright Child Mind Institute, 2022. 15 с.

56. Boss P. The Myth of Closure: Ambiguous Loss in a Time of Pandemic and Change. New York: W. W. Norton, 2021. 256 p.

57. Neimeyer R. A. Techniques of Grief Therapy. New York: Routledge, 2016. 349 p.

58. Worden J. W. Grief Counseling and Grief Therapy. 5th ed. New York: Springer Publishing, 2018. 392 p.