

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А.Скока

Кваліфікаційна робота
освітнього ступеня «магістр»

на тему:

**«ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ВТРАТИ РОДИЧАМИ
ЗАГИБЛИХ НА ВІЙНІ»**

Виконала:

студентка 2-го курсу 61 групи
спеціальності 053 Психологія

Найдюк Наталія Олегівна

Наукова керівниця:

канд. психолог. наук, доцентка

Ющенко Ірина Миколаївна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Чернігів 2024

Студентка

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Наукова керівниця

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

(назва кафедри)

протокол № _____ від « _____ » _____ 20 _____ року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Зміст

Вступ.....	с.3
Розділ 1. Науково-методологічні засади проблеми переживання горя втрати.....	с.6
1.1. Феномен горя та горя втрати.....	с.6
1.2. Чинники, які впливають на тяжкість переживання горя і сприяють ускладненому горюванню.....	с.13
1.3. Стратегії подолання горя і відновлення.....	с.19
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей переживання горя втрати родичами	с.28
2.1. Мета та завдання дослідження.....	с.28
2.2. Теоретичні основи методу наративного аналізу глибинних інтерв'ю.....	с.29
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	с.38
2.4. Висновки та практичні рекомендації щодо організації психологічного супроводу людей, які втратили рідних на війні.....	с.48
Висновки.....	с.54
Список використаних джерел.....	с.57
Додатки.....	с.61

ВСТУП

Актуальність теми має кілька аспектів. По-перше, дослідження особливостей переживання горя втрати має надзвичайно велику значущість в Україні, враховуючи ту кількість людей, які втратили рідних під час війни. По-друге, часто процес переживання горя втрати під час війни є ускладненим через раптовість, неочікуваність смерті, іноді через неможливість належним чином попрощатися з людиною. Тому люди потребують більше часу та психологічного супроводу, аби пройти через горювання. По-третє, важливо розуміти особливості переживання горя втрати саме під час війни, аби розробити психологічні програми підтримки та психоедукації таких людей.

Мета – дослідити особливості переживання горя втрати людьми, які втратили родичів на війні в Україні після 2022 року.

Об'єкт – феномен переживання горя втрати.

Предмет – особливості переживання горя втрати особами, які втратили рідних на війні в Україні.

Завдання:

- 1) проаналізувати феномен горя втрати;
- 2) виявити чинники, які впливають на тяжкість переживання горя і сприяють ускладненому горюванню;
- 3) охарактеризувати способи психологічного подолання та посттравматичного зростання особистістю, яка зазнала горя втрати;
- 4) емпірично дослідити особливості переживання горя втрати під час війни;
- 5) розробити практичні рекомендації щодо організації психологічного супроводу таких людей за результатами, виявленими в дослідженні.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретичну основу дослідження складає положення про сенс життя і втрату (В. Франкл, С. Мадді); теорії втрати і горювання (Е. Ліндерманн, В. Ворден); теорії про переживання критичних життєвих ситуацій (Л. Наугольник); теоретична модель подвійного процесу горювання М. Штребе та Х. Шата; теорія посттравматичного

зростання (С. Джозеф, В. Зливков, Т. Титаренко), наративна методологія аналізу глибинних інтерв'ю.

Характеристика вибірки досліджуваних. У дослідженні братимуть участь цивільні повнолітні люди, які втратили рідних через війну в Україні після 2022 року. Орієнтовна кількість – 20 людей.

Методи (методики) емпіричного дослідження. Глибинне інтерв'ю досліджуваних з метою виявлення особливостей переживання горя втрати через загибель їхніх рідних на війні.

Процедура емпіричного дослідження. Усі інтерв'ю проходили особисто, вони є анонімними та добровільними. Опитувані проінформовані про мету інтерв'ювання. Інтерв'ю проходили з серпня до листопада 2024 року включно. Тривалість кожного – 60-90 хвилин.

Методи обробки результатів. Планується використати методи якісного аналізу (наративний метод аналізу глибинних інтерв'ю).

Розуміння того, як люди справляються з втратами і яка підтримка є найбільш ефективною, може допомогти розробити нові підходи до допомоги постраждалим від конфліктів і кризових ситуацій. Отримані результати можуть бути використані в соціальних службах, громадських організаціях, ТЦК та СП, лікарнях та інших установах, які стикаються з людьми, що переживають втрату рідних людей, а також стати предметом подальших досліджень.

Структура роботи. Структурно робота складається зі вступу, двох розділів та висновків. Перший розділ присвячено теоретичному аналізу проблеми переживання втрати. У другому розділі висвітлюється методика організованого емпіричного дослідження – глибинні інтерв'ю та опис результатів.

Обсяг роботи: 56 сторінок плюс список використаних джерел та додатки. У Додатку А вказані орієнтовні питання інтерв'ю, в Додатку Б – короткі історії опитуваних.

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРИ ВТРАТИ

1.1. Феномен горя та горя втрати

Феномен горя є складним психологічним процесом, який привернув увагу багатьох науковців у різних галузях психотерапії та психології. Тема горя була і є предметом численних досліджень і теорій, що пропонують різні підходи до його визначення та аналізу. Відзначимо кілька ключових науковців, які неабияк вплинули на розуміння цього явища.

Чарльз Дарвін був одним із перших науковців, хто описував та вивчав проблеми горювання. У 1872 році вийшла його книга «Вираження емоцій у людей і тварин». У ній вчений описав, як скорбота проявляється в людей та тварин. Дарвін наводить приклади тварин, які можуть демонструвати поведінку, схожу на людське горювання: сльози, мовчання або навіть тривалі стани апатії після втрати важливих соціальних партнерів або родичів. Отже, з погляду Дарвіна, горювання – це не просто психологічне явище, але й емоційний процес, що має глибоке біологічне коріння і може допомогти в збереженні соціальних зв'язків у тваринних спільнотах, у тому числі у людей. Також питаннями горювання займався Зігмунд Фрейд. У 1917-му він опублікував наукову статтю «Травма і меланхолія», у якій акцентував на тому, що робота з горем має передбачати розрив емоційних зв'язків із людиною, яка померла [17].

Австрійський психіатр і засновник логотерапії Віктор Франкл підходив до горя з точки зору пошуку сенсу в стражданнях. Він перебував у кількох концентраційних таборах під час Другої світової війни. В результаті у своїй книзі «Людина в пошуках сенсу» описав, як важливо знаходити сенс навіть у найбільших випробуваннях. Франкл казав, що горе може стати частиною процесу духовного зростання, якщо людина здатна знайти глибший сенс у пережитому стражданні [16].

Еріх Ліндерманн був одним з перших науковців, які систематизували дослідження горя та впровадили важливі ідеї щодо того, як воно проявляється на психологічному і фізіологічному рівнях.

Е. Ліндерманн є автором теорії горя, яка мала великий вплив на подальші дослідження та розуміння цього процесу в психології. Він вважав, що горе – це нормальна і природна психологічна реакція на втрату близької людини або важливого об'єкта. На його думку, це не патологічний процес, а необхідна частина адаптації, яка дозволяє людині повернутися до нормального життя після трагедії. Е. Ліндерманн підкреслював, що горе не повинно вважатися чимось ненормальним або неправильним, навіть якщо воно дуже болісне і важке. Особливо важливою є його ідея про те, що горе – це не лише психологічне, а й фізичне переживання, яке може мати тривалий ефект на організм і вимагати певного часу для адаптації до нової реальності.

Е. Ліндерманн наголошував на важливості соціальної підтримки в процесі переживання втрати. Взаємодія з іншими людьми, як через підтримку друзів і родини, так і через участь у групах підтримки, може значно полегшити процес адаптації до втрати [30].

Праці Еріха Ліндерманна стали основою для подальших досліджень у сфері психології горя та втрати. Його роботи вплинули на розвиток таких теорій як теорія прив'язаності Джона Боулбі і модель стадій горя Елізабет Кюблер-Росс.

Зокрема, Дж. Боулбі присвятив велику частину своєї професійної кар'єри вивченню прив'язаності та втрати. Він написав низку книг та статей на цю тему.

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі говорить про те, що люди схильні створювати міцні емоційні зв'язки з іншими. Відтак під час розриву цих зв'язків або навіть загрози цьому виникає сильна емоційна реакція. На думку вченого, прив'язаності виникають через потребу в захищеності та безпеці. Прив'язаність має еволюційну основу: діти розвивають емоційні зв'язки зі своїми опікунами для забезпечення своєї безпеки та виживання. У ранньому

віці дитина залежить від свого опікуна для фізіологічних потреб (харчування, тепло, захист). Це зумовлює формування прив'язаності до опікуна як важливого механізму, що забезпечує її безпеку.

Відтак, теорія прив'язаності Джона Боулбі має важливе значення для розуміння процесу горювання, оскільки цей процес тісно пов'язаний з втратами важливих емоційних зв'язків, зокрема втратою близької людини. Згідно з цією теорією, прив'язаність є основною емоційною потребою людини, і втрата когось, до кого існує сильний емоційний зв'язок, може викликати глибокий емоційний біль і стрес. Відповідно до Дж. Боулбі, горювання можна розглядати як процес відновлення емоційної рівноваги після втрати важливого об'єкта прив'язаності, і він підкреслював важливість адаптації до цієї втрати. [23].

Учена Елізабет Кюблер-Росс у своїй книзі «Про смерть і вмирання», що вийшла 1969 року, описала п'ять основних стадій, через які проходять люди, що мають невиліковні хвороби. Власне, вона вивела ці стадії, спілкуючись з паліативними хворими.

Так виглядають п'ять стадій горювання, які описала Е. Кюблер-Росс:

1. Заперечення. На початку горювання людина може відчувати заперечення або відмову прийняти реальність втрати. Це може бути результатом шоку або неспроможності прийняти факт, що сталося. Людина може думати, що це якась помилка або тимчасове явище, яке скоро зміниться. Це стадія, на якій люди часто вважають, що вони отримають чудодійне лікування або що смерть не відбудеться.
2. Гнів. Коли факт втрати стає реальним, можуть виникнути почуття гніву, агресії або непокори. Людина може звинувачувати себе, інших або обставини в тому, що сталося. Вона може відчувати розчарування через те, що не може контролювати ситуацію і що несправедливо, що так сталося саме з нею чи її близькими.
3. Торг. На цьому етапі людина може намагатися укласти «угоду» або «торгувати» з вищими силами, Богом або долею, в надії на те, що вона

може змінити ситуацію. Вона може обіцяти змінити свою поведінку або виконати певні умови, якщо їй буде дозволено уникнути втрати або повернути те, що було втрачено.

4. Депресія. Коли людина розуміє, що втрату не можна скасувати або змінити, може настати період депресії та суму. Це етап глибокої скорботи, смутку і розпачу. Людина може відчувати безнадійність, сумувати за тим, що було втрачено, і переживати сильну внутрішню порожнечу. Може виникати почуття, що майбутнє без цієї людини або без цієї ситуації не має сенсу.
5. Прийняття. Людина приймає реальність втрати і починає адаптуватися до нових обставин. Це не означає, що людина забула про втрату, але вона вчиться жити з нею. Вона знаходить способи рухатися далі, відновлюючи свою повсякденну діяльність і звички, хоча біль може залишатися, але він вже не є домінуючим.

Важливо розуміти, що за цією теорією, людина необов'язково проходить всі ці стадії в певному порядку або що всі переживають ці етапи. Людина може переживати етапи в іншому порядку, або пропустити деякі з них. Також один і той самий етап може повторюватися [27].

Хоча модель створена і описана на основі досліджень людей, які дізналися про свою смертельну хворобу, але з часом цю теорію почали застосовувати і до горя від інших втрат, таких як втрата близьких, здоров'я, роботи чи розлучення.

Е. Кюблер-Росс підкреслювала важливість підтримки людей, які переживають горе, і закликала до того, щоб вони могли виразити свої почуття без осуду. Вона також звертала увагу на важливість емоційної та психологічної підтримки в цей період.

Попри великий вплив теорії Е. Кюблер-Росс, деякі психологи вказують, що горювання є дуже індивідуальним процесом, і не всі люди проходять через ці етапи або взагалі мають схожу послідовність переживань. Критика також полягає в тому, що теорія занадто спрощує процес і не враховує культурні та

інші контекстуальні фактори, які можуть сильно впливати на переживання втрати.

Попри критику, теорія Е. Кюблер-Росс стала дуже важливою в розумінні процесу горювання і допомогла багатьом людям та професіоналам краще зрозуміти, як люди переживають втрату.

Психолог Вільям Ворден, у своїй книзі «Grief Counseling and Grief Therapy» (1982), представив концепцію «Задач горя». Він вважав, що горе це не просто емоційний стан, а активний процес, у якому людина повинна виконати кілька психологічних завдань для того, щоб адаптуватися до втрати.

По-перше, прийняти реальність втрати. Тобто людина має усвідомити, що безповоротно втратила когось чи щось важливе для неї. По-друге, людина має пережити емоційний біль. Іншими словами, дозволити собі відчувати біль і виражати свої почуття, а не придушувати їх. По-третє, адаптуватися до нового життя, в якому немає і ніколи більше не буде померлого. Для цього створити новий спосіб життя і нові соціальні зв'язки. По-четверте, знайти для померлого якесь місце в своєму житті, зберегти з ним зв'язок, але продовжити жити далі. Тобто, не застрягати в горі, творити нове життя, при цьому залишаючи в ньому «шматочок» для того, хто пішов.

В. Ворден наголошував, що горе – це індивідуальний процес. Тому немає єдиного «правильного» шляху його проживання для всіх. Модель проживання горя Вордена дозволяє уникнути тиску на людину через очікування, що вона має пройти через певні етапи [30].

Таким чином, смерть близької людини є одним із найтрагічніших досвідів особистості, що породжує екзистенційні переживання і навіть кризи. Цей екзистенційний досвід охоплює всі сфери психічного життя людини: когнітивну, поведінкову, афективну. Так само горе може впливати на соматичне здоров'я людини, яка перенесла втрату. Тому так важливо вивчати феномен горя втрати, аби допомогти людині легше пройти через цей досвід і сформувати нову психологічну реальність.

Сам процес переживання втрати близької людини спричиняє багаторівневі психологічні зміни. Для людини в цьому процесі формується нова психологічна реальність.

Отже, феномен горя втрати є складним і багатограним психологічним процесом, що вимагає глибокого розуміння різних теоретичних підходів, що дозволяють інтерпретувати його прояви на фізичному, емоційному та когнітивному рівнях. Теорії таких вчених, як Ч. Дарвін, З. Фрейд, В. Франкл, Е. Ліндерманн, Дж. Боулбі, Е. Кюблер-Росс і В. Ворден, пропонують різні підходи до горювання, але всі вони підкреслюють його важливість як процесу адаптації до нової реальності після втрати важливої людини чи об'єкта прив'язаності. Їхні теорії дозволяють зрозуміти, що горювання – не тільки емоційне, а й соціальне явище, яке потребує підтримки оточення.

Ці теорії допомогли розширити наші уявлення про те, як люди переживають втрату, і яким чином на них можна впливати з метою полегшення цього болісного процесу. У підсумку, правильне розуміння горя та підтримка людей у цей період допомагають формувати нову психологічну реальність, у якій людина може адаптуватися до змін, зберігаючи важливі емоційні зв'язки, але одночасно знаходячи можливості для відновлення і розвитку.

Розглянуті в цьому параграфі моделі горювання називають лінеарними, тобто, вони передбачають, що людина поступово переходить від однієї стадії/задачі горя до іншої. Натомість, сучасні вчені більше схиляються до застосування дуального підходу до процесу горювання.

1.2. Чинники, які впливають на тяжкість переживання горя і сприяють ускладненому горюванню

В. Ворден у своїй праці «Консультування та терапія горя» пише про медіатори процесу горювання. Це друга складова, після завдань/стадій, яку важливо враховувати. Наведемо медіатори горювання за В. Ворденом:

1. Ступінь рідства: ким був/була загиблий/загибла. Часто рідство визначає стосунки людини з тим, хто вижив: дружина, дитина, хтось із батьків, інший родич, коханець тощо. Адже дуже імовірно, що переживати горе втрати бабусі чи дідуся, які померли своєю смертю, людина буде не так, як загибель дитини через обстріл чи смерть чоловіка або коханця на війні. Цей медіатор вважається одним із найсильніших визначників прогноза горя. Очевидно, чим ближчою є ступінь рідства померлого, тим інтенсивніші переживання.
2. Природа прив'язаності. Тобто важливо не тільки, ким був для людини загиблий, але і те, якою була прив'язаність. Мова йде про силу любові/кохання, емоційну безпеку прив'язаності, амбівалентні стосунки, конфлікти у стосунках, залежність у відносинах.
3. Якою була смерть. Те, як померла чи загинула людина, впливає на те, як той, хто залишився живим, буде справлятися з кожною із задач горя. Традиційно смерті поділяють на чотири групи: природна, випадкова, самогубство та вбивство. Також тут важливо зазначити інші фактори, які супроводжували смерть, які також можуть вплинути на переживання горя:
 - географічна близькість до того, хто залишився живим;
 - раптовість та неочікуваність;
 - насильницька або травматична смерть;
 - множинні втрати;
 - смерть, яку можна було попередити;
 - не підтверджена смерть;
 - стигматизована смерть (самогубці, смерть від СНІДу тощо).
4. Історія того, хто горює. Важливо розуміти, чи переживала людина втрати раніше і яким було горювання. Це дозволить спрогнозувати, як людина переживатиме актуальну втрату.
5. Особистісні характеристики. Про це так наголошував Дж.Боулбі. Отже, мова йде про вік та стать, стиль копіngu (рішення проблем, активний

емоційний копінг, уникнення емоцій), стиль прив'язаності (надійний, ненадійний), когнітивний стиль (зосередженість на позитиві чи негативі), сила его, внутрішня картина світу.

6. Соціальні перемінні. Оскільки горювання є соціальним феноменом, то й потреба горювати разом із іншими людьми може бути важливою. Вважається, що ступінь соціальної та емоційної підтримки оточення пом'якшує неблагополучну дію стреса. Наведемо важливі соціальні фактори, які впливають на процес горювання: задоволеність підтримкою, залученість до соціальних ролей, ресурси релігії та етнічні традиції.
7. Супутні втрати та стреси. Мова йде про кризи у житті, супутні смерті. Також сюди відносяться вторинні втрати: після смерті родина може відчувати матеріальні складнощі, втрат статусу, бачення майбутнього, духовних цінностей тощо.

Е. Ліндерман та В. Ворден вважали, що в більшості випадків людина переживає горе без професійної допомоги. Але є чинники, які роблять процес горювання ускладненим, тому людина потребує підтримки. Зазвичай ці ускладнення проявляються у крайніх формах звичайного переживання втрати. Формальні критерії цього стану залишаються суперечливими і їх досі вивчають.

Так, впродовж 10 років Холі Пріджерсон та Марді Горовіц у складі різних дослідницьких груп працювали над тим, аби ускладнене горе визнали діагнозом. Відтак воно увійшло до довідника діагностичних критеріїв DSM-V як «стійка ускладнена реакція втрати» (СУРВ). Цей термін є компромісним між пролонгованим та ускладненим горем.

Ускладненим горем вважається таке, яке спричиняє тривалі проблеми зі здоров'ям, як фізичним, так і психологічним. Чимало вчених вивчали цей феномен. Серед них – В. Ворден, Б. Сімос, С. Паркес, Дж. Вейліант тощо [1]. Відтак, проаналізувавши їх праці, чинники ризику виникнення ускладненого горювання можна згрупувати так:

1. Характер стосунків. Виділяють кілька типів стосунків, які зазвичай заважають людям адекватно пережити втрату. По-перше, це амбівалентні стосунки з невираженою, заблокованою ворожістю. По-друге, нарцисичні стосунки, коли померла людина була нарцисичним розширенням того, хто вижив. Тобто, сприймалася як засіб самоідентифікації та самовизначення. По-третє, залежні стосунки та такі, де було насилля.
2. Попередній досвід. Люди, які переживали патологічні реакції горя в минулому, з великою ймовірністю продемонструють їх і в теперішньому.
3. Особистісні фактори. Мова йде про людей з низькою стресостійкістю, патологічним копінгом та емоційною інгібіцією.
4. Соціальні фактори. Горе – це соціальний процес, тому його краще переживати в соціальному оточенні, де люди можуть підтримати і підбадьорити одне одного. Відтак, ускладнити процес можуть ситуації, коли в соціумі не прийнято говорити про втрату (таке буває у випадках суїциду, смерті коханця або коханки, смерті від наркотиків тощо). Також ускладнюють горювання ситуації, коли соціум заперечує втрати: людина та оточення поведуться так, ніби втрати не було (аборти). Ще одним фактором, який робить горювання надважким – коли люди переживають втрату далеко від місця, де жила та померла людина, наприклад, біженці, ВПО. Хоча, на нашу думку, іноді факт знаходження далеко від місця, де жив загиблий, може зіграти допоміжну роль: людині все навколо не нагадуватиме про загиблого і, таким чином, вона зможе легше переключатися на процес відновлення.
5. Обставини смерті. Мова йде про випадки, коли немає можливості побачити тіло та попрощатися з загиблим. Це може бути у випадках зникнення безвісти або значного понівечення, коли людину ховають у закритому гробу. Такі обставини не дозволяють людині визнати втрату, це, своєю чергою, блокує інтеграцію.

6. Раптовість смерті: катастрофи, нещасні випадки, вбивства, війни.

Таким чином, війна є одним із факторів того, що горювання буде ускладненим і травмівним. Вона кардинально змінює звичні умови для цього процесу. Адже у більшості випадків смерть рідних наступила неочікувано, додатково людина могла втрачати житло, майно, роботу, зв'язок з рідними, місто і навіть країну. Ще одним додатковим ускладненням є ситуації, коли людина не могла належним чином попрощатися з рідною людиною, поховати її і не має доступу до місця поховання.

Українська психологиня Ольга Медведєва вважає, що біль втрати, яку спричинила війна, не є природною. Тобто, цих смертей не мало бути. І саме цей факт впливає на процес горювання і відрізняє його від тих випадків, коли людина померла своєю смертю або її смерть була очікуваною [8].

Тобто, в контексті війни втрата має специфічні особливості. З урахуванням усіх цих чинників можна сказати, що робота горя, імовірно, буде ускладненою та тривалішою. Відтак потрібно розробити цільові програми кризової психологічної підтримки й психосоціального супроводу різних категорій населення – потерпілих, свідків, учасників війни тощо.

Коли ж у людини закінчиться горювання? Є кілька різних підходів до відповіді на це питання. Так, Дж. Боулбі вважав, що це відбувається, коли людина завершує проходження останньої стадії горювання. В. Ворден писав, що це відбувається, коли людина вирішує всі завдання горювання. З іншого боку, все залежить від того, кого саме втратила людина. Найбільш тривалим, вважається горювання батьків, які втратили дітей, оскільки їхня смерть порушує природний хід подій, людина відчуває втрату майбутнього. Проте однією з «прикмет» того, що горювання наближається до завершення, є те, що людина вчиться думати про загиблого, не відчуваючи болю. Звісно, думати про людину, яку втратили, завжди буде сумно. Проте цей сум буде іншим: не таким болісним. Також горювання можна вважати закінченим, коли людина знову може вкладати себе та свої емоції у життя і в свої захоплення [29].

Проте також існує думка, що якоюсь мірою горювання ніколи не проходить. Про це влучно написав Зігмунд Фрейд у листі своєму товаришу Бінсвангеру, який втратив сина: *«Ми знаходимо місце для того, кого втратили. Хоча ми знаємо, що гостре горе втрати одного разу пройде, ми також знаємо, що залишимося безутішними і ніколи не знайдемо заміну. Чим би ми не заповнювали пустку, що утворилася, навіть якщо ми заповнимо її повністю, це все ж таки буде чимось іншим. Це єдиний спосіб продовжити любов, від якої ми не бажаємо відмовитися»*. Це перекладена цитата з книги Letters of Sigmund Freud. Freud E.L.

Таким чином, процес горювання є складним і багатограним. На нього впливають чимало чинників, такі як ступінь рідства, природа прив'язаності, обставини смерті, особистісні фактори та соціальне оточення. Втрата близької людини, особливо в умовах війни, може спричинити значні труднощі у переживанні горя, оскільки обставини, такі як раптова смерть або відсутність можливості попрощатися, ускладнюють процес. Психологічні труднощі також можуть виникати через соціальні фактори, наприклад, коли втрати не визнано або табууються, що посилює стрес і травматизацію. Війна також належить до факторів, які можуть сприяти ускладненому або пролонгованому горюванню. Для того, щоб горювання стало менш болісним, необхідно забезпечити підтримку і створити програми психосоціальної допомоги для різних категорій населення, особливо у випадку втрат через військові конфлікти.

Відповідно до думки дослідників, горювання може тривати довго, оскільки втрата близької людини змінює життя і світогляд, проте його завершення відбувається, коли людина здатна думати про померлого без інтенсивного болю, а також повертається до активного життя та емоційного відновлення.

1.3. Стратегії подолання горя і відновлення

При подоланні стресу або труднощів людина використовує певні техніки та методи. Набір цих інструментів називають копінг-стратегією. Це

явище вивчали Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман. За ними, копінги умовно можна поділити на такі великі групи:

- Стратегія вирішення проблем. Людина намагається використати власні особистісні ресурси, щоб знайти спосіб вирішити проблему ефективно. Це активна стратегія.
- Стратегія пошуку соціальної підтримки. Людина шукає допомогу та підтримку у своїх близьких: сім'ї, друзів або інших важливих людей. Це активний копінг.
- Уникнення. Людина намагається ухилитися від зіткнення з реальністю та від вирішення проблем. Вона може захворіти, почати вживати наркотики чи алкоголь, або ж навіть закінчити життя самогубством. Ця стратегія є пасивною [10].

Згідно з Р. Лазарусом, ефективність копіngu залежить від багатьох факторів, зокрема від індивідуальних особливостей людини, наявних ресурсів і самої стресової ситуації. І в цьому аспекті саме останнє має велике значення при переживанні горя втрати. Українська психологиня Лариса Рибик вважає, що в ситуації втрати потрібно застосовувати інший підхід. Адже жодні дії не вирішать проблему смерті близької людини. Тому будь-яка активність буде орієнтована на те, щоби замінити важливий об'єкт. Процес переживання горя полягає в повному відчутті і проживанні емоцій. Спроби контролювати, придушувати чи ігнорувати ці емоції можуть призвести до негативних наслідків: вони можуть бути «загнані» в підсвідомість і проявитися через депресію або психосоматичні розлади [14].

Вважається, що у випадку смерті людини, ефективні копінг-стратегії спрямовані на активну адаптацію і здорове заміщення. Мова йде про модель «подвійного процесу горювання» (DPM) Маргарет Штробе і Генка Шата, яку вони розробили наприкінці 1990-х. Ця модель поєднує теорію когнітивного стресу та традиційні теорії горя. За DPM, аби ефективно впоратися з горюванням, потрібно включати два типи стресорів:

- орієнтовані на втрату (loss-oriented, LO): мова йде про переживання горя, пошук сенсу втрати, аналіз її наслідків. Вплив цих стресорів може бути викликаний зовнішніми подіями, наприклад, розмовою з іншою людиною, або внутрішніми переживаннями: спогади, сни. Такі стресори можуть викликати смуток, самотність, гнів, з якими людині потрібно впоратися після втрати;
- орієнтовані на відновлення (restoration-oriented, RO): стосуються подолання вторинних стресових ситуацій, які виникають внаслідок тривоги, пов'язаної зі змінами у способі життя та психосоціальними трансформаціями після втрати. Це включає стреси, пов'язані з фінансовими труднощами, побутовими змінами, зміною соціального статусу чи ролі особистості (наприклад, перехід від ролі дружини до статусу вдови), а також із зміною обов'язків і міжособистісних стосунків. Людина, орієнтована на відновлення, дозволяє собі жити далі, на деякий час відволікатися від горя роботою, побутовими справами, які потрібно вирішувати, спілкуванням, спортом, хобі тощо.

Дана модель наголошує на необхідності дозувати горе: важливості балансувати між роботою з різними стресорами та відпочинком від них. Потреба в перервах від обробки кожного з цих стресорів є важливою частиною адаптивного процесу подолання втрати. Переміщення між двома способами існування, між переживанням горя та відновленням, є ключовим моментом. Це переміщення дозволяє людині виходити з стану суму і знову повертатися до нього. Своєю чергою, це сприяє тому, щоб ефективно працювати з горем, при цьому зберігаючи внутрішні ресурси та ставлячись до себе з турботою. [29].

DPM вважається однією з найефективніших копінг-стратегій у роботі з людьми, що пережили втрату. Вона розширює уявлення про те, як відбувається процес горювання. Однак і ця модель має свої обмеження: вона орієнтована на індивідуальний досвід горя, оскільки кожна людина переживає

втрату по-своєму. Тому відслідковувати загальні тенденції і динаміку цього процесу в межах родини чи групи є надзвичайно складним завданням.

Наслідком проходження процесу горювання для людини може бути посттравматичне зростання особистості. Розглянемо детальніше цей процес. Вперше термін був введений Річардом Тедескі та Лоуренсом Калхуном у 1996 році. Вони впродовж 10 років вивчали це явище, знаходячи його опис у психологічній літературі під іншими назвами: «трансформація травми», «сприйнята вигода», «відкриття смислів», «зростання, пов'язане зі стресом» «позитивний побічний продукт» тощо. [19]

Проте зростання після пережитого горя описуються ще в давніх філософських та релігійних працях. Тож погляд на страждання як на процес, що може призвести до позитивних змін, не є новим. Так, Д. Літл аналізував історію релігій і виокремив такі чотири значення страждань:

- Покаральне – власне, воно сприймається як покарання;
- Терапевтичне – після нього людина переживає зміни на краще, отримує зцілення;
- Педагогічне – навчає людину новим урокам;
- Вікарне – на користь або замість іншої людини, як різновид аскези.

Серед психологів чи не найяскравіше тему страждань у своїх працях описав Віктор Франкл. Він дійшов висновку, що потреба в сенсі є ключовою силою, яка змушує нас жити. Вона працює від народження і до смерті. Страждання може бути свого роду трампліном, який спонукає нас шукати і знайти цей сенс [16].

Першим посттравматичне зростання досліджував Н. Фінкель. Він помітив, що серед студентів, які пережили травми, були випадки особистісного зростання після кризової події. А процес переходу травми в силу стався у опитаних студентів завдяки механізмам когнітивного опрацювання події.

Глобальніші дослідження у 1990-му році провів науковець Стівен Джозеф. Опитавши тих, хто пережив тяжкі ситуації, Джозеф виявив: у 46%

респондентів погляди на життя стали більш негативними, тоді як 43% повідомили про покращення своїх уявлень про життя. Цей феномен викликав зацікавлення фахівців, відтак дослідження цієї теми тривають.

Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, які виникають внаслідок подолання важких життєвих криз. Р. Тедескі та Л. Калхун описують його як ситуацію, коли розвиток особистості, принаймні в деяких аспектах, перевищує рівень, який був до кризи. Тобто, людина не просто пережила кризу, але й значно змінилася в порівнянні з тим, якою вона була до цього. Це не просто відновлення до вихідного рівня, а й вдосконалення в таких важливих для людини сферах, як цінування життя загалом, зміна пріоритетів та збагачення його духовної складової тощо.

С. Джозеф виділяє три виміри зростання:

- стосунки;
- погляд на себе;
- життєва філософія.

С. Джозеф та П. Лінлей, спираючись на підходи К. Роджерса, розробили модель посттравматичного зростання, яка акцентує увагу на особистості. За їхнім визначенням, посттравматичне зростання є нормальним процесом, що пояснюється когнітивною адаптацією до травматичного досвіду та перебудовою концепції самопізнання у людей, які пережили стресову ситуацію. Таким чином, посттравматичне зростання виникає через адаптацію, коли травматичний досвід, який не можна інтегрувати в існуючу систему базових переконань, спричиняє зміни в світогляді особи. Ці зміни можуть бути як негативними, так і позитивними, і проявляються лише тоді, коли людина намагається зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки між тим, що сталося [13].

Українська психологиня та дослідниця в галузі психології травми Тетяна Титаренко трактує посттравматичне зростання через концепцію антикрихкості. Вона визначає посттравматичне зростання як процес, через який людина переживає зміни в своєму житті після важкої травматичної події,

що призводить до позитивного розвитку на рівні особистості, світогляду та взаємин із навколишнім світом.

Згідно з трактуванням Т. Титаренко, посттравматичне зростання передбачає не лише подолання травми або адаптацію до неї, але й можливість пережити зміни, які покращують особистісне життя людини. Це може включати:

- Зміцнення особистісної стійкості, тобто здатність краще справлятися з труднощами в майбутньому.
- Зміна світогляду: людина може переглянути свої цінності та пріоритети, більш глибоко зрозуміти себе, відкрити нові горизонти для розвитку.
- Поглиблення міжособистісних стосунків: досвід травми може призвести до більших емоційних зв'язків з іншими людьми, підвищеної емпатії та здатності підтримувати інших у важких ситуаціях.
- Нові можливості для самореалізації: деякі люди знаходять нові шляхи для розвитку кар'єри, творчості або особистих досягнень після травматичних переживань.

Т.Титаренко підкреслює, що посттравматичне зростання не є автоматичним результатом пережитої травми. Це процес, який вимагає певних зусиль, часу і підтримки. Важливо, щоб людина мала ресурси для того, щоб віднайти сенс у пережитому, адаптуватися і використати досвід для особистісного розвитку.

Також, на думку Т. Титаренко, важливим є розуміння, що посттравматичне зростання не означає, що травма не мала наслідків, а, скоріше, що особа може вирости і змінитися в результаті досвіду травми, віднайти нові можливості для себе [12].

Цікаво, що дослідники посттравматичного зростання встановили його залежність з ПТСР. Виявляється, незначні травми не призводять до посттравматичного зростання, оскільки не викликають сильного дистресу і людина справляється з ними за допомогою звичайних механізмів копіngu. Тоді як серйозні травми, що спричиняють виражені симптоми ПТСР, руйнують не

лише звичні копінгові стратегії, але й механізми зростання, принаймні, до зменшення симптоматики ПТСР.

Опрацьована нами література свідчить, що більшість науковців визначають чотири основні теоретичні моделі посттравматичного зростання, які активно розвиваються і досліджуються:

- функціонально-дескриптивна модель Р. Тедескі та Л. Калхуна – процес посттравматичного зростання описується не лише як повернення до попереднього рівня функціонування після травми, а як зміни та якісна трансформація особистості, що включає глибоке самовдосконалення. Зростання розглядається через призму наслідків когнітивної переоцінки початкових переконань до травми та реконструкції власних уявлень про світ;
- особистісно-центрована модель С. Джозефа – базується на ідеї когнітивної акомодатії травматичного досвіду та перебудови Я-концепції. Когнітивна обробка нової інформації після травми може відбуватися або через асиміляцію в рамках вже існуючої моделі світу, або через адаптацію існуючих моделей до нової інформації. Для того, щоб досягти вищого рівня розвитку особистості, ніж до травми, людина має пройти шлях так званої позитивної акомодатії: процесу трансформації Я-концепції та оновлення світогляду, що сприяє зростанню. Прихильники цієї моделі вважають, що лише з часом можна адекватно оцінити адаптивну значущість посттравматичного досвіду. В короткостроковій перспективі високі рівні посттравматичного зростання можуть бути певною копінг-стратегією, яка допомагає людині уникнути або заперечити негативний травматичний досвід;
- біопсихосоціальна модель М. Крістофера – є найскладнішою серед існуючих, а також єдиною, яка пояснює феномен посттравматичного зростання через призму природничо-наукової парадигми. Реакція на травму розглядається як еволюційно закріплений механізм метаучіння, що руйнує та відновлює метасхеми (концепції особистості, суспільства

та природи). Загалом цей процес включає біологічний, психологічний та соціальний аспекти. Автор зазначає, що біологічна реакція на травму може проявлятися як у вигляді ПТСР, так і у вигляді посттравматичного зростання. Якість взаємодії людини з навколишнім середовищем – це чинник, який визначає результат процесу;

- психолого-філософська модель Р. Пападопулоса – пов'язана з особистісно-центрованою та функціонально-дескриптивною моделями, та містить власні підходи до практичного застосування. Вчений підкреслює, що термін «травма» має два протилежні значення: закарбування і відтирання. Тому травма може мати два різних наслідки для людей: «закарбування» травми або ж вони можуть знаходити нові сенси існування після пережитих подій і відновлювати життя. Це може призвести до того, що попередні цінності, плани і рутина «втираються», відкриваючи шлях до нового почуття відтворення. Тому кінцевою метою психологічної допомоги для травмованих людей є перехід від переосмислення травми до формування нового погляду на життя, встановлення нових цілей, цінностей та сенсів, а також пошук необхідних ресурсів для цього процесу. [19]

Ці моделі не суперечать, а доповнюють одна одну. Можливо, у майбутньому дослідники зможуть розробити спільну модель для посттравматичного зростання.

Отже, копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі подолання стресу та горя. Зокрема, ефективне переживання втрати залежить від застосування активних копінг-стратегій, таких як вирішення проблем або пошук соціальної підтримки, а також від дотримання балансу між переживанням горя і адаптацією до нових умов життя. Модель «подвійного процесу горювання» (DPM) підкреслює необхідність переміщення між орієнтованими на втрату та орієнтованими на відновлення стресорами, що дозволяє людині знаходити час для відпочинку від горя та повернення до нього, що є ключовим для адаптації до втрати.

Посттравматичне зростання є важливим аспектом адаптації після пережитої травми, включаючи як позитивні зміни в особистості, так і зміни у світогляді та міжособистісних стосунках. Процес посттравматичного зростання вимагає не тільки часу, але й активних зусиль для пошуку сенсу у травматичному досвіді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ВТРАТИ РОДИЧАМИ ЗАГИБЛИХ НА ВІЙНІ

2.1. Мета, завдання та процедура дослідження, характеристика вибірки

Метою нашої роботи було дослідити особливості переживання горя втрати людьми, які втратили родичів на війні в Україні після 2022 року. В процесі роботи ми спочатку проаналізували феномен горя втрати в наявних наукових джерелах. Вивчили чинники, які впливають на тяжкість переживання горя і сприяють ускладненому горюванню. Охарактеризували способи того, як така людина психологічно долає втрату та як відбувається її посттравматичне зростання.

Наступним етапом було емпірично дослідити переживання горя втрати під час війни. Для цього ми провели глибинне інтерв'ю 20 дорослих людей, які втратили на війні когось із рідних. Це були чоловіки та жінки. Їхні втрати були різні: діти, чоловіки чи жінки, батьки, брати. Кілька з загиблих нетривалий час служили у війську. Абсолютна більшість смертей сталася в перші місяці повномасштабного вторгнення Росії в Україну.

Усі інтерв'ю були добровільними та анонімними. Кожне тривало від 60 до 90 хвилин. Потім ми транскрибували кожне інтерв'ю і проаналізували їх методом наративного аналізу. З цього аналізу ми побачили певні спільні тенденції того, як люди горюють під час війни. Після цього ми розробили практичні рекомендації, як організувати психологічний супровід людей. Звісно, наша вибірка не є репрезентативною, оскільки ми опитали 20 людей. Проте інтерв'ю були глибокими і ми змогли виявити певні тенденції, спільні особливості переживання горя втрати людьми, що втратили рідних на війні.

Наші рекомендації варто брати до уваги при створенні психологічних служб у громадах, ТЦК та СП, лікарнях та інших закладах, де перебувають люди в горюванні. Також виявлені особливості потребують більш глибокого дослідження у майбутньому психологами та науковцями.

2.2. Теоретичні основи методу наративного аналізу глибинних інтерв'ю

При вивченні особливостей процесу горювання ми застосували метод глибинного інтерв'ю. Їх проаналізуємо методами якісного аналізу, а саме – наративним методом.

Наративний метод аналізу інтерв'ю – це підхід до аналізу якісних даних, який ґрунтується на вивченні особистих історій, наративів (розповідей) людей, що виникають у процесі інтерв'ю. У наративному аналізі особлива увага приділяється тому, як інтерв'юовані структуровано розповідають свою історію, як вони формують сенс і значення своїх переживань, що відображає їхні цінності, досвід та світогляд.

Наративний метод аналізу як підхід до вивчення досвіду людей через їхні особисті історії був уперше систематизований і розвинений в рамках гуманістичної та конструктивістської психології. Першими, хто почав застосовувати цей підхід, були представники психоаналізу та психології розвитку, зокрема Жан Піаже та Ерік Еріксон. Саме вони зробили важливий внесок у розвиток ідей, які стали основою для подальшого застосування наративного підходу в психології. Попри те, що вони не використовували цей метод безпосередньо в тому вигляді, в якому він став популярним пізніше, однак їхні теоретичні роботи вплинули на розвиток розуміння важливості особистих історій та наративів у психології.

У контексті сучасної психології і соціальних наук, можна вказати на кілька ключових фігур, які значно сприяли розвитку наративного методу.

Наративний метод аналізу інтерв'ю має корені в декількох психологічних та соціальних традиціях. Та свій найбільший розвиток він отримав завдяки роботам таких вчених, як Джером Брунер. Саме він був одним із основних ініціаторів наративного підходу. Разом із колегами він здійснив так звану «другу когнітивну революцію». Він стверджував, що єдиний спосіб описати досвід минулого – через наратив. Варто зауважити, що не лише наше минуле та теперішнє, але й майбутнє також усвідомлюється і розуміється лише

через певну розповідь про себе, своє життя та свої плани. Ми не маємо іншого способу описати своє майбутнє, крім як через продовження історії, розпочатої сьогодні чи вчора.

Дж. Брунер вказував на важливість наративного мислення, яке дозволяє людині «конструювати» свою реальність та створювати смисли на основі життєвих досвідів. Це стало основою для подальших досліджень у рамках наративної психології [22].

Теоретики психоаналізу, зокрема Карл Юнг та Жак Лакан, використовували наративні підходи для аналізу внутрішнього світу людини. Юнг, наприклад, вважав, що архетипи та міфи у наративі є важливими для розуміння колективного несвідомого. Лакан же, зосереджуючись на мовних структурах, часто використовував історії для того, щоб досліджувати механізми формування ідентичності та психічних процесів.

Майкл Уайт та Девід Епстон стали ключовими фігурами в розвитку так званої «наративної терапії». Їхні роботи 1980-1990-х років зробили значний внесок у використання наративного методу для терапевтичних цілей. У цьому контексті наративний метод став основним інструментом для розуміння того, як люди будують свої історії і як ці історії можуть впливати на їхню поведінку, емоції і відносини. Вони активно використовували наративний метод у роботі з клієнтами, щоб допомогти їм змінити історії їхнього життя та знайти нові способи розуміння власних проблем. У контексті наративної терапії особам допомагають «переписати» свої життєві історії так, щоб вони стали більш змістовними та корисними для їхнього психологічного благополуччя.

У теорії американського літературознавця Ф. Джеймсона наратив розглядається як специфічний метод, що організує особливі форми людського сприйняття навколишнього світу. Довкілля, яке сприймається, може бути осмислене свідомістю людини лише через розповідну функцію, через вигадку; тобто світ стає доступним людині тільки у вигляді історій або розповідей про нього. Як зазначає українська психологиня Наталія Чепелєва, це вказує на те, що оповідальний спосіб організації життєвого досвіду є характерною моделлю

для людської свідомості. Зазвичай ця функція тексту проявляється особливо чітко, коли він набуває форми наративу, тобто тексту-оповідання. Іншими словами, коли йдеться про певну життєву подію, наприклад, смерть, конфлікт, страх, вона зазвичай оформлюється у вигляді наративу [20].

Знана вітчизняна психологиня Тетяна Титаренко зазначала, що наратив є не лише засобом рефлексії чи переструктурування, а й інструментом створення та формування людського досвіду. У рамках семіотики були визначені такі характеристики наративного опису: кінцева мета розповідної описової історії; вибір найбільш значущих аспектів життєвої позиції, що мають важливість для кожної особистості; упорядкування подій у часовій послідовності: визначення цілей, вдосконалення певних якостей, засобів і шляхів досягнення мети, усвідомлення впливу на все життя [15].

Сучасні психологи Н. Чепелева, К. Мілютіна та інші зазначають, що наративний опис має особливі наслідки. Вони змінюють реальність не лише в теоретичному або особистому сприйнятті світу, але й у практичному житті. Таким чином, наратив є важливим, оскільки процес його створення сприяє усвідомленню подій, що може призвести до зміни реальних характеристик і вплинути на подальший хід життя людини.

З точки зору організації минулого досвіду Наталія Чепелева виділяла такі функції наративу: інформувальну, переконувальну, упорядкувальну, розважальну, темпоральну, трансформувальну. Отже, наративні моделі структурування життєвого досвіду стають моделями життя, за якими організовуються не лише самі розповіді, а й вчинки людей.

Здатність інтерпретувати реальність через наративні структури є суттєвою рисою особистості, а використання специфічних наративних підходів для осмислення світу виступає основним способом розуміння власного життя або конкретної життєвої ситуації, а також є особливою формою існування людини, характерною лише для неї [20].

Найбільш поширеним методом наративних досліджень є неструктуроване наративне інтерв'ю. Модель цього інтерв'ю була розроблена

Фріцом Шутце. За ним, аналіз даних наративного інтерв'ю ґрунтується на розрізненні наративних (безпосередні розповіді про події) та ненаративних (аргументація, оцінки тощо) фрагментів тексту, а також на присвоєнні їм різних значень. Власне наративна структура розповіді вважається незалежною від ситуації та є основою для самоідентифікації оповідача.

Аналіз наявних джерел дає можливість виокремити такі характеристики наративного методу:

1. Фокус на індивідуальних історіях. Наративний метод акцентує увагу на індивідуальних історіях і досвіді кожної людини. Оскільки люди не лише переживають події, а й активно створюють історії про ці події, важливо вивчати, як саме вони інтерпретують свій досвід. Це дозволяє зрозуміти, як особистість організує свої спогади та переживання в певну, структуровану історію, яка може бути послідовною або суперечливою, що є відображенням внутрішніх процесів.
2. Конструювання реальності через наративи. Наративи дозволяють людині не просто описувати свій досвід, а й активно формувати його сенс. Через розповідь людина не лише передає факти, але й створює значення та інтерпретує свою реальність. Це дає можливість досліджувати, як певні життєві події, емоції та стосунки перетворюються на особисті історії, що формують картину світу людини. Оповідання допомагає структурувати хаотичні переживання і знайти в них цілісність.
3. Глибоке розуміння переживань через історії. Наративний метод дозволяє більш глибоко вивчити, як люди сприймають і переживають різні події, що впливають на їхнє життя. Особливістю наративного аналізу є те, що він дає можливість побачити, як інтерпретація подій змінюється з часом і під впливом нових досвідів. Це дозволяє також відстежувати динаміку розвитку особистості, зрозуміти, як людина змінюється, як її світогляд розвивається впродовж життя.

4. Роль ідентичності та самоідентифікації. Наративи мають важливу роль у формуванні ідентичності. Як зазначав психолог Ерік Еріксон, людина створює свою ідентичність через наративи, які вона розповідає про себе. Самоідентифікація побудована на власних історіях, і ці історії допомагають людині зрозуміти свою роль у світі, відчувати себе частиною більшої картини. Таким чином, наративи стають основою для саморозуміння та самопізнання.
5. Контекстуалізація переживань. Наративний метод дозволяє розглядати переживання людини не ізольовано, а в контексті її життя. Це допомагає зрозуміти, як певні події взаємопов'язані з іншими аспектами життя людини, її переконаннями, цінностями, соціальними зв'язками. Психологи, які використовують наративний підхід, часто звертають увагу на соціокультурний контекст, оскільки він суттєво впливає на те, як люди інтерпретують свої переживання.
6. Перспектива учасника. Наративний підхід дозволяє досліджувати досвід людини з її власної точки зору, а не з точки зору зовнішнього спостерігача чи дослідника. Це дозволяє вловити глибину і нюанси переживань інтерв'юованого.

Виділимо ключові етапи наративного аналізу інтерв'ю, проаналізувавши наявну літературу.

Перший етап. Збір наративу. На цьому етапі проводиться інтерв'ю, під час якого учасник розповідає свою історію. Важливим аспектом є створення атмосфери довіри між інтерв'юером та респондентом. Така атмосфера дозволяє людині вільно виражати свої думки, переживання та досвід. Інтерв'юер має заохочувати відкритість, ставлячи відкриті запитання, не втручаючись у хід думок респондента, щоб зібрати максимально повну і чесну розповідь.

Другий етап. Транскрипція інтерв'ю. Після того, як інтерв'ю завершено, отримані дані записуються і транскрибуються. Це важливий етап, оскільки точність передачі слів респондента є необхідною для подальшого аналізу.

Транскрипція дозволяє дослідникові отримати текстовий матеріал, що буде використаний для глибокого аналізу. Процес транскрибування також дозволяє зафіксувати інтонацію, паузи та емоційні нюанси, які можуть мати значення для розуміння змісту історії.

Третій етап. Первинний аналіз тексту. Після транскрипції текст переглядається та очищується від ненаративних елементів (наприклад, неструктурованих висловлювань чи сторонніх думок, що не стосуються основного наративу). Це дозволяє сфокусувати увагу на основних моментах оповіді, створюючи основу для подальшої роботи.

Четвертий етап. Ідентифікація ключових тем та етапів. Дослідник виділяє основні теми, події та етапи, що описуються в наративі. Цей процес передбачає визначення центральних моментів історії, що є важливими для респондента. Часто на цьому етапі з'ясовуються ключові точки біографії, які визначають життєвий досвід людини.

П'ятий етап. Аналіз змісту та структури наративу. Зараз аналізуються не лише окремі події, але й їхня послідовність, логіка та взаємозв'язок. Оцінюється, як респондент будує свою історію, які моменти він вважає важливими і як це пов'язано з його власною ідентичністю та життєвими цілями. Тут використовуються такі аспекти, як хронологія, відчуття часу, зміна поглядів чи переконань на різних етапах життя.

Шостий етап. Інтерпретація та формулювання висновків. Останнім етапом є інтерпретація отриманих даних. Дослідник аналізує, як наратив розкриває життєві цінності респондента, його стосунки до інших людей, до самого себе, до світу. Після аналізу дослідник робить висновки про те, як інтерв'ю відображає внутрішні процеси особистості, її розвиток, зміни в ставленні до подій, емоційний контекст.

Кожен з цих етапів є важливим для того, щоб у результаті аналізу створити глибоке, всебічне розуміння інтерв'ю та розповіді респондента.

Дж. Пеннебейкер своїми дослідженнями підкреслив важливість наративів як засобу саморефлексії та психотерапевтичного інструмента. Його роботи

сприяли розвитку наративної психології, підкреслюючи, що способи розповіді та організації свого життєвого досвіду можуть мати вирішальний вплив на емоційне здоров'я людини.

Аналізуючи праці Дж. Пеннебейкера, Ф. Шутце та М. Біаффа, можемо виділити такі переваги застосування наративного методу аналізу.

1. Глибоке розуміння індивідуального досвіду. Наративний метод дозволяє отримати детальну картину того, як людина переживає та інтерпретує свої події та досвід. Це особливо важливо для дослідження особистих, емоційних та суб'єктивних аспектів життя. Завдяки цьому дослідник може краще зрозуміти внутрішній світ респондента, його цінності, переконання та особисті переживання.

2. Підхід до контекстуальності. Наративи розповідають про досвід у контексті конкретного життєвого шляху, що дає змогу краще зрозуміти, як людина взаємодіє з різними обставинами на різних етапах свого життя. Цей контекстуальний підхід дозволяє побачити, як змінюється поведінка та сприйняття подій в залежності від життєвих обставин.

3. Зв'язок з емоціями та психологічним здоров'ям. Дослідження показують, що спосіб, яким люди розповідають свою історію, може впливати на їхнє емоційне і психічне здоров'я. Розповідання про травмувальні або стресові події може допомогти людині переробити свій досвід, зменшити стрес і покращити психологічне самопочуття. Цей процес може бути важливим інструментом у терапевтичному контексті.

4. Збагачення даних і контексту. На відміну від стандартних кількісних методів, які фокусуються на вимірюванні певних показників, наративний метод дозволяє отримати багатий, глибокий контекст. Це дозволяє дослідникам отримувати більше деталей про досвід індивідуумів і ситуації, що може призвести до нових розумінь та відкриттів.

5. Гнучкість і адаптивність. Наративний метод можна адаптувати до різних типів досліджень і контекстів. Він підходить як для дослідження великих груп людей, так і для вивчення окремих випадків. Метод є гнучким і

дозволяє досліднику коригувати підхід залежно від потреб і обставин дослідження.

6. Підтримка самоідентифікації. Наративний аналіз сприяє самоосмисленню, оскільки людина, розповідаючи свою історію, може краще усвідомити, як певні події формують її особистість. Це особливо корисно у терапевтичному процесі, де розповідь про своє життя може допомогти людині побачити своє місце у світі, зрозуміти свій життєвий шлях та знайти способи подолати труднощі.

7. Інтерпретація складних явищ. Оскільки наративи є багат шаровими та комплексними, вони дають можливість дослідникам розглядати складні соціальні та психологічні явища. Вони дозволяють побачити, як люди поєднують різні аспекти свого життя (особисте, соціальне, культурне) у єдину історію, що дозволяє краще зрозуміти причини й наслідки певних поведінкових моделей.

8. Акцент на унікальності досвіду. Наративний метод визнає унікальність кожної людини та її досвіду. Це дає можливість дослідникам глибше занурюватися в індивідуальні історії, а не лише шукати загальні закономірності. Тому цей метод особливо цінний для вивчення рідкісних або індивідуальних випадків.

9. Зручність для дослідження змін. Наративи часто мають хронологічну структуру, що дозволяє легко відслідковувати зміни в поглядах, переживаннях і поведінці індивідуума протягом часу. Це дозволяє вивчати динаміку розвитку особистості, психологічного стану чи соціальних ролей в процесі часу.

Таким чином, наративний метод аналізу має суттєві переваги, особливо коли йдеться про вивчення глибоких, індивідуальних аспектів людського досвіду, емоційних переживань і самоідентифікації. Тому, ми вважаємо, він підходить якнайкраще для визначення особливостей переживання горя втрати. Але, як і у кожного методу, наративний аналіз має свої недоліки.

Здійснивши аналіз наявних джерел, виокремимо основні з них.

1. Суб'єктивність інтерпретації. Оскільки наративи засновані на особистих переживаннях, інтерпретація цих історій може бути суб'єктивною. Як дослідник, так і учасник можуть мати упередження, які впливають на точність аналізу та трактування подій. Це може привести до упущення важливих аспектів чи нерепрезентативних висновків. На думку багатьох дослідників, таких як Дж. Пеннебейкер, інтерпретація наративів може варіюватися залежно від того, як інтерпретатор (дослідник або сам учасник) сприймає події та переживання, що може призвести до суб'єктивних висновків.

2. Залежність від пам'яті та мовних здібностей. Наративний метод часто покладається на пам'ять учасника інтерв'ю. Люди можуть забувати деталі, змінювати їх або навіть надавати події інтерпретації, що є більш комфортними або соціально прийнятними. Крім того, мовні здібності учасників можуть обмежувати точність передачі їхнього досвіду.

3. Часоємність процесу. Аналіз наративів є дуже трудомістким і часозатратним процесом. Інтерв'ювання, транскрипція, кодування та інтерпретація даних можуть займати значну кількість часу, особливо коли йдеться про великі обсяги матеріалів.

4. Ускладненість стандартизації. Оскільки наративи індивідуальні та можуть сильно відрізнятися один від одного за формою та змістом, важко застосувати стандартизовані критерії оцінки або порівняння різних наративів. Це може ускладнити проведення порівняльного аналізу або формулювання загальних висновків.

5. Ризик романтизації чи спрощення складних подій. Оскільки наративи часто включають емоційні або драматизовані елементи, існує ризик того, що складні соціальні або психологічні процеси будуть занадто спрощені або представлені лише один аспект досвіду, що може не відповідати реальній складності ситуації.

Проте, врахування цих недоліків допомагає збалансувати використання наративного методу та забезпечити більш об'єктивний та комплексний підхід до аналізу.

Якщо в інтерв'ю людина розповідає про пережитий травматичний досвід, у нашому випадку, про втрату близької людини через війну, то наративний аналіз допоможе дослідити, як ця особа конструює своє ставлення до події, як змінюється її самооцінка, які нові сенси та цінності виникають у її житті після пережитої травми.

Таким чином, аналіз інтерв'ю через наративний підхід дає змогу глибше зрозуміти, як індивідууми формують свої історії, як вони надають значення своїм досвідам і як ці розповіді структуровані. Це підходить для дослідження особистого досвіду, емоцій та змін, що відбуваються впродовж життєвого шляху людини.

Наративний метод має кілька важливих переваг, таких як глибоке розуміння досвіду індивідуума, контекстуальність і зв'язок з емоційним станом особи. Розповіді допомагають побудувати зв'язок між минулим і теперішнім досвідом, формуючи цілісну картину особистої історії. Водночас цей підхід має терапевтичний потенціал, адже дозволяє людині переосмислити травмуючі події та покращити психологічне благополуччя через процес саморефлексії та реорганізації свого досвіду.

2.3. Аналіз результатів дослідження

У межах дослідження ми провели глибинні інтерв'ю 20 дорослих цивільних людей, які втратили рідних через бойові дії в Україні після 2022 року. Опитувані розповідали: як сталася трагедія; як вони про це дізналися; що відчували в перші дні, тижні на фізичному, емоційному та когнітивному рівнях; як це змінювалося з часом; які стилі поведінки використовували в процесі горювання; що допомагало, а що навпаки – заважало проходити горювання і пристосуватися до життя без загиблої людини; в окремих випадках – що спонукало розпочати нове особисте життя після втрати.

Розмови загалом були вільними, аби люди могли виговоритися і глибше розкрити свої переживання. Втім, були направляючі питання, які вели розмову

в заданій для дослідження структурі. Ці питання наведені в Додатку А. Скорочені дані та історії людей, який ми опитали, додаються (Додаток Б).

Отримані інтерв'ю ми транскрибували, а потім проаналізували за допомогою якісного методу нарративного аналізу.

За результатами інтерв'ю було виокремлено кілька смислових груп, які за своїм змістом відповідають теорії втрати і горювання (Е. Ліндерманн, В. Ворден) та теоретичній моделі подвійного процесу горювання М. Штребе та Х. Шата. Звісно, смисловий аналіз нарративів має певний ступінь суб'єктивізму.

Однак провести стандартизовані психодіагностичні методики для такої категорії опитаних не виглядає етичним та дієвим, зважаючи на їхній стан та особливість тематики.

Ми вважаємо, що попри недоліки методу, нам вдалося виявити певні тенденції переживання втрати під час війни в Україні.

Отже, стосовно почуттів, виявилось, що 100% опитані, які перебували в безпосередній близькості до рідної людини під час загибелі, **заперечували смерть** попри очевидність ознак: несумісні з життям великі рани, тривалі крововтрати тощо. Кожен з опитаних акцентував увагу на тому, що намагався нащупати пульс, кричав на лікарів та іншими доступними способами намагався врятувати людину, коли вона об'єктивно вже була загиблою.

Процитуємо кілька інтерв'ю: *«Кола я омивала його тіло холодною водою, то не вірила, що це правда, що він мертвий. На той момент здавалося, що ще можна щось зробити. Я намагалася нащупати пульс, побачити дихання, щоб кліпнув очима. Не хотілося вірити, що це правда».*

«Мене витягли з-під завалів. Я дивлюся, сина реанімують. Я кричала, щоб вкололи адреналін. Я думала, що в них голка коротка була. І то приїхали якісь фельдшери, а не лікарі, вони некомпетентні. Я довго думала, що він би вижив, якби була та довга голка. Та згодом тільки прийняла, що не вижив би: його по голові сильно вдарило, там без шансів».

З'ясовано, що 70% опитаних, які змушені були тривалий час залишатися біля тіла загиблого, відчували **деперсоналізацію**. Процитуємо: *«Не хотілося вірити, що це правда. Це була наче не я. Робила все на автоматі, було відчуття, що це не зі мною відбувається. Наче я в страшній реальності і ніяк не можу звідти вибратися»*.

Ще серед прикладів таке: *«Мій розум сухо фіксував факти. Жодних емоцій не було. Здавалося, що це все ілюзія, якась жорстока віртуальна гра. І я чомусь поза своєю волею опинилася прямо в ній. Здавалося, ось-ось все закінчиться і я повернуся в звичне життя, чоловік буде живим. Все буде, як раніше. Я просто лежала і дивилася в стелю, яка могла рухнути будь-якої миті»*.

Виявилось, що 80% опитаних виходили за межі вікна толерантності в **агресію** та звинувачення, натомість 20% відзначали **оніміння та апатію**. Процитуємо: *«Мені хотілося взяти автомат і піти на блокпост стріляти орків»*.

«Я відчувала сильну злість на нашу владу, що вони допустили всі ці смерті, не попередили людей. Може, мої батьки б виїхали і тато та бабуса були б живими».

«Я часто картав себе спочатку, навіщо я вивів їх з квартири, думав, у під'їзді буде безпечніше. Звинувачував тещу, що радила нам залишатися в місті, що нічого не станеться, ми не воєнний об'єкт».

А ось як звучали історії тих, хто виходив за межі вікна толерантності в гіпоактивність: *«Мені важко було вставати з ліжка. Я прокидалася вже розбитою. Валялася днями, тижнями у ліжку»*.

«Я майже не їла. Нічого не хотілося робити. Здоров'я погіршилося, постійно скакав тиск. Я була, наче овоч».

Звісно, в процесі горювання люди виходять за межі вікна толерантності в різні стани активності: гіпер- та гіпо-. Однак, при розмові вони пам'ятали, ідентифікували себе саме в зазначених вище станах.

Також 10% опитаних відзначали образу, неправильні вчинки чи слабкість загиблого таким чином.

Ось що сказав батько про свого 10-річного сина: *«Я не міг допустити думки, що він не виживе. Він же такий сильний у мене. Ми з ним тренувалися, а він не витримав... Звісно, я розумію, що не можу на нього ображатися. Але на правду, спершу не міг зупинити себе».*

Так дружина говорила про чоловіка, який пішов до самоорганізованого загону оборони в їхньому селі: *«Чоловіка як підмінили. Він такий патріот став. Я просила його залишитися вдома. Він не послухав. Я злилася на нього, казала, коли війна треба бути з родиною, а не друзями. Я все думаю: чому, чому він вибрав не нас».*

Усі ці реакції горя є природними під час горювання.

Вартим уваги є опис того, **що саме втратили** опитувані зі смертю близької людини і це відкриває двері до того, якими є вторинні втрати цих людей.

Очікувано, усі 100% опитаних говорили про те, що їм не вистачає саме фізичної присутності померлого. Проте далі в розмові у 10% з них відмічалися фрази, які можуть свідчити про втрату статусу, майбутнього. Зокрема, це було у батьків, які втратили дітей:

«Я більше не мама. В мене немає і більше не може бути дітей. Одразу відсіялися «мамочки», з якими ми разом гуляли колись. Я більше не входжу до їхнього кола. Але, знаєте, найстрашніше те, що я ніби втратила майбутнє з цією смертю. Ніхто не зробить мене бабусею. Я більше ніколи не буду гратися з дітьми».

40% опитаних казали про втрату духовної складової. Через несправедливі загибелі рідних вони перестали вірити в Бога.

«Віра мене завжди підтримувала. Але смерть чоловіка її зруйнувала. Це так несправедливо, що він загинув. Чому він? За що?».

«Я більше не вірю в Бога. Донька, син, чоловік, бабуся... Всіх одним махом не стало. Чому? Що такого вони зробили? Що я такого зробила, щоби

переживати тепер весь цей нестерпний біль? Жоден Бог такого б не допустив».

Загалом 60% опитаних говорили про втрачені плани, які вони хотіли реалізувати з загиблим: народити ще дітей, дочекатися онуків, вступити разом з братом до ВНЗ і здобути професію юриста, придбати новий автомобіль, подорожувати Україною разом тощо. Загалом, тільки 10% опитаних на момент проведення інтерв'ю таки втілили ці плани в пам'ять про загиблого. Для інших вони видаються нереальними, як з об'єктивних причин (мати ще одну дитину від цього чоловіка), так і суб'єктивних («без брата я не хочу нікуди вступати»).

Таким чином, втрачене спільне майбутнє є найбільшою вторинною травмою, яку переживають родичі загиблих на війні. Це можна пояснити тим, що люди мали спільні плани, були відносно молодими, а раптовість смерті через війну в одну мить зруйнувала всі їхні надії. Ніби вибила з-під ніг землю і поставила в умови, де довелося починати життя з початку і робити це самотійно.

Деякі опитані, 10% нашої вибірки, поділилися фактами, які можуть свідчити про те, як **міфічне мислення** стало для них допоміжним на певному етапі проживання втрати.

«Син приснився мені на 40-й день. Він сидів за столом. Сказав, що вони бачать нас, але не можуть говорити, проявлятися. Попросив піклуватися про племінника. Я прокинулася і зрозуміла, що вони поруч. Тепер щоранку вітаюся з ними біля фотографії, щовечора кажу: надобраніч». У цьому випадку матір, ніби отримала сенс жити далі – піклуватися про онука.

«Я знаю, що вони бачать мене. Усі трое. Коли гуляю з собакою в лісі, то спілкуюся подумки з ними. У мене навіть факт є. Я колись просила підтвердження, що вони мене чують: щоб прийшло якимось до мене руде кошеня. Через пару місяців воно прийшло, прямо в лісі. Від ворон тікало. Для мене це підтвердження, я вірю, що всі вони зі мною».

Складається враження, що міфічне мислення допомагає людям легше переживати горювання. Але його небезпека в тому, що відчуття того, що «вони поруч», може не дозволяти людині відпустити загиблих, попрощатися з ними і таким чином завершити горювання.

Звернемо увагу також на особливість горювання у досліджуваних, які з різних причин **не мали доступу до тіла**, щоб попрощатися належним чином, або ж не мають доступу до місця поховання. Серед опитаних таких було 15%. Важкість їхнього горювання проявлялася в тому, що їм важко знайти місце, де вони могли би зберігати зв'язок із загиблим, починаючи будувати нове життя.

Процитуємо:

«Так хочеться іноді на могилу до тата, до бабусі. А потім розумієш, що її немає. А немає куди прийти, немає кому поставити пам'ятник. І ніби зависаєш у цьому стані... А потім я подумала, що завдяки тому, що некрологи моїх рідних є на Платформі пам'яті Меморіал, я маю хоча б віртуальне місце, куди можу зайти».

«Іноді хочеться сходити на кладовище, а не можу, я дуже далеко. Чи доглядає хтось за могилою? Дуже зле стає, як подумаю, що вона заростає бур'яном».

Вартим уваги є факт, що 15% опитаних акцентували увагу на тому, що прагнуть, аби **«настала справедливість»**. Вони вважали, що відчули б полегшення, якби знали, що винні у вбивстві їхніх рідних понесли покарання. 85% опитаних відмітили, що згодом знайшли в собі сили позбутися речей загиблих: їх віддавали в церкви, благодійні організації, військові речі – в навчальні центри. Натомість 10% опитаних зберегли в кімнатах загиблих речі так, як вони були. 5% повністю все прибрали і зробили ремонт у кімнаті через рік після втрати.

Процитуємо деякі історії:

«Ми віддали всі речі сина. Я залишила собі лише один светрик, фотографії та його коробку, яку він зробив 22 лютого 2022 року, досі зберігається в коробці. Я повертаюся до неї, коли хочу поплакати,

погорювати і мені стає сумно. Видалила тік-ток, бо там було багато відео з сином. Не можу заходити на сторінку».

«Тут все залишилося як в той день, коли вони поїхали. Я не маю сил це прибирати. Навіть зимова шапка висить, яку онука не забрала...».

«Мені важко знаходитися в кімнаті, де працював чоловік. Спочатку було почуття провини, що я хочу її змінити. Десь рік мені знадобився, аби домовитися з собою про це. Я розумію, що це може виглядати як зрада, але я не могла більше так жити. Я маю коробку, де складені його деякі речі. За потреби, відкриваю її. Маю фотографії, але вони теж вже не стоять на видному місці».

Під час проживання горя втрати соціальна підтримка є дуже важливою. Це підтверджують різноманітні дослідження цього питання. Ось як **були справи із підтримкою соціуму** в опитаних.

Так, 80% людей зазначили, що через 2-5 місяців після втрати (у кожного це був свій часовий період), опинилися без соціальної підтримки, близького спілкування. Наведемо кілька прикладів з розповідей людей:

«Друзі віддалилися від мене, наче бояться подзвонити».

«Із усіх моїх численних друзів у той період залишилося лише двоє, яким я міг подзвонити і поговорити. Інші, ніби уникали мене».

«Навколо мене якось не стало людей, всі сторонилися. Добре, що в мене був мій пес. Ще були два товариша, але вони служили, не могли часто навіть телефоном розмовляти».

«Мене сторонилися, наче я якась заразна».

«Я була за кордоном, всі знайомі, друзі розкидані по світу. Тут же ніхто не розумів мого болю».

Дуже прикро, що всі 100% опитаних, на їх думку, зіткнулися з **нерозумінням** соціуму. Ось кілька яскравих прикладів.

«Ніхто не знав наперед, як воно станеться. А мені казали: чого ви не виїхали».

«Мене бісять питання типу: чого ти його туди (на війну) відпустила? Чи отримала я виплати?».

«Багато друзів перестали телефонувати мені, бо не знали, як спілкуватися? Згодом я запитувала, чому. Вони казали, що думали, що я плакатиму, якщо вони прийдуть і ми будемо розмовляти».

«Одна жінка казала мені: тепер і ти дізнаєшся, як це жити без чоловіка».

«Мені казали: ти ще собі когось знайдеш. Мені так боляче від цього. Це ніби знеціюють все, що було».

Дуже цінними є відповіді опитуваних на питання, як би вони хотіли, щоб оточення підтримувало їх.

«Дзвонити, говорити про звичні речі, сильно не розпитувати, але за потреби – вислухати».

«Не потрібно питати: як ти? Бо я ніяк, я завжди ніяк. Краще спитайте: як твій день сьогодні, як у тебе на роботі, ще десь».

«Нам потрібно об'єднуватися. От я би хотіла, щоб була якась спільнота, де можна поговорити. Не обов'язково про біль».

«Я мала такий приємний досвід. Прийшла моя подруга зі своїм чоловіком до мене. Вони принесли їжу, готували для мене, ми всі разом говорили, згадували мого чоловіка. Це найцінніша підтримка, яку я мала».

«Не потрібно мене стримувати, коли я плачу. Просто посидьте поряд, обійміть».

«Ніколи не кажіть, що після 40 днів стане легше. Не стане. Не вводьте в оману. Не давайте порад, якщо ти сам цього не пройшов».

Примітно, що 75% опитаних у перший рік після втрати використали копінг-стратегію заміщення через професійну та соціальну активність, коли це було можливо.

«Я бігав, працював, спілкувався з людьми з нашого клубу. Мене ці зустрічі рятували. Ми не говорили про смерть, багато цих людей і не знали

про нашу трагедію. Але ось це спілкування давало відчуття нормальності. Я не знав, що треба робити, але інтуїтивно обрав більше працювати і бігати».

«Ми створили спочатку фонд, а потім Меморіал пам'яті мого брата. Це відволікало від поганих думок. Там стільки справ треба було зробити: організувати розчищення, оформити документи... Також чимало сил забрала боротьба з чиновниками. Зрештою, ми об'єднали під цим «дахом» інших матерів, батьків, дружин. Тепер це наше ком'юніті».

«Я змусила себе піти на роботу. Так хотіла моя донька. Це ніби в пам'ять про неї все. І в дні, коли не хотілося нічого, я просто вставала і йшла заради неї».

Частина з цих людей продовжили справу рідних. Це переважно стосувалося партнерів подружжя.

«Я продовжила традицію чоловіка дарувати дітям загиблих героїв на Миколая подарунки. Це мене тримає. Я ніби продовжую його справу».

«Колись мій чоловік хотів вступити до військового ордеру. Я тоді почула це і якось пропустила повз. А коли він загинув, я випадково знайшла їх і вступила в цей ордер. Це на його честь».

«Ми дуже важко жили в фінансовому плані. Так хотіли назбирати коштів на нове авто. Разом об'їхати всю Україну. І ви знаєте, я таки змогла придбати машину. Отримала благодійну допомогу, потім продала його новенький трактор і купила. Тепер їжджу, але так, ніби то нас двоє. А після перемоги ми з сином обов'язково з'їздимо в місія, де хотіли побувати родиною».

«Мій син хотів побувати в музеї Шварцнеггера. Ми з невісткою та онукою здійснили його мрію, коли дізналися про смерть, але були за кордоном».

Також, 20% людей відзначила терапевтичну дію праці на землі. Зокрема, вони зауважували, що вирощування рослин було ніби новим проєктом. Зокрема, за словами опитуваних, ця праця ніби виводила зі стану, який вони самі ідентифікували як депресію.

«Всю зиму, я нічого не хотіла: ні їсти, ні пити, ні жити. Я просто лежала і така хвора була. А настала весна, я поїхала на дачу. Там земля, насіння, і все оживало ніби. Поїхала на могили, посадила квіти. Двічі на тиждень їздила поливати, тепер все буяє».

«Мене захопила дача. Я почав їздити туди після роботи щодня. Саджу рослини, посадив яблуню на честь сина.

Люди, які з різних причин не могли бути соціально активними, наприклад через поранення, яке лікується місяцями, відзначали позитивний вплив **арт-терапевтичних технік**. Зокрема казали про те, що розмальовували картини за номерами чи складали алмазні мозаїки. Таких серед опитаних було 10%.

Варто сказати, що серед опитаних лише 5% людей відзначили негативний копінг – **уникання шляхом зловживання алкоголем**. Причому така поведінка тривала близько пів року. Опитувана зазначила, що і зараз іноді може вживати алкоголь, але в менших дозах, бо має проблеми зі здоров'ям. До речі, про погіршення стану здоров'я зазначили 30% опитаних.

Вартою уваги є ситуація з горюванням у чужому місті чи країні у перші місяці після трагедії. Серед опитаних було 20% людей, які покинули домівки впродовж місяця після трагедії або були за кордоном на момент того, коли вона сталася. З одного боку, людям не вистачало близького кола спілкування. Але нове оточення дозволяло легше маневрувати між коліями відновлення: від відволікання до спогадів про померлого. Відволікатися не вдома було простіше, особливо, якщо була можливість фізично пересуватися, як зазначали ці опитані.

Вказана вибірка, авжеж, не є репрезентативною, оскільки метою дослідження було провести більше якісний, ніж кількісний, аналіз особливостей горювання під час війни. Цей аналіз дає розуміння глибини процесу горювання та його особливостей в контексті війни і відкриває теми для майбутніх досліджень.

Таким чином, серед особливостей горювання через воєнні втрати можна виділити: тривале заперечення смерті, агресія, вимушена соціальна ізоляція, прагнення справедливості та довгої пам'яті про загиблого. Відновлення відбувалося загальним чином, коли людині вдавалося коливатися між зайнятістю та життям і спогадами про загиблого. Це підтверджує теоретичну модель подвійного процесу горювання М. Штребе та Х. Шата та двоколіїну модель втрати Саймона Рубіна.

Натомість люди, які понад рік зберігали речі, тримали на виду фотографії загиблого, нічого не змінювали в просторі, де жили чи працювали загиблий чи загибла, дуже імовірно можуть мати пролонговане горювання.

З урахуванням усіх цих чинників можна сказати, що робота горя під час війни, імовірно, буде ускладненою та тривалішою. Відтак потрібно розробити цільові програми кризової психологічної підтримки й психосоціального супроводу різних категорій населення – потерпілих, свідків, учасників війни тощо.

2.4. Висновки та практичні рекомендації щодо організації психологічного супроводу людей, які втратили рідних на війні

У ході проведеного дослідження, в якому брали участь 20 дорослих цивільних осіб, що втратили рідних через бойові дії в умовах війни в Україні, було виявлено низку психологічних реакцій і стратегій, які використовуються людьми для переживання горя і адаптації до нової реальності. Результати дослідження відображають складність та різноманітність психоемоційних станів, з якими стикаються ці особи, а також вплив соціального оточення на процес горювання. Підведемо підсумки того, які особливості переживання горя втрати зазначили опитані.

1. Заперечення втрати. Значна частина опитаних висловлювала початкове заперечення смерті рідних, незважаючи на очевидні ознаки їх загибелі. Це є класичним симптомом початкової стадії горювання, що описано в теоріях Е. Ліндермана та В. Вордена. Окрім того, 70% респондентів

повідомляли про відчуття деперсоналізації, коли вони не могли вірити, що ситуація з ними відбувається насправді, або переживали її на автоматі. Такий стан є захисною реакцією, яка допомагає зберігати психологічну цілісність на перших етапах переживання важкої травми.

2. Зміна психоемоційного стану. У процесі горювання деякі опитувані виявляли емоційні зміни, що виражались у гіперактивності (агресія, звинувачення) або гіпоактивності (апатія, безсилля). 80% опитаних зазначили прояви агресії або звинувачення, що є нормальними реакціями на переживання глибокої втрати. 20% переживали апатію, що свідчить про зниження рівня емоційної активності. Такий стан є природним для горювання процесом, оскільки горе втрати звужує вікно толерантності і людина «вивалюється» то в один, то в інший бік.

3. Вторинні втрати. Для 100% респондентів основним переживанням було відчуття втрати фізичної присутності загиблої особи, що стало основною частиною травми. Окрім того, 40% зазначали втрачену духовну складову через несправедливу смерть рідних, що викликало у них кризу віри. Це вказує на серйозні психологічні травми, які вимагають уваги при організації психологічного супроводу. 60% респондентів відзначили, що основною трагедією є не лише смерть близької людини, а й втрата спільних планів на майбутнє. Це може бути одна з найбільших вторинних травм для родичів загиблих. Як показали дані, втрачена перспектива майбутнього викликає ще більшу емоційну напругу і ускладнює процес адаптації до нових умов життя.

4. Міфічне мислення. 10% опитуваних зазначили, що зверталися до міфічного мислення, щоб пережити горе, вірили в присутність загиблих через сни або інші символічні явища. Це є своєрідною стратегією, яка дозволяє людині знайти певне заспокоєння на перших етапах горювання, однак її тривале використання може заважати емоційному відпусканню загиблих і прийняттю реальності.

5. Проблеми соціальної підтримки. Багато респондентів відзначили, що після втрати рідних вони не отримували належної соціальної підтримки від

оточуючих. 80% вказували на ізоляцію через кілька місяців після трагедії, що є дуже важливим аспектом, адже соціальна підтримка є одним з ключових факторів для ефективного горювання. Дружні стосунки часто руйнуються, коли оточення не знає, як правильно підтримати людину в горі, що веде до додаткового стресу для потерпілих.

6. Стратегії адаптації. Більшість респондентів застосовували стратегії адаптації через соціальну і професійну активність. 75% опитаних зазначили, що використовували активний спосіб життя, який дозволяв їм не концентруватися на болісних спогадах, а знаходити новий сенс у повсякденній діяльності. Створення пам'ятників або фондів на честь загиблих стало для деяких респондентів важливою стратегією, що дозволяла відчувати, що їхні рідні не забуті. Серед опитаних було лише 5% які обрали пасивний копінг уникнення.

7. Терапевтична робота на землі. Для 20% респондентів терапевтичним способом подолання горя стало заняття садівництвом і робота на землі. Це дало їм можливість створювати нове життя, відновлювати зв'язок із природою та знову відчувати радість від нових починань.

На основі цих висновків щодо особливостей переживання горя втрати через загибель рідних на війні, ми сформулювали такі практичні рекомендації щодо організації психологічного супроводу таких людей.

1. Надання психологічної підтримки на ранніх етапах горювання. Враховуючи те, що більшість опитаних не могли повірити в смерть близької людини на перших етапах трагедії, важливо забезпечити підтримку на цьому етапі. Психологічна допомога повинна включати емоційну підтримку для прийняття реальності втрати, допомогу у перших днях і тижнях горювання. На цьому етапі важливі психоедукаційні заняття, які допоможуть зрозуміти, що переживає людина, визначити її емоції, розповісти, які завдання має горювання, чому важливо відволікатися від нього і як це робити.

2. Підтримка через соціальні зв'язки. Необхідно організувати групи підтримки для осіб, що пережили втрату, де вони можуть спілкуватися з

іншими людьми, що мають схожий досвід. Такі спільноти допомагають знайти емоційну підтримку та відчуття приналежності, зменшують ізоляцію, що часто виникає після втрати. Важливо організувати, за можливості, такі групи щонайменше в центрах громад. Також корисним може бути проведення заходів із залученням людей, які горюють, до спільної праці. Наприклад, влаштування благодійних аукціонів із продажу власноруч виготовленої випічки тощо. Така спільна діяльність сприятиме проходженню через процес горювання, ніби розділятиме горе людини з іншими.

3. Робота з почуттям втрати майбутнього. Особлива увага повинна бути приділена тому, щоб допомогти пережити втрату майбутніх планів. Цей аспект має бути включеним у програми підтримки. Психолог має працювати з клієнтом, щоб допомогти йому адаптуватися до нової реальності, визначити нові цілі та шляхи, як можна зберегти пам'ять про загиблих через втілення спільних планів.

4. Сприяння визнанню і прийняттю втрати. Терапевти можуть використовувати техніки, що допомагають пережити міфічне мислення і прийняти смерть рідної людини, щоб дозволити пацієнту попрощатися. Важливо навчити таких осіб поступово відпускати своїх близьких, не зберігаючи ілюзій їхнього існування поруч.

5. Важливість, як індивідуальної терапії, так і групових сеансів. Оскільки кожен переживає втрату по-різному, необхідно застосовувати індивідуальні терапевтичні методи, які дозволяють людям висловити свої емоції та отримати підтримку. Групова терапія може допомогти у взаємному обміні досвідом і полегшити прийняття реальності через спільне проживання втрати.

6. Адаптація до соціальних змін. Необхідно працювати з родичами загиблих на тему зміни їхніх соціальних ролей і місця в суспільстві. Спеціалісти можуть допомогти людям адаптуватися до нової соціальної ситуації, набути нову ідентичність, допомогти в адаптації до зміни особистісного статусу, що виникає після втрати.

7. Психологічна підтримка через збереження пам'яті. Завдяки створенню пам'ятників або фондів можна підтримати пам'ять про загиблих. Важливо підтримувати тих, хто хоче продовжити справу своїх рідних або реалізувати спільні мрії, що могли б стати важливою частиною терапевтичного процесу.

8. Робота з втраченими духовними цінностями. Для тих, хто переживає кризу віри, важливо надати простір для самовираження через духовні практики або інші способи зцілення. Врахування культурних і релігійних особливостей є важливим фактором для організації ефективної підтримки.

9. Заохочення та створення умов для активного способу життя. Підтримка здорового способу життя, фізичної активності та зайнятості буде корисною для багатьох людей, що пережили втрату, оскільки це допомагає відволіктися від болісних думок і зменшує рівень стресу.

10. Важливо також створювати едукативні заходи для друзів, близьких людей того, хто горює. Це можуть бути, щонайменше, інформаційні брошури, які б інформували, що переживає людина і як з нею поводитися.

11. Психологи обов'язково мають пройти спеціальне навчання щодо того, як працювати з горем втрати, аби не нашкодити клієнту і не поглибити втрату.

12. Війна є чинником, який може запустити ускладнене чи пролонговане горювання. Тому надзвичайно важливо тримати зв'язок з такими людьми, зробити психологічні послуги для них доступними, аби вчасно помітити негативні зміни у здоров'ї чи ситуації, коли горювання «застрягає» на одному місці.

Таким чином, ми пропонуємо враховувати наведені рекомендації при формуванні психологічних служб підтримки у громадах. Їхні послуги мають бути доступними для всіх людей, які переживають горе втрати.

ВИСНОВКИ

«Смерть близького – це як рана. Чоловік упав, воно болить. А потім поступово загоюється. Але бувають дні, коли охоплюють спогади, тоді посумуєш. Ніби стара рана ние на погоду» (Опитуваний №1 Максим У.).

В умовах нинішньої війни важливо вивчати, як горе втрати впливає на людей і які особливості має горювання. Адже тільки розуміючи це, можна розробити найбільш адаптовані програми підтримки таких людей. Війна належить до факторів, які ускладнюють та роблять процес горювання більш травмівним. На це є різні причини. По-перше, у більшості випадків смерть цивільних була неочікуваною. По-друге, додатково людина могла зазнати інших втрат: житла, майна, роботи, зв'язку з рідними, друзями, навіть країни. По-третє, не завжди є можливість провести ритуал поховання чи належним чином попрощатися з загиблим: тіла може не бути взагалі, воно спотворене або знаходиться на окупованій території.

Під час вивчення науково-методологічних засад проблеми переживання горя втрати, ми виявили, що феномен горя після смерті близької людини є складним психологічним процесом. Він охоплює фізичний, емоційний і когнітивний рівні. Погляди таких дослідників, як Ч. Дарвін, З. Фрейд, В. Франкл, Е. Ліндерманн, Дж. Боулбі, Е. Кюблер-Росс і В. Ворден пропонують дещо різні підходи до розуміння горювання, проте всі вони наголошують на важливості цього процесу як адаптації до нової реальності після втрати близької людини чи важливого об'єкта прив'язаності.

Процес горювання є багатограним і залежить від багатьох факторів, таких як ступінь близькості, тип прив'язаності, обставини смерті, особистісні характеристики та соціальне оточення. Війна є додатковим чинником, який може сприяти ускладненню і затягуванню процесу горювання.

Здійснивши наративний аналіз інтерв'ю 20 людей, які втратили рідних на війні, ми дійшли висновку, що для них характерне тривале заперечення смерті, агресивна реакція, соціальна ізоляція, яка шкодить нормальному проходженню процесу горювання. Важливо, що для опитаних має неабияке

значення збереження пам'яті про своїх рідних, особливо, якщо вони загинули на полі бою. Рідні цивільних жертв заявляли про прагнення справедливості: аби винні були покарані.

Також варто зауважити, що більшість опитаних не мали доступу до психологічної допомоги, не мали знань щодо горювання. Утім, це твердження стосується і оточення таких людей.

Враховуючи ці фактори, можна зробити висновок, що процес горювання під час війни, ймовірно, буде ускладненим і тривалим. Тому важливо розробити цільові програми кризової психологічної підтримки та психосоціального супроводу для різних груп населення – потерпілих, свідків, учасників війни та інших. Серед заходів виокремимо наступні.

По-перше, створити умови для надання першої психологічної допомоги людям, які дізнаються чи стають свідками загибелі рідних. Звернути увагу на те, як людям сповіщають про смерть, розробити алгоритми сповіщень.

По-друге, створити доступні психологічні служби у громадах, які зможуть проводити групову роботу та надавати індивідуальні консультації. Сприяти створенню спільнот дружин загиблих військовослужбовців, батьків, що втратили дітей, просто загальні спільноти людей, які переживають горювання.

По-третє, забезпечити можливість отримати інформацію про горювання та те, як оточенню поводитися з людиною, що горює.

Хоча серед наших опитаних не було дітей, але вочевидь, вони теж потребують роботи з психологами. Тому вважаємо за необхідне наголосити, аби діти також мали до неї доступ.

Вважаємо, що наше дослідження відкриває багато можливостей для подальшого вивчення різних особливостей переживання горя втрати людей під час війни задля розроблення більш чітких рекомендацій щодо наповнення психореабілітаційних програм.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булен П. Затяжна реакція горя: природа, чинники ризику, діагностика і когнітивно-поведінкова терапія. *НЕЙРОNEWS*. 2023. №1. С. 50–55.
2. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 19.
3. Грандт В. Вплив прив'язаності особистості на переживання горя. С. 32–48.
4. Діти і війна: монографія / за ред. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
5. Дудник О. Втрата та горювання: психологічний аспект. *Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях* : матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів». Умань, 2022. С. 31–35.
6. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Psychology Travelogs*. 2023. №4. С. 16–24.
7. Литовченко Н. Марджорі Вайтхед про психологічну допомогу при переживанні горя. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: збірник матеріалів XIII міжнар. наук.-практ. конф. (Ніжин, 16–17 березня 2023 р.). Ніжин, 2023. С. 90–95.
8. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Наук. парк «Наука та безпека». Харків: ХНУВС, 2022 <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/76e1c60c-1411-49b3-a2b4-1cc2fb1e6549/content>.
9. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Збірник статей / Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2009. С. 11–18.
10. Неймайер Р. Терапія горя. / За перекладом Зливков В., Лукомська С. Київ, 2021. 259 с.

- 11.Парасей-Гочер А.О., Зуйков В.О. Особливості переживання втрати членами сім'ї загиблого воїна. *Психологія особистості*. 2023. Випуск 55. С. 131–138.
- 12.Психологія життєвої кризи: монографія / за ред. Т.М. Титаренка. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
- 13.Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький, 2020. 125 с.
- 14.Рибик Л.А. Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.06. Київ, 2019. 286 с.
- 15.Титаренко Т.М. Наративні практики організації особистісного майбутнього.
- 16.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. / За перекладом О. Замойської. Харків, 2023. 160 с.
- 17.Фрейд З. Скорбь и меланхолия. Вестник психоанализа, 2002. №1. С. 13-29.
- 18.Харченко Н., Петровська І. Специфіка переживання горя та втрати різними віковими групами: тези доповідей VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Умань, 24 травня 2022 р.). Умань. 2022. С. 56-60.
- 19.Чемодурова Ю.М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35, № 4. С. 28–32.URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/7.pdf.
- 20.Чепелева Н.В, Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцол С.Ю. Наративні психотехнології: посібник / за ред. Н.В. Чепелевої. Київ, 2007. 144 с.
- 21.Alve K. The Longitudinal Association Between Symptoms of Posttraumatic Stress and Complicated Grief. A Random Intercepts Cross-Lag Analysis.

- Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2021.
<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/tra-tra0001087.pdf>
22. Boelen P. Improving the understanding and treatment of complex grief: an important issue for psychotraumatology. *European Journal of Psychotraumatology*. 2016. Vol. 7, № 1. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.32609>.
23. Bowlby J. Attachment and loss: Loss, sadness, and depression. New York, 1980. 355 p.
24. Bruner J. Life as Narrative. *Social Research*. 1987. Vol. 54, № 1, P. 11-32.
25. Dababneh N., Margraf J., Zhang X., Brailovskaia J. The protective role of positive mental health on prolonged grief disorder, anxiety and depression among bereaved refugees: cross-sectional mediation models. *Springer Nature Link*. 2024. Vol 43. P. 16412–16420. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-05602-0#Sec10>
26. Joscelyn E., Zhou J., Zhou J., Rafael F., Fullerton C., Ursano R., Cozza S. Coping Strategies and Considering the Possibility of Death in Those Bereaved by Sudden and Violent Deaths: Grief Severity, Depression, and Posttraumatic Growth. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00749>
27. Kubler-Ross E. On death and dying. NY, 1969. 260 p.
28. Schut H., Stroebe M. Effects of social support, counselling, and therapy before and after the loss: Can we really help bereaved people? *Psychologica Belgica*, 2010. 50. P. 89-102.
29. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*. 1999. Vol. 3, №23 (3). P. 197–224. URL: <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
30. Worden, J.W. «Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (4th edition). New York, 2009. 365 p.
31. Yigzaw N., Hailu T., Melesse M., Desalegn A., Ezezew H., Chanie T., Nenko G., Tesfahun M., Sendek S., Tinsae S. Comprehensive mental health and psychosocial support for war survivors at Chenna Kebele, Dabat woreda,

North Gondar, Ethiopia. *BMC Psychiatry*. 2023.
<https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04653-8>

32. Yoshiike T. Exploring the role of empathy in prolonged grief reactions to bereavement. *Nature's magazine*. 2023.
<https://www.nature.com/articles/s41598-023-34755-y>

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання для інтерв'ю

Розмова була вільною, але ми дотримувалися такої структури.

Привітання та знайомство:

«Добрий день, дякую, що погодилися взяти участь в цьому інтерв'ю. Ми з вами вже знайомі. Раніше як журналістка я говорила з вами про історію життя вашої рідної людини. Зараз я навчаюся в магістратурі на психолога. Досліджую, як люди переживають горе і втрату через війну в Україні. Це інтерв'ю є частиною мого магістерського дослідження.

Ваша участь допоможе зрозуміти, які стратегії копінгу (способу подолання втрати) і форми соціальної підтримки є найбільш ефективними. Ваші відповіді будуть конфіденційними, і ви можете припинити інтерв'ю в будь-який момент, якщо відчуєте дискомфорт. Чи є у вас які-небудь питання перед тим, як почати?»

Запитання глибинного інтерв'ю:

- Можете розповісти про те, що сталося?
- Як це вплинуло на вас особисто? Що змінилося в житті одразу ж?
- Які емоції ви відчували одразу після втрати, після того, як дізналися?
- Як і коли ці емоції змінювалися? Чи відчували гнів, агресію на себе чи інших, або на загиблу людину?
- Які аспекти втрати були для вас найбільш важкими? (наприклад, сам факт того, що фізично людини більше немає, неможливість обійняти її; соціальна ізоляція; зміна статусу; економічні труднощі; поява нових незвичний обов'язків через втрату, які раніше виконував загиблий/а)?
- Що ви робили, аби справлятися з горем?
- Як ви вважаєте, які з цих стратегій допомогли вам найбільше? Чому?
- Які стратегії ви пробували, але вони виявилися неефективними? Чому, на вашу думку, це так?
- Яку підтримку ви отримали від родини, друзів або громади?

- Як ви оцінюєте ефективність цієї підтримки? Що, на вашу думку, могло б бути зроблено краще? Чого вам не вистачало в цьому плані?
- Які ресурси або організації (наприклад, волонтерські групи, психологи) допомогли вам у цей період? Чи була можливість відвідувати групи підтримки в громаді чи онлайн? Чи хотіли б мати таку можливість?
- Які зміни в вашому житті сталися після втрати? Як ви пристосовуєтеся до нових обставин?
- Що ви вважаєте найважливішим для вашого подальшого відновлення? Що вам потрібно для цього?
- Які рекомендації ви могли б дати іншим людям, які переживають подібні втрати?
- Що ви могли б порекомендувати тим, хто знаходиться поруч з такими людьми? Як їх правильно підтримати?
- Чи хочете ви ще щось розповісти чи відзначити з приводу нашої розмови?

ДОДАТОК Б

Деякі дані про опитуваних.

Опитуваний №1. Чоловік 38 років, має інвалідність із дитинства. У березні 2022 року через обстріл мікрорайону його 10-річний син отримав поранення. Помер у лікарні за кілька днів. У березні 2022 року російський снаряд упав біля під'їзду, де опитуваний перебував разом із дружиною, дитиною та сусідкою. Того дня син та дружина отримали поранення. За кілька днів дитина померла в лікарні. Чоловік зцілював себе роботою та колективними тренуваннями з бігу.

Опитувана №2. Жінка, 36 років. Під час обстрілу будинку в березні 2022 року вона отримала поранення, тепер має статус інвалідності. Під час обстрілу загинув її 9-річний син. Зцілювала себе малюванням картин за

номерами та складанням алмазної мозаїки, оскільки через стан здоров'я не могла бути активною.

Опитувана №3 Жінка 36 років, цивільна. За кілька місяців до війни вона втратила дитину (вагітною). Російські військові розстріляли її чоловіка в березні 2022 року, він не був військовим. Була окупація. Вона власноруч копала йому могилу в городі, омивала тіло і ховала його. Чітко пам'ятає усі рани. Зверталася до психіатра, оскільки горювання було дуже важким і впливало на родину. Втратила близьке оточення, втім змогла зав'язати нові стосунки і розвивається професійно.

Опитувана №4. Жінка, 42 роки. В березні 2022 снаряд прилетів в її будинок, де вона була зі родиною та мамою і бабусею. Під час прильоту загинули чоловік, син, донька, наречений доньки та бабуса. Вижили тільки жінка та її мама. Опитувана знаходила зцілення в спілкуванні з твариною (собакою) і природою, оскільки вигулювала його багато годин на день. Згодом допомогла робота.

Опитувана №5. Жінка 50 років, живе у Львові. У квітні 2022 року загинули її бабуса та батько, які перебували в іншому місті. Вона довго не мала зв'язку з родиною і не могла знати, що з ними сталося. Згодом вдалося дістатися до матері. Вона виїхала з окупованої території. Жінка знаходиться зцілення в зберіганні пам'яті батька.

Опитувана №6. Чоловік 45 років. На війні в бою в березні 2022 загинув рідний брат. Він кілька місяців вважався зниклим безвісти. Потім тіло знайшли. Чоловіки мали дуже близькі стосунки, були не тільки братами, але і друзями. В пам'ять про загиблого та інших військових, які там полягли, Опитуваний заснував Меморіал, який вже має статус національного. В цьому випадку є культурологічні особливості: брати є грузинами, притримуються сімейних традицій і мають (мали) близькість.

Опитувана №7. Жінка-пенсіонерка, за 65 років. На війні втратила сина та онука у 2023 році. Вони загинули в один день. Дуже важко переживає їхню смерть. Має ознаки депресії і сама їх так ідентифікує. Зберігає особисті речі

хлопців досі. Полегшення знаходить лише роботою на землі та піклуванням про молодших онуків від іншого сина.

Опитувана №8. Жінка 45 років. Російські військові окупували село, де був її чоловік, і вбили його в березні 2022. Вона сама з доньками була за кордоном у цей час. Про смерть чоловіка дізналася від сусідів. Мала складнощі з офіційними органами влади. Зазначала, що перебування за кордоном, з одного боку, ніби відволікає, бо немає повного усвідомлення, що чоловіка більше немає. З іншого боку, не має доступу до могили, впорядкування справ і завершення цієї історії.

Опитувана №9. Жінка 50 років. На війні втратила сина у березні 2022. За пару років до того раптово помер її чоловік від інфаркту чи інсульту. Тіла сина не було, лише фрагменти, які підтвердилися по ДНК. В родині було 4 дітей. Підтримку знаходить у великій родині. Має несправедливість щодо визнання статусу загиблого військовослужбовця, що поглиблює її горювання.

Опитувана №10. Жінка 65+ років. В березні 2022 року російські військові застрелили її цивільного чоловіка, який поїхав допомагати односельцям гасити пожежу в будинку. Дуже важко переживає втрату. Разом з чоловіком прожили 43 роки. Є дорослі діти. Говорячи про чоловіка досі плаче. Каже, що порятунок знаходить в роботі на землі.

Опитувана №11. Жінка 59 років. Окупанти в березні 2022 року вбили її дорослого сина. Важко переживає втрату. Якийсь час зловживала алкоголем.

Опитувана №12. Дівчина 18 років. Від підриву на міні в березні 2022 загинули її батьки, вона з братом також була в автівці, але вижили. Взяла опіку над братом. Має вторинні втрати, як от втрата матеріальної підтримки, оскільки зараз має заробляти сама. Має загострене почуття справедливості: міна була наша, а ніхто потенційно не понесе покарання, що поставили її на тій дорозі. Демонструє злість при згадці про це. Разом із тим, порятунок знаходить в роботі, піклуванні про брата.

Опитувана №13. Жінка 34 років. У березні 2022 року втратила сина: його в авто розстріляли російські військові. Живе сама, має обмежене коло спілкування. Відвернулися сусіди.

Опитувана №14. Чоловік 55 років. Під час обстрілу автомобіля втратив дружину. Важко переживає її загибель, має відчуття вини: він був за кермом, повіз їх тією дорогою. Відраду знаходить в роботі. Живе з матір'ю.

Опитувана №15. Жінка 67 років. В квітні 2022 року втратила чоловіка і маму. Пережила страшні обстріли, соціальну ізоляцію і небезпеки в окупації. Проживати горювання почалася за кілька місяців, коли виїхала за кордон. Знаходиться далеко від дому, який і так зруйнований. Підтримує зв'язок з сусідами за можливості, важко переживає втрату.

Опитувана №16. Жінка 64 років. У березні 2022 загинув син. Тіло було спотвореним. Має загострене почуття справедливості, не може домогтися встановлення йому відповідного статусу. Через це дуже переживає через таку несправедливість. Дуже погіршилося здоров'я за цей час. Підтримку знаходить в спілкуванні з подругою, яка також втратила рідну людину.

Опитувана №17. Жінка 60 років. На війні в березні 2022 року загинув чоловік. Важко переживає втрату, підтримку знаходить в дітях. Але дуже хвилюється за них, бо вони воюють також. Має часті напади агресії.

Опитувана №18. Жінка 70 років. На війні втратила доньку на онуку в березні 2022 року. Дуже боляче переживає втрату вже майже три роки. В квартирі досі залишаються речі рідних людей, деякі в нетронутому стані, як вони були в день їхнього від'їзду. Критикує владу, росіян. Є явні ознаки пролонгованого і ускладненого горювання. Розраду знаходить у праці на землі. Інших занять і в зимовий час немає.

Опитувана №19. Жінка 54 років. На війні жорстоко вбили чоловіка, цивільного. Це сталося в березні 2022 року. Має на нього образу, що пішов, не послухав, коли вона просила залишитися. Того дня він зник, а потім знайшли вбитим. Відволікається на роботу. Продовжує жити в їхньому спільному будинку та облаштовувати його.

Опитувана №20. Жінка 72 років. Загину син у лютому 2022 року, цивільний. Демонструє ознаки прийняття ситуації. Агресії немає, проте при згадці про сина періодично плаче. Відволікається домашнім господарством та родиною.