

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Самоідентичність жінок, втративших чоловіків під час війни
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

АКСЬОНОВА Т.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » серпня 2025 року.

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

АКСЬОНОВА Тетяна Вікторівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Самоідентичність жінок, втративших чоловіків під час війни.

керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент КОВАЛЬ Владислав Олександрович,

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року №388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025р.

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 161 сторінка, 79 бібліографічних джерел, 13 рисунків, 10 таблиць, 8 додатків.

4. Зміст розрахунково–пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття горе, горювання, скорбота; розкрито особливості роботи з горюванням в різних моделях психотерапевтичної роботи; проаналізовані сучасні статті про самоідентичність вдів війни; розроблена процедура дослідження та надано опис методичного забезпечення емпіричного дослідження; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблені практичні рекомендації для психологів та фахівців допомагаючих професій для підтримки жінок у процесі горювання.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): табл.1.1 Порівняльна характеристика понять; рис. 1.1. Модель дуального (або подвійного) процесу; табл. 1.2 Порівняльна таблиця моделей горювання; табл. 1.3 Класифікація моделей горювання за фокусом терапевтичної роботи; табл. 2.1 Гіпотези дослідження, змінні та методи їх перевірки; табл. 2.2 Опис змінних та інструментарію дослідження; рис.2.1. Розподіл учасниць дослідження за віком; рис.2.2. Рівень освіти учасниць

опитування; рис.2.3. Розподіл учасниць за часом, що минув після загибелі чоловіка; рис.2.4. Відчуття зміни життя у респонденток; табл.2.3 Описова статистика змінних дослідження; табл.2.4 Таблиця релевантних кореляцій (до Гіпотези1); рис.2.5. Діаграма розсіювання зв'язку між показником теперішнього смислотворення (MEANINT_SUM) і показником самозміни (SELF_CHANGE_SUM) ($r=.607$; $p<0.001$); рис.2.6. Діаграма розсіювання зв'язку між показником формування нового «Я» (NEW_ME_SUM) і показником самозміни (SELF_CHANGE_SUM) ($r=.587$; $p<0,001$); рис.2.7. Діаграма розсіювання зв'язку між показником теперішнього смислотворення (MEANING_CURRENT_SUM) та показником формування нового образу себе (NEW_ME_SUM) ($r=.509$; $p<0.001$); табл.2.5 Таблиця релевантних кореляцій (до Гіпотези 2); рис.2.8. Зв'язок між емоційним дистресом та рольовою ідентичністю ($r=.580$; $p<0,000$); табл.2.6 Значні кореляції для перевірки Гіпотези 3; рис.2.9. Кореляція між рівнем соціальної ізоляції (ISOLATION_SUM) та емоційним дистресом (STATE_SUM); табл.2.7. Значні кореляції для Гіпотези 4; рис.2.10. Кореляція SELF_INTEGRITY–SELF_CHANGE_SUM ($r=.420$; $p=0,001$); рис.2.11. Кореляція CORE_IDENTITY_SUM–NEW_ME_SUM ($r=.422$; $p=0,001$); рис.2.12. Модель реконструкції ідентичності жінок, що втратили чоловіків на війні.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав. кафедри	23.09.2025	06.10.2025
2	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав. кафедри	07.10.2025	20.10.2025
3	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав. кафедри	21.10.2025	27.10.2025
Нормок–ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	01.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Складання змісту	05.09.2025	
4	Виконання першого розділу	05.10.2025	

5	Виконання другого розділу	26.10.2025	
6	Виконання третього розділу	26.11.2025	
7	Формування висновків	28.11.2025	
8	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
9	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
11	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
12	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
13	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
14	Захист дипломної роботи	20.12.2025	

Студент(ка) _____ Тетяна АКСЬОНОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Владислав КОВАЛЬ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 161 сторінка, 79 бібліографічних джерел, 13 рисунків, 10 таблиць, 8 додатків.

Об'єкт дослідження – жінки, що втратили чоловіків на фронті.

Предмет дослідження – зміни самоідентичності жінки, що втратила чоловіка–військового.

Мета дослідження: розробити програму психокорекції самоідентичності жінок, що переживають горювання від загибелі чоловіка на війні.

У межах цього дослідження поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати зміни самоідентичності жінок, які втратили чоловіків під час війни.
2. Емпірично дослідити зміни самоідентичності жінок, які переживають горювання.
3. На основі емпіричного дослідження розробити програму з психокорекції самоідентичності жінок.

У роботі застосовано теоретичні та емпіричні методи. Теоретичний аналіз охоплював систематизацію наукових праць із проблем горювання, ідентичності вдів та психологічних механізмів адаптації після втрати. Емпіричну частину забезпечував авторський напівструктурований опитувальник «Самоідентичність жінок, які втратили чоловіків під час війни», розроблений на основі сучасних підходів до переживання втрати (В. Ворден, М. Стребе, Г. Шут), концепції реконструкції смислу (Р. Наймеєр), теорії посттравматичного зростання (Р. психології). Опитувальник містив закриті та відкриті питання, що дало змогу дослідити переживання, ресурси та процеси відновлення самоідентичності жінок.

Результати дослідження можуть бути використані в програмах психологічної підтримки, консультування та психотерапії жінок, які втратили чоловіків на війні. Отримані дані сприяють розробленню ефективних

інтервенцій, спрямованих на подолання горя, відновлення психологічної цілісності та формування нової, стійкої самоідентичності.

В межах опрацювання теми горювання та роботи з втратою було пройдено ряд спеціалізованих навчальних програм, що поглибили теоретичну та практичну компетентність автора:

- «8 крокова програма по роботі з втратою» (Додаток Е);
- «Духовна психотерапія у сучасному світі» (Додаток Ж);
- «КПТ: від теорії до практики» (Додаток Ж);
- «ЕМДР для психотерапевтичної підтримки» (Додаток З);
- «Усвідомлення цілепокладання» (Додаток З)
- «Технології роботи з залежностями в психологічному консультуванні» (Додаток К);
- «Сучасна сексологія 2.0» (Додаток Л).

ВТРАТА, ГОРЕ, СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ, ГОРЮВАННЯ,
ЖАЛОБА, СКОРБОТА, УСКЛАДНЕНЕ ГОРЮВАННЯ,
САМОІДЕНТИЧНІСТЬ ВДІВ, ВТРАТА ВІЙНИ, ТРАВМАТИЧНЕ ГОРЕ

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОІДЕН– ТИЧНОСТІ ЖІНОК ВТРАТИВШИХ ЧОЛОВІКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	13
2.1. Історичний розвиток психологічних підходів до розуміння процесу горювання	13
2.2. Теоретичні моделі та психотерапевтичні методи роботи з горюванням	23
2.3. Психологічні концепції самоідентичності жінок, які пережили втрату чоловіка під час війни у зарубіжних і вітчизняних наукових працях	49
Висновки до розділу 1	63
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ САМОІДЕН– ТИЧНОСТІ ЖІНОК, ЩО ВТРАТИЛИ ЧОЛОВІКІВ НА ВІЙНІ	66
2.1. Організація, інструментарій, гіпотези, методи та модель емпіричного дослідження	66
2.2. Опис та аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження	81
Висновки до розділу 2	105
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ГОРЮВАННЯ	107
3.1. Стабілізація та відновлення внутрішньої організованості жінки в період горювання	107
3.2. Підтримка внутрішньої цілісності та смислового виміру досвіду втрати	112
3.3. Формування нової ідентичності у поствтраченому періоді	114
3.4. Інтеграція результатів дослідження в практику психологічного супроводу жінок у переживанні втрати	116
Висновки до розділу 3	118
ВИСНОВКИ	120
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	123
ДОДАТКИ	129

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні триває вже майже чотири роки і стала досвідом, який змінив не лише політичну та соціальну реальність, а й повсякденне життя родин. Щодня з'являються нові повідомлення про загиблих військовослужбовців. За кожним таким випадком стоять дружини, діти, батьки – люди, яким доводиться жити не просто з втратою, а з незворотними змінами власної долі. Особливо складним є становище жінок, які втратили чоловіків на війні, оскільки разом з партнером вони нерідко втрачають частину свого життєвого простору, ролей і ідентичності. Неочікувана смерть чоловіка різко змінює життєвий уклад і вимагає від жінки перебудови системи взаємин із собою та світом. Вона змушена взяти на себе функції, які раніше були розподілені на двох, це і виховання дітей, і матеріальне забезпечення, і організація побуту, і саме головне – спільне прийняття рішень про майбутнє. Саме в цей час внутрішній простір заповнюють почуття втрати, тривоги та невизначеності. Складність становища українських вдів полягає не лише у психологічних наслідках втрати, не стабільні соціальні умови воєнного часу, як то вимушені переїзди, відсутність стабільної підтримки, обмеженість державних ресурсів, економічні труднощі, все це створює додаткове навантаження на психіку. В цих обставинах формування нової ідентичності, збереження соціальної активності та турбота про дітей перетворюються на щоденне випробування. Ситуацію ускладнює небезпека воєнного часу і страх за життя своє і своїх близьких через постійну загрозу вибухів, нестабільність, обмеження ресурсів. Емоційне виснаження людей, що оточують, знижує можливість отримання підтримки. Часто жінки залишаються наодинці зі своїм горем у середовищі, яке не готове приймати чужі втрати.

Проблема переживання втрати близької людини належить до найважчих у психологічній практиці. Неочікувана смерть чоловіка на війні руйнує цілісність особистості жінки, призводить до втрати стабільності життєвого

світу, сенсу та ролей, які раніше складали її ідентичність. М. Девайн у своїй книзі «Це ОК, коли тобі не ОК» зазначає: «Дуже важливо відразу усвідомити свій біль і те, що вже нічого й ніколи не зміниться для вас на краще» [11, с.31]. Усвідомлення незворотності втрати жінкою є суттєвим кроком до формування нової ідентичності, яка буде поєднувати роль матері, утримувачки сім'ї та людини, що переживає глибокий біль, з яким треба навчитися жити, приймаючи рішення наодинці. Через відмінність між чоловічим і жіночим способами проживання горя, яку вказала Ману Кірсе, в своїй праці, чоловіки придумують практичні способи пом'якшення болю, а жінки відчують потребу виражати свої емоції та ділитися ними [13, с.49–53]. Жінкам частіше потрібна психологічна допомога, групи підтримки, спрямовані на роботу з емоціями, самооцінкою, тілесними та поведінковими реакціями горя, знаходження сенсу життя, терапія у відновленні ресурсу та ідентичності після втрати.

У цій роботі я припускаю, що самоідентичність жінки після втрати змінюється під впливом емоційного дистресу, який може зменшувати соціальна підтримка і збільшувати соціальна ізоляція, натомість відчуття внутрішніх ресурсів та опор допомагає жінці зберігати або поступово повертати цілісність Я. А процес сенсотворення, в свою чергу, стає основним механізмом, який дозволяє відновити самоідентичність і сформувати оновлення у сприйнятті себе.

Об'єкт дослідження – жінки, що втратили чоловіків на фронті.

Предмет дослідження – зміни самоідентичності жінки, що втратила чоловіка–військового.

Мета дослідження: розробити програму психокорекції самоідентичності жінок, що переживають горювання від загибелі чоловіка на війні.

У межах цього дослідження поставлені такі завдання:

Проаналізувати зміни самоідентичності жінок, які втратили чоловіків під час війни.

Емпірично дослідити зміни самоідентичності жінок, які переживають горювання

На основі емпіричного дослідження розробити програму з психокорекції самоідентичності жінок.

Теоретико-методологічний розділ дослідження про самоідентифікацію вдів війни включає в себе розгляд історичних підходів роботи з втратою, аналізування різних моделей і їх підходів до опрацювання горювання та базується на працях зарубіжних і вітчизняних фахівців самоідентичності жінок і особливої уваги надано статтям останніх років, де розглядалась саме самоідентичність жінок, що втратили чоловіків на війні, це стосується усіх жінок планети, що зазнали травмуючого досвіду, і на основі цих досліджень ми будемо емпірично вимірювати стан наших українських вдів війни. Загалом дослідження ґрунтується на поєднанні класичних моделей горювання та сучасних підходів до посттравматичного зростання, наративної реконструкції «Я», психології смислу та концепцій життєтворчості, як основам для створення нового Я. Це дозволяє розглядати втрату не лише як руйнівний досвід, а ще як процес глибокої внутрішньої роботи, в якому народжується нова самоідентичність через нові сенси у нових обставинах.

Для збору емпіричних даних було розроблено авторський напівструктурований опитувальник «Самоідентичність жінок, які втратили чоловіків під час війни». Опитувальник створений на синтезі різних підходів до переживання горя, це і В. Ворден, і модель дуального процесу М. Стробе та Г.Шут, і концепція реконструкції смислу втрати Р. Наймеєра, не обмянули і теорію посттравматичного зростання Р. Тедесі та Л.Калхуна та вагома у дослідженні екзистенційна психологія В.Франкла. Блоку, спрямований на вивчення ресурсів, заснований на ізраїльській програмі Basic PF (Basic Psychological Functions) [21]. Питання опитувальника мають змішану структуру, частково закриту (із варіантами відповідей) і відкриту (для розгорнутих особистих розповідей). Такий формат дозволив отримати глибокі якісні пояснення що до особистого стану, які відображають процеси

осмислення, трансформації, пошуку внутрішньої опори та відродження жіночої ідентичності після втрати. Через те, що опитувальник складається з якісних, категоріальних, номінальних та порядкових даних, для обробки результатів було застосовано методи описової статистики: частотний аналіз, відсотковий розподіл. Дані із множинним вибором відповідей були дихотомізовані (де 1 – вибрано, 0 – не вибрано). Для виявлення зв'язків між втратами ролей, часом після втрати, емоційними й ідентифікаційними реакціями, сенсотворенням використовувався кореляційний аналіз (коефіцієнти Спірмена), критерій Краскала – Уолісса для порівняння груп та регресійний аналіз. Відкриті питання були проаналізовані методом якісного контент-аналізу із виокремленням тематичних категорій та частот їх повторення.

У емпіричному дослідженні прийняли участь 56 опитуваних, віком від 22 до 63 років. Анкетування проводилося в онлайн форматі за допомогою інструменту Google Forms.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості жінок, які втратили чоловіків унаслідок війни, відсутністю у суспільстві достатніх механізмів психологічної допомоги та реабілітації. Наш сьогоденний час війни змушує жінок відкладати свої мрії і прагнення на потім, головним завданням є адаптуватися до умов життя, вони вимушені зосереджувати зусилля на забезпеченні життєдіяльності родини. Цей тягар особливо посилюється у сім'ях, де чоловіки загинули або зникли безвісти, що ускладнює соціально-економічне становище жінок і підвищує ризики ізоляції, дезадаптації та порушення ідентичності.

Наукова новизна даного дослідження проявляється у поєднанні теми горювання із проблемою ідентичності. Показано, що переживання втрати для жінки є не лише емоційним процесом, а й точкою перелому її особистісної історії, трансформації у самосприйнятті. У роботі описано, як змінюється образ себе після загибелі чоловіка, які внутрішні ресурси дозволяють відновлювати життєвий напрям і віднайти сенси у нових умовах існування.

Практичним значенням цього дослідження можна вважати огляд рекомендацій для стабілізації стану жінок, що зазнали травмуючий досвід руйнування ідентичності у військовий час. Результати цієї роботи можуть бути використані фахівцями допомагаючих професій (психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками, волонтерами) у психологічній підтримці та кризової допомоги жінкам, які втратили основу свого життя. Здобуті дані ще не можуть бути застосовані для організації груп самопомоги, тренінгових занять, формування методичних рекомендацій, тому як на даному етапі дослідження ще не проявився остаточний результат створення нової ідентичності після втрати, але звернути увагу на недосконалість теорій, які не підтвердились у цьому дослідженні варто, щоб зрозуміти хід стабілізаційної роботи.

Ця робота складається зі вступу, трьох розділів, висновка, списку використаних джерел, додатка. Обсяг роботи викладено на 161 сторінки. Дослідження містить 10 таблиць, 13 рисунків, 79 літературних джерел, 8 додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК ВТРАТИВШИХ ЧОЛОВІКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Історичний розвиток психологічних підходів до розуміння процесу горювання

Не можливо прожити життя, не зазнавши втрати близької людини. Переживання втрати є феноменом людського існування, який охоплює весь спектр реакцій, таких як емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. У науковій літературі цей феномен описується через взаємопов'язані, але не однакові поняття скорботи, горя і горювання. Їхнє чітке розмежування дозволяє глибше зрозуміти, яким чином людина інтегрує досвід утрати у власне життя.

У психологічному контексті «скорбота» визначає глибокий емоційний стан смутку та жалю, внаслідок усвідомлення втрати важливих частин упорядкованого життя або незворотності подій. В. Геррода Парротта вважав, що: «Скорбота – це негативний емоційний стан, що виникає внаслідок усвідомлення втрати або жалю за подією, яку неможливо повернути» [68, с.4823]. Скорбота – це емоційний фон, на якому розгортається процес горя.

Термін горе у психології означає природну емоційно–психологічну реакцію на втрату значущого іншого. Відомий дослідник Вільям Ворден визначає горе як: «нормальну й природну реакцію на втрату, що охоплює емоційні, когнітивні, фізичні, поведінкові та соціальні відповіді людини» [78, с.27]. Горе є реакцією на сам факт утрати, воно може проявлятися через смuteк, гнів, провину, втрату сенсу або апатію, це внутрішній стан реагування, який не завжди має зовнішні прояви, але є фундаментом для подальшого горювання.

Феномен горювання досліджено у психоаналітичній та гуманістичній традиціях. Зигмунд Фройд у класичній праці «Горювання і меланхолія» писав: «Горювання – це реакція на реальну втрату близької людини чи важливої ідеї,

тоді як при меланхолії людина ніби «приймає втрату всередину» і пов'язує її з власним Я.» [46, с.245]. Фройд розглядав горювання як «здоровий психічний процес», спрямований на поступове звільнення емоційних зв'язків із утраченим об'єктом і вважав, що його не потрібно лікувати.

У 1944р. Еріх Ліндеман описував прояв «гостого болю» після втрати, саме йому приписують термін «робота горювання». В своїй роботі він зазначав, що: «У процесі горювання людина поступово від'єднує емоційні зв'язки з утраченим і спрямовує життєву енергію на нові об'єкти та стосунки» [59, с.142].

Подальший розвиток ідей горювання належить Вільяму Вордену, який описав чотири основні завдання процесу роботи з горюванням: «Прийняття реальності втрати, переживання болю утрати, адаптація до середовища без померлого, знаходження тривалого символічного місця для померлого у власному житті» [78, с.39].

Сучасний американський психотерапевт Алан Волфелт у 2015р. розділив поняття «grieving» (внутрішнє переживання) і «mourning» (зовнішнє вираження). Він вважав, що горе – це те, що ви думаєте й відчуваєте всередині після втрати, а горювання – це коли ви виносите це горе назовні, виражаючи його словами, діями чи ритуалами [77].

Зважаючи на все вище сказане, ми отримуємо, що горювання – це «активний процес переживання втрати», у якому людина не лише відчуває, а й символічно опрацьовує цей досвід, його можна вважати не лише психічною, а й екзистенційною роботою особистості, спрямованою на відновлення цілісності після розриву зв'язку з близькою людиною.

У сучасній українській психології поняття горювання розглядала Т.М. Титаренко у своїй роботі 2020р., зазначаючи його шляхом посттравматичного зростання: «Горювання – це не лише біль утрати, а й шлях до нової життєздатності, до переосмислення власної ідентичності» [27, с. 94], тоді як Л.В. Сохань, трохи раніше у 2015р., акцентує увагу на духовному вимірі горювання: «Через горювання людина знову знаходить сенс життя, у якому

присутній пам'яттю той, кого втрачено» [24, с. 117]. Порівняння понять скорбота, горе, горювання представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Порівняльна характеристика понять

Поняття	Сутність	Тип процесу
Скорбота	Емоційний стан смутку, жалю, втрати	Пасивний, афективний
Горе	Реакція на втрату, що охоплює емоції, думки, поведінку	Внутрішній, реактивний
Горювання	Процес вираження та інтеграції втрати	Активний, трансформаційний

Дослідження феномену втрати та процесу горювання, яке є основною ціллю цієї роботи, уходить коріннями в античні часи. Мислителі того часу, зокрема Аристотель і Стоїки, трактували смуток і страждання як природну, але потенційно руйнівну частину життя людини. З появою наукового вивчення емоцій виникло підґрунтя для системного аналізу феномену горювання.

Одним із перших дослідників у 1872р., який описав природні механізми вираження емоцій плачу, смутку і скорботи, був Чарльз Дарвін. З його роботою легко можна ознайомитись, вона є у відкритому доступі в інтернеті. На відміну від попередніх морально-філософських уявлень, Дарвін підкреслив біологічну спадковість цих емоційних проявів. «Скорбота, разом із її зовнішніми ознаками, такими як плач, є успадкованим виразом, що служить виходом для нервової енергії, спричиненої болем або стражданням» [43, с. 179].

Дарвін показав, що плач, зітхання, опускання плечей чи погляд униз – це не культурно обумовлені реакції, а еволюційні форми розрядки емоційної напруги. В його роботі нас цікавить та частина, де він детально описує фізіологічні й мімічні прояви саме горя: через сльози, судомні рухи обличчя, розслаблення м'язів, зміну дихання. Хоча Дарвін не аналізував горювання як внутрішній психологічний процес переживання втрати, його дослідження мало вплив на створення в подальшому психологічних теорій. Саме він заклав ідею, що емоції є природними і спостережуваними феноменами, які можна

досліджувати науковими методами. Це відкриття стало ключовим для формування емпіричної психології емоцій, а пізніше для розуміння афективних процесів, пов'язаних із втратою. У контексті розвитку психологічних теорій горювання Дарвін вважається предтечою психологічного підходу, оскільки змістив фокус дослідження з морального чи релігійного трактування страждання на науково–спостережувану поведінку, яка стала передумовою для розвитку психології емоцій і, згодом, для розуміння процесів горювання як адаптаційних.

Якщо Ч. Дарвін заклав біологічні основи розуміння емоцій, то саме психоаналіз Зигмунда Фрейда на початку ХХ століття перетворив горювання на «психологічну категорію» – внутрішній процес, який відбувається в структурі особистості у відповідь на втрату значущого об'єкта. Від цього моменту починається власне історія «психологічних теорій горювання», що описують його як динамічну, закономірну і потенційно трансформативну подію. Класичною точкою відліку вважають есе З. Фрейда [46], яке стало першим науковим дослідженням психологічної сутності втрати. У ньому Фрейд проводить паралель між нормальною скорботою і меланхолією – патологічною формою горювання, коли втрата не може бути усвідомлена або відреагована. «У жалобі бідним і порожнім стає світ; у меланхолії – саме Его» [46, с.246]. На думку Фрейда, в основі процесу скорботи лежить «робота горювання», як активна психічна діяльність, спрямована на поступове від'єднання лібідозної енергії від утраченого об'єкта (людини, ідеї, статусу) і її перенесення на нові цінності чи зв'язки, маючи на увазі, що горювання не просто емоційна реакція, а психічна перебудова, необхідна для відновлення цілісності особистості. Фрейд розглядає втрату не лише як зовнішню подію, а як внутрішній розрив зв'язку між «Я» та значущим іншим, при цьому горювання є одночасно процесом втрати й самопізнання. Успішно пережита скорбота відновлює здатність до любові, тоді як її блокування призводить до меланхолії, у якій об'єкт утрачається, але його образ зберігається в «Я», викликаючи почуття провини й самозвинувачення. Фрейд уперше описав

психологічну структуру втрати, як взаємодію між об'єктними зв'язками, лібідо і «Я». Цей підхід відкрив можливість для подальших досліджень горювання у психодинамічній та гуманістичній традиціях.

Учень і послідовник Фрейда Карл Абрагам у 1924 р. розвинув концепцію, описуючи горювання як процес, у якому людина тимчасово повертається до більш ранніх форм емоційного розвитку. Він показав, що реакція втрати активізує орально-залежні механізми, а саме бажання поглинати, зберігати або «утримати» образ померлого. Абрагам наголошував, що патологічне горювання (депресія) виникає тоді, коли ідентифікація з утраченим об'єктом стає надмірною: замість того щоб «відпустити», особистість несвідомо «вбирає» в себе втрату. Ця ідея пізніше стала центральною для теорій об'єктних відносин (object relations theory), де «тінь об'єкта падає на Его» [36].

Змінювався час, а з ним і бачення роботи з горем. У 1940 році Мелані Кляйн розширила розуміння процесу горювання, перенісши його в дитячий контекст. Вона вважала, що досвід втрати не лише подія дорослого життя, а первинний психічний досвід дитини, який формує структуру об'єктних відносин. На її думку, кожна людина переживає первинне горювання, коли усвідомлює, що «ідеальна матір» не може повністю задовольнити всі потреби. Кляйн підкреслювала, що здатність до зрілого горювання – це показник психічного здоров'я, адже вона передбачає інтеграцію любові та агресії, прийняття амбівалентності об'єкта й реальності втрати [54]. У її теорії горювання постає не лише як реакція на смерть, а як універсальний механізм розвитку особистості.

Психоаналітичний напрям зробив вирішальний внесок у формування психологічного підходу до втрати. Саме завдяки йому горювання почали розглядати не як короткочасну реакцію, а як поступовий процес трансформації особистості. Основні досягнення цього етапу можна підсумувати, як перехід від опису поведінкових проявів до аналізу внутрішньої психічної роботи. Розмежування нормального і патологічного горювання, введення понять

меланхолії, амбівалентності, ідентифікації з утраченим об'єктом. Формування теорії об'єктних відносин, що пояснила, чому втрата значущого іншого впливає на структуру «Я». Психотерапевтична імплікація: горювання розглядається як процес, який можна підтримувати, полегшувати й аналізувати в терапії.

Після психоаналітичного етапу, який розкрив внутрішню динаміку втрати, у середині XX століття з'являються перші емпіричні клінічні дослідження горювання. Саме вони перевели тему скорботи з площини психоаналітичних припущень у поле практичної психології і психіатрії. Найбільший внесок у цьому напрямі зробили Еріх Ліндемман та Джон Боулбі.

Американський психіатр Еріх Ліндемман вважається одним із засновників клінічної психології горя. Його стаття [59] написана після трагедії в бостонському клубі «Coconut Grove», стала першим емпіричним описом нормальних і патологічних реакцій горя. На основі спостережень за понад 100 клієнтами Ліндемманн виділив три основні етапи (фази) горювання, такі як: фаза гострих реакцій, вона проявляється почуттям втрати контролю, соматичними симптомами, нав'язливими думками про померлого, пошуком його присутності (шок і заперечення); фаза дезорганізації, коли наявні відчуття порожнечі, відчуження, порушення соціальних ролей, депресивна ізоляція (гостре горе); фаза реорганізації, коли починається поступове відновлення зв'язку з реальністю, формування нових цінностей і стосунків, інтеграція втрати в життєвий досвід (відсторонення).

Ліндемманн вважав, що завдання терапії полягає не у «позбавленні від болю», а у допомозі клієнту пройти всі етапи природного процесу скорботи, не блокуючи емоцій. Його робота започаткувала кризову інтервенцію і концепцію «консультувань з питання горя», як короткотермінову підтримку в період гострого горя. «Метою роботи з горем є звільнення від прив'язаності до померлого та пристосування до середовища, в якому померлого немає» [59, с.142].

Наступним етапом розвитку став внесок британського психолога–психоаналітика Джона Боулбі, який у середині ХХ сторіччя, створив теорію прив’язаності. На її основі він розвинув розуміння горювання як нормальної реакції на порушення зв’язку прив’язаності. У тритомній праці «Прихильність і втрата» Боулбі визначив, що горювання – це інстинктивна поведінкова відповідь на втрату близької людини, спрямована на відновлення або переорієнтацію прив’язаності. Він виділив чотири фази процесу горювання: оніміння або шок (відмова прийняти факт втрати); пошук і туга (активне прагнення відновити контакт з померлим); дезорганізація і відчай (усвідомлення неможливості повернення); реорганізація (прийняття реальності і формування нових стосунків).

Боулбі розглядав ці фази як циклічні процеси, що повторюються з різною інтенсивністю. Його модель поєднала біологічний інстинкт прив’язаності (Д.Лоренц, Г.Харлоу) з психологічним процесом адаптації. «Скорбота – це ціна, яку ми платимо за кохання» [41, с.17]. Дж.Боулбі пояснював, що втрату неможливо уникнути, бо вона є зворотним боком любові, а отже вона є частиною розвитку.

Саме в той час психологічна наука перейшла до вивчення горювання як нормального, універсального, але індивідуально варіативного процесу. У цей період відбувається гуманізація погляду на втрату: замість того, щоб сприймати горювання як патологію або хворобу, дослідники почали бачити в ньому потенціал зростання, адаптації та смислової трансформації. Модель п’яти стадій (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття), запропонована Елізабет Кюблер-Росс, стала однією з найвідоміших у популярній і клінічній психології [56]. Авторка показала, що ці емоційні фази не є патологічними, а становлять природну послідовність емоційного прийняття реальності смерті або втрати. «Етапи горя не є лінійними кроками до зцілення, а рамками, які допомагають нам розпізнати та підтвердити свої емоції» [56, с.10]. Її модель мала потужний гуманістичний заряд – вона визнала право кожної людини переживати горе по–своєму, без осуду та «нормативних» часових рамок.

Кюблер–Росс заклала основу сучасних підходів до паліативної допомоги й психологічної підтримки у втраті.

Колін Мюррей Паркс доповнив і розширив модель Кюблер-Росс, наголосивши на адаптивному характері горювання. Він розглядав скорботу як процес психічної реорганізації, який може призвести не лише до відновлення, а й до посттравматичного зростання. Його чотирифазна модель (шок, туга, дезорганізація, реорганізація) і нині використовується як основа для кризової терапії. І хоча вона дуже схожа на чотирьохфазну модель Дж. Боулбі, однак підхід Дж. Боулбі розкриває біологічні основи реакції на втрату, тоді як модель К. М. Паркса деталізує її психосоціальну динаміку, акцентуючи на реконструкції ідентичності та пошуку нових життєвих смислів [69].

У подальшому американський психолог Вільям Ворден створив практичну модель, що визначає чотири завдання горювання: прийняти реальність втрати; прожити біль утрати; адаптуватися до світу без померлого; знайти нове місце для померлого у власному житті, не втрачаючи емоційного зв'язку [78]. Ця модель стала базовою у клінічному консультуванні втрат. В. Ворден підкреслив активну роль клієнта: горювання – це не щось, що «стається» з людиною, а внутрішня робота, яку можна підтримати за допомогою психотерапії.

Вже у нашому столітті американський дослідник Джордж А. Бонанно здійснив емпіричний переворот у психології втрати, показавши, що переважна більшість людей природно відновлюється після втрати без тривалої депресії. Він довів, що резилієнтність (психологічна гнучкість) не виняток, а найпоширеніший сценарій горювання. «Резильєнтність – це здатність пережити горе, не піддаючись його впливу і не руйнуючись від нього.» [39, с.89]. Бонанно підкреслив, що успішне горювання не означає забуття, а навпаки – це ознака інтегрування втрати у власну життєву історію й продовжування життя з оновленим сенсом. Його праці започаткували позитивну, емпірично підтверджену концепцію горювання як динамічного процесу адаптації, а не лінійного «відпускання».

Сучасна психологія горювання відходить від уявлення про «етапи» і дедалі частіше говорить про моделі адаптації, балансу та смислотворення. Вона об'єднує попередні досягнення (психоаналітичні, когнітивні, гуманістичні) у цілісні інтегративні парадигми, які враховують індивідуальні, культурні й духовні відмінності. Так ізраїльський психолог Саймон Ш. Рубін розробив дворівневу модель горювання, у якій виділив два паралельні процеси, такі як функціональне пристосування до життя після втрати (фізичне, соціальне, когнітивне відновлення, виконання ролей) і другим він вважав емоційно-реляційний зв'язок з померлим (інтеграція спогадів, збереження символічного зв'язку, духовна близькість). На відміну від традиційної ідеї «від'єднання» (Фрейд), Рубін довів, що здорове горювання не потребує повного розриву з образом померлого, а навпаки передбачає трансформацію зв'язку в іншу форму. «Постійні зв'язки не означають нездатність сумувати, а свідчать про успішну інтеграцію втрати в поточне життя» [70, с.674]. Модель Рубіна стала теоретичним підґрунтям для сучасних наративних і духовно-орієнтованих практик горювання, де пам'ять, символи та внутрішній діалог із померлим визнаються частиною зцілення.

Нідерландські дослідники Маргарет Штробе та Хенк Шут запропонували одну з найвпливовіших сучасних теорій – модель подвійного процесу горювання. Вона описує динамічну взаємодію двох типів орієнтації – орієнтацію на втрату (емоційне проживання болю, спогади, туга, символічне прощання) і орієнтацію на відновлення (адаптація до змін у ролях, побуті, самоідентичності, нових стосунках), де горювання відбувається не як послідовність стадій, а як «гойдалка» між двома полюсами, коли людина рухається то до емоційного болю, то до дійсності, що змінюється, і саме ця осциляція забезпечує гнучкість і поступове відновлення. «Справитися з втратою близької людини не означає рухатися далі або застрягнути на місці – це означає коливатися між прийняттям і уникненням болю втрати» [72, с.213]. На рис.1.1 показано, як відбувається робота з горюванням у дуальній моделі.

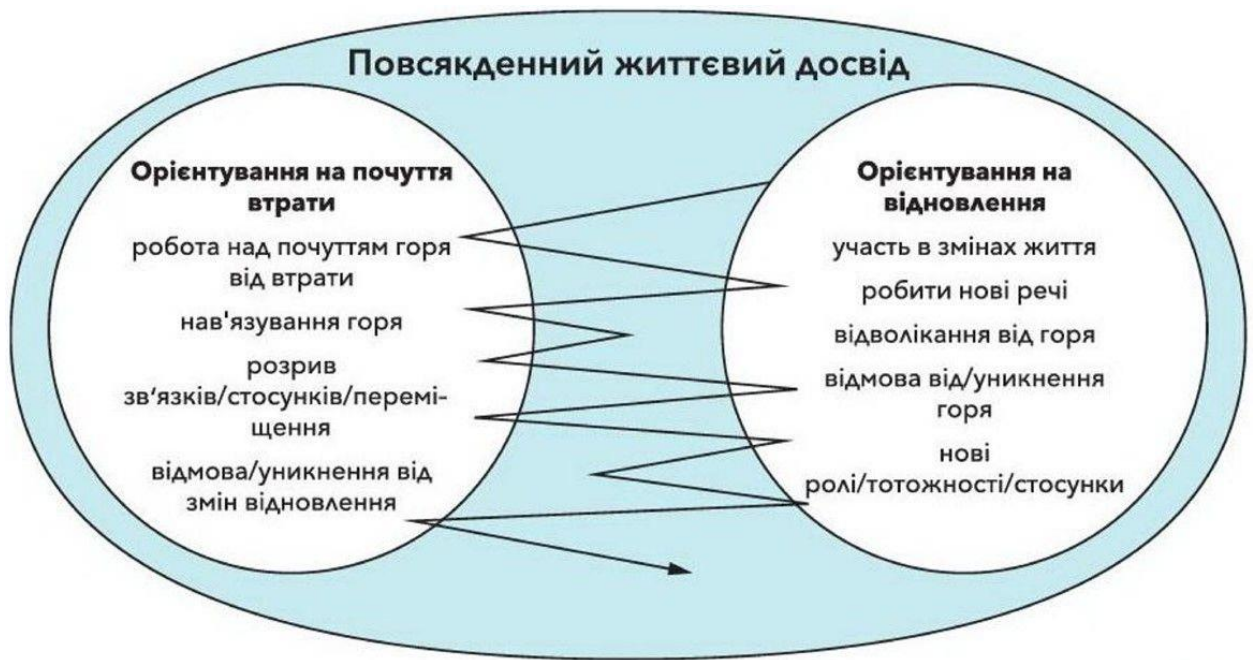


Рис.1.1 Модель «Дуального (або подвійного) процесу»

Модель подвійного процесу визнана однією з найемпіричніше підтверджених у сучасній психології горювання й широко застосовується у клінічній практиці, особливо при ускладненому горі, на її основі розроблена 8-ми крокова програма по роботі з втратою.

Американський психолог Роберт А. Неймейєр у своїх роботах 2001 р. і 2006 р. розвинув екзистенційно-нарративний підхід до горювання, заснований на ідеї, що основне завдання горювання – не відпустити померлого, а знайти новий сенс життя після втрати. «Ми перебудовуємо історію нашого життя, щоб звільнити місце для історії нашої втрати» [65, с.31]. У моделі реконструкції смислу людина виступає автором власного життєвого нарративу. Він інтегрує досвід втрати як частину особистісної історії. Цей підхід поєднує когнітивні механізми (переписування історії, нові переконання) з духовно-гуманістичними (пошук сенсу, символи, ритуали, пам'ять).

Історичний розвиток уявлень про горювання показує поступовий перехід від біологічного трактування емоцій до розуміння втрати як складного психологічного процесу. Якщо ранні підходи (Дарвін) зосереджувалися на зовнішніх проявах емоцій, то психоаналіз (Фрейд, Кляйн) розкрив внутрішню

динаміку втрати та механізми «роботи горювання». Клініко–емпіричний етап (Ліндемманн, Боулбі, Паркс) надав феномену практичне значення, описавши закономірності адаптації до реальності без померлого. Подальший розвиток гуманістичних і когнітивно–поведінкових напрямів (Кюблер–Росс, Ворден, Бонанно) змістив акцент із патології на ресурсність та смислотворення, а сучасні інтегративні моделі (Рубін, Штробе і Шут, Неймейєр) об'єднали емоційний, когнітивний і духовний виміри досвіду втрати. Сучасна психологія розглядає горювання як нормальний, адаптивний і потенційно трансформаційний процес, у якому людина не лише втрачає, а й відновлює цілісність, вибудовуючи нові сенси й форми зв'язку з померлим.

1.2. Теоретичні моделі та психотерапевтичні методи роботи з горюванням

У сучасній психотерапії існує кілька науково обґрунтованих напрямів роботи з горюванням. Кожен метод базується на певній теоретичній моделі, використовує специфічні механізми і по-своєму впливає на процес формування нової самоідентичності після втрати.

Психоаналітична модель. Психоаналітична традиція розглядає горювання як глибинний внутрішній процес, пов'язаний зі зміною структури «Я», переробкою прив'язаності та перебудовою внутрішніх об'єктів.

На відміну від когнітивних чи гуманістичних моделей, психоаналіз фокусується на несвідомих механізмах адаптації, амбівалентності почуттів, захисних реакціях та трансформації внутрішнього світу, що безпосередньо стосується поняття самоідентичності.

Психоаналітична концепція горювання ґрунтується на працях З. Фрейда («Траурна робота», 1917), К. Абрахама (амбівалентність у стосунках), М. Кляйн (інтеграція об'єктів, депресивна позиція), сучасної – об'єктних відносин та теорії прив'язаності (Боулбі, як дотичного до психодинаміки).

Основна ідея роботи в цьому напрямку полягає в тому, що втрата близької людини викликає перебудову внутрішніх об'єктів і змінює структуру Я. Це і є процес формування нової ідентичності. При опрацюванні горювання необхідно поступово вивести психічну енергію зі зв'язку з утраченим об'єктом та інвестувати її у теперішнє життя.

Елементами цієї моделі є: болісне усвідомлення реальності втрати, повторне «проживання» спогадів, переживання суперечливих почуттів (любов та гнів), поступове прийняття змін. Втрата активує любов та тугу, гнів, провину, образу на обставини, себе або загиблого. У вдів війни амбівалентність виражена сильніше через невизначеність, травматичний характер втрати, провину «я мала зробити більше», ненависть до війни і водночас ідеалізацію чоловіка. Жінка при цьому намагається інтегрувати хороший образ чоловіка (любов, спогади) в травматичний образ втрати (біль, смерть). Цілісність Я формується тоді, коли ці образи перестають бути розщепленими.

Несвідомими захисними механізмами є заперечення («він ніби досі зі мною»), ідеалізація (він був абсолютно ідеальний), інтелектуалізація, проєкція гніву на зовнішні об'єкти (державу, війну), ізоляція афекту («я пам'ятаю, але не хочу відчувати»). Це не патологія – це етап стабілізації ідентичності, бо любов і гнів одночасно створюють внутрішній конфлікт, який впливає на самооцінку, образ «гарної дружини», образ матері, відчуття моральної сили. У вдів війни це глибше через вину, гордість, патріотичний контекст. Якщо образ чоловіка ідеалізується, то жінка часто не дозволяє собі жити далі, не формує нової ролі, зберігає «ідентичність дружини героя» без розвитку. Коли жінка перестає розщеплювати спогади, дозволяє собі і любити, і злитися, приймає реальність втрати, тоді відбувається інтеграція. У цей момент у психоаналізі формується нова структура Я. Це критично важливо для відновлення ідентичності.

Психоаналітичний метод роботи з горем включає в себе усвідомлення амбівалентності (проговорювання злості, провини, образи), роботу з внутрішніми об'єктами (відновлення цілісності образу чоловіка),

інтерпретація захистів (пояснення, чому жінка уникає певних емоцій), подолання патологічного почуття провини (дуже важливо для вдів військових), формування здатності «інвестувати» у нове життя (психоаналітичний критерій завершення трауру) [2; 12; 17].

Юнгініанська модель. Юнгіанська модель горювання розглядає втрату як психологічну подію, і психодуховний процес трансформації, який активує архетипові сили та перебудовує глибинні структури психіки.

У цій моделі ключовим є поняття процесу індивідуації (розвитку цілісної, зрілої самоідентичності). Для вдів війни юнгіанський підхід особливо важливий, оскільки смерть чоловіка стає не тільки особистою трагедією, але й архетиповим ударом по жіночій, сімейній, колективній ідентичності.

Юнгіанська концепція спирається на ідею «колективного несвідомого», на архетипи (Аніма/Анімус, Герой, Мати, Вдова, Мандрівниця), на структуру психіки (Я – Его – Самість) і на процес індивідуації. Важливими також є робота із символами, снами та міфологічними мотивами.

Втрата близької людини, згідно з Юнгом, активує «архетип Смерті» та архетипу Вдови, який запускає глибинну перебудову психіки, перехід від однієї ідентичності до іншої, це і є ключовими елементами цієї моделі (коли втрата чоловіка запускає потужний архетиповий сюжет, який завершує один життєвий цикл, руйнує стару ідентичності, і народжує нову форму «Я»).

Зустріч із Тінню – ключовий крок у формуванні нової ідентичності, піднімає витіснені аспекти особистості (страхи, агресію, вину, сором, «темні» сторони Анімуса. Для вдів війни Тінь часто містить злість на владу або Бога, почуття небезпеки, вину за життя, яке триває, потребу в захисті, якої більше немає. Для жінки чоловік є носієм її психічного чоловічого начала (Анімуса), смерть партнера створює «провал» у її внутрішній структурі, порушення внутрішньої опори, відчуття, що «я сама не впораюся».

Завданням роботи в цій моделі є «перетворення зовнішнього Анімуса на внутрішнього», тобто жінка має знайти у собі силу, волю, логіку, стійкість, здатність приймати рішення. Це і є трансформація ідентичності.

Символізація горя має вагому частину при опрацюванні горювання. Юнг підкреслював, що психіка лікується через «символ», а саме – сон, образ, ритуал, малюнок. У вдів війни це можуть бути сни про чоловіка, воду, землю, світло; символи дороги, переходу, моста; малюнки втрати й відродження. Символізація дозволяє перенести горе з рівня хаосу на рівень структури, сенсу, наративу.

Процес індивідуації, як центральний елемент юнгіанської моделі, розглядає горе, яке руйнує стару «персону» – соціальну роль «дружини», змушує зустрітися з власною глибиною, спонукає знайти новий центр особистості «Самість». Для жінок, що втратили чоловіків на війні, це означає формування нового образу себе, автономної жінки, яка не втрачає зв'язку з минулим, але вибудовує новий шлях. Юнг підкреслював, що у горі народжується нова структура зв'язку людини зі світом.

Терапевтичними інструментами в юнгіанському підході є так само робота зі снами, аналіз символів, активна уява, архетипові образи, ритуали переходу, робота з Анімусом, інтеграція Тіні, творчі техніки (малюнок, казка, міф), тілесно–символічні практики. Ці прийоми сприяють відновленню ідентичності через глибинну перебудову Я, а не лише через поведінкові зміни [33].

Гуманістична модель при роботі з горюванням. Гуманістичні підходи (К. Роджерс, Р. Мей, В. Франкл, Ірвін Ялом, і сучасні екзистенційні автори) розглядають горювання як екзистенційний процес особистісного переосмислення, де людина прагне зберегти цілісність, знайти сенс у втраті, прийняти свої справжні почуття, відновити самоідентичність через автентичний досвід.

У цьому підході смерть розуміється як подія, яка оголює найглибші рівні людського «Я» та примушує переосмислити власну суб'єктність, свободу і унікальність.

Теоретична основа гуманістичної моделі спирається на «теорію особистісного зростання» К. Роджерса, де головними елементами є

автентичність, емпатійний контакт, безумовне прийняття та рух до «повноцінно функціонуючої людини» [22]. Логотерапія Віктора Франкла, шукає сенс навіть у стражданнях, цінність у переживаннях, свободу вибору позиції навіть у горі [31;32]. «Екзистенційна психотерапія» Ірвіна Ялома розглядає зіткнення зі смертністю, самотністю, свободою й сенсом, прийняття крихкості людського життя, формування автентичної позиції [34; 35]. «Екзистенційна тривога і мужність жити» Ролло Мей в свою чергу вважає, що тривога виступає сигналом життя, мужністю бути собою після втрати .

Ці ідеї об'єднує розуміння того, що горювання – це шлях глибинної трансформації себе, відкриття внутрішніх ресурсів і пошуку нового життєвого сенсу.

Ключовими механізмами та елементами гуманістичної моделі є автентичне проживання емоцій (людина зцілюється тоді, коли визнає почуття, не знецінює горе, не пригнічує тугу чи гнів, дозволяє собі переживати так, як відчуває), як перший крок до зміни ідентичності. Справжня зустріч із «Я», коли горе руйнує старі ролі (наприклад, «дружина») у гуманістичному підході ставить питання: «Хто я тепер? Що в мені є істинного? Через що я жива?» Це не етапи, а процес глибокого самопізнання. Пошук сенсу у логотерапії розглядається, як продовження спадка чоловіка, у відповідальності перед дітьми, у власному зростанні, у створенні нової життєвої місії, у цінностях, які не зруйнувала війна. Сенс стає основою нової ідентичності. Прийняття свободи і відповідальності, коли горе ставить жінку перед вибором: залишитися у ролі жертви обставин чи взяти відповідальність за нове життя.

Важливими є розкриття ресурсів і потенціалу, бо гуманістичні терапевти вважають, що у кожній людині закладена здатність до самоцілення, до адаптації, до розвитку, до відновлення зв'язку зі світом. Психолог лише сприяє усвідомленню цих ресурсів. Побудова автентичних стосунків, контакт з іншими людьми та відчуття спільності – це ключовий механізм у відновленні ідентичності.

Гуманістичний підхід підкреслює, що людина має свободу формувати свій шлях навіть після втрати.

Ознаками гуманістичної моделі можна вважати автентичність замість соціальних масок, коли жінка перестає виконувати роль «сильної» або «героїчної», дозволяя собі вразливість, можливість говорити правду про свої почуття. Це ознака повернення до справжнього «Я». Пошук нового сенсу життєвого шляху, коли з'являються нові життєві цілі, відбувається зміна ціннісних орієнтирів, є розуміння, що життя має вагу навіть після втрати, сенс – це фундамент нової самоідентичності. Усвідомлення власної суб'єктності «я можу вирішувати, я маю вплив, я здатна турбуватися про себе» – це перехід від ідентичності «жертви» до ідентичності «людини, яка творить життя». Внутрішня свобода, право на нові стосунки або їх відсутність, право на нові ролі, право на радість – є ключовим джерелом до відновлення ідентичності. Проживання горя без самозвинувачення і сорому, зменшення почуття провини «я мала зробити більше», прийняття себе такою, як є, відмова від постійного самоконтролю – відкриває доступ до глибинної сміливості жити. Переживання власної цінності, підвищення самоповаги, повернення гідності, розуміння жінки, що вона важлива не лише як частина подружньої пари, а як окрема особистість.

Гуманістичні терапевтичні інструменти можна включити в програму стабілізації вдів війни. Це і емпатійний діалог, і техніка «Я–повідомлень», і логотерапевтичні вправи на пошук сенсу, а також лист собі у майбутнє, екзистенційні бесіди про свободу, вибір і відповідальність. Важливими є ресурсоорієнтовані інтервенції, ритуали прийняття втрати, техніки самоспівчуття, робота з тілом як засобом повернення до себе [20].

Когнітивно-поведінкова модель. Когнітивно–поведінкова модель і похідні в роботі з горюванням розглядають його як процес, у якому емоції, поведінка та ідентичність формуються під впливом думок, переконань і способів регуляції стресу.

Втрата чоловіка – це травматична подія, яка руйнує не лише емоційну стабільність, а й когнітивну модель світу та схему «Я».

У вдів війни когнітивні зміни найчастіше пов'язані з втратою безпеки, руйнуванням життєвої моделі, почуттям провини, негативною самооцінкою, униканням емоцій і ситуацій, труднощами повернення до нових ролей.

КПТ й споріднені методи (терапія ускладненого горя (CGT), терапія прийняття та відповідальності (АСТ), діалектико-поведінкова терапія (DBT), травмо-фокусована КПТ) дають конкретні механізми роботи з такими станами.

Когнітивно-поведінкові методи спираються на когнітивну теорію А. Бека, його автоматичні думки, когнітивні спотворення, базові переконання про себе, світ і майбутнє [1].

Модель стресу й копінгу Лазаруса працює через оцінку події та вибір поведінкової реакції.

Завданням горювання Ворден вважав прийняття втрати, яке веде до реорганізації життя, і в свою чергу призводить до інтеграції досвіду.

Теорія ускладненого горя (Шир, Малцьюсен) пропрацьовує застрягання, уникання, румінації.

У терапії прийняття та відповідальності (АСТ) робота йде через прийняття досвіду та дій відповідно до цінностей.

Ключовими елементами та механізмами когнітивно–поведінкового підходу є когнітивна перебудова мислення, робота з дисфункційними переконаннями «я винна», «моє життя закінчилось», негативною самооцінкою, катастрофізацією, ідеалізацією або демонізацією втрати, які безпосередньо впливають на структуру самоідентичності.

Одним із інструментів є експозиція до болючих спогадів через поступове наближення, завдяки цьому зменшуються страх і уникання, стабілізується емоційна реакція, з'являється можливість формувати нову ідентичність без уникання болю. Поведінкова активація, в свою чергу, допомагає відновленню життєвих ролей, поверненню до звичних активностей, формуванню нових

навичок і контактів, що показує, коли жінка переходить від ролі «втратила» до ролі «живу».

Важливою є регуляція емоцій через уміння розпізнавати емоції, виражати їх, заспокоювати себе, коли тривога, вина, сором і гнів руйнують ідентичність. Зниження уникання ситуацій, болючих думок, уникання майбутнього – допомагають формуванню нової самоідентичності. А формування нових поведінкових патернів створює нову життєву позицію, що призводить до формування нового «Я».

АСТ–компонентами являються дії відповідно до цінностей, де нова самоідентичність з'являється тоді, коли жінка усвідомлює, що для неї важливо і починає діяти у відповідності з цими цінностями.

Когнітивними ознаками зміни самоідентичності при цьому буде зміна базових переконань про себе, якщо раніше було: «Я не впораюся», «Я лише частина пари», то потім стає: «Я можу самостійно приймати рішення», «Я опора для дітей». Подолання почуття провини, як однією з найруйнівніших емоцій у вдів військових. Її зменшення є головним показником відновлення «Я». А перехід від катастрофічного мислення до реалістичного, від: «Моє життя зруйноване» до: «Моє життя змінилося, але в ньому є майбутнє», є вагомим вкладом у створенні позитивного сприймання себе.

В свою чергу відновлення концепції майбутнього, коли жінка починає планувати, думати про цілі, уявляти свою роль у майбутньому, є ключовим індикатором формування нової ідентичності.

Поведінковими ознаками зміни самоідентичності будуть повернення до ролей матері, професійної ролі, господині, громадянки. Готовність створювати нові контакти, де будуть нові соціальні зв'язки – це новий спосіб бути в світі.

В свою чергу, відновлення активності, таких як прогулянки, робота, турбота про себе, хобі, будуть ознаками початку нового життя. А зменшення уникання, коли жінка перестає уникати речей чоловіка, теми смерті, людей, які нагадують про втрату, веде до здорової адаптації.

Емоційними та регуляційними ознаками можна вважати здатність вдови регулювати тривогу й тугу, зменшення румінацій («прокручування думок про смерть»), відкритість до нового досвіду (до нової життєвої позиції).

Практичні інструменти КПТ у роботі з вдовами війни: когнітивна реструктуризація; експозиція до болючих спогадів; поведінкова активація; робота зі сном та ритмами; щоденник думок і почуттів; навички емоційної регуляції (DBT); техніки прийняття та медитації (АСТ); робота з почуттям провини; планування майбутнього; формування ролей та нових ідентичностей [4; 26].

Гельшталт метод. Гельшталт-підхід до горювання розглядає горювання як процес завершення незавершених гешталтів, відновлення контакту з реальністю та самоусвідомлення. Це модель, у якій особистість змінюється через проживання емоцій «тут–і–зараз», інтеграцію внутрішніх частин та перехід від фрагментованості до цілісності.

Для вдів війни гешталт особливо релевантний, бо саме травматична втрата створює величезний масив незавершених діалогів, нездійснених дій, невисловлених емоцій, що блокують відчуття цілісної ідентичності. Теоретична основа гешталт-моделі спирається на теорію цілісності сприйняття (гешталтпсихологія), концепцію контакту та контактних меж (Перлз, Гудман), ідею незавершених гешталтів, парадоксальну теорію змін, феноменологію «тут–і–зараз».

Ключовий принцип в цьому підході це те, що людина зцілюється тоді, коли відновлює контакт із собою, іншими та реальністю, а незавершені переживання інтегрує у свій життєвий досвід.

Основними механізмами гешталт-підходу до горювання можна назвати незавершені гешталти, коли горе активує численні незавершені ситуації (недосказане, недожите, нереалізовані плани, незавершений цикл стосунків). У вдови це часто останнє слово, яке не сказала, думка «я мала бути поруч», незавершене «ми», незакриті побутові й життєві цикли., а також порушення контакту, тому що втрата чоловіка руйнує здатність до контакту з собою

(почуттями, тілом), контакту з іншими, контакту з реальністю (шок, ступор, дисоціація).

Саме гештальт описує ретрофлексію (вибух емоцій всередину), інтрекції («я повинна бути сильною»), проєкції (злість назовні), конфлюєнцію (злиття з образом покійного). Емоційна довершеність, коли емоція проходить весь цикл від усвідомлення через проживання, вираження до завершення, інтеграція. Часто у вдови цей цикл блокується провиною, соромом або страхом. Парадоксальна теорія змін базується на тому, що зміна відбувається не через зусилля «стати іншою», а через прийняття себе в тому, що є зараз («я зараз у розпачі», «я зла», «я не знаю, як жити далі»). Надалі відбувається прийняття, після інтеграція і тільки потім змінена ідентичність. Розширення усвідомлення, а саме: усвідомлення тіла, усвідомлення емоцій, усвідомлення потреб, усвідомлення реальності втрати, – допомагає жінці повернути собі суб'єктність.

Ознакою гештальт-моделі можна назвати ступінь завершеності гештальтів, чи є незавершені слова чоловіку, чи є потреби, які так і не були реалізовані, чи жінка може закривати життєві цикли («ми будували будинок, але тепер я завершила це одна»). Ступінь завершення – це шлях до ступіні цілісності ідентичності. Якість контакту з реальністю, як то зменшення шоку, дисоціації, заперечення, здатність прямо говорити про смерть, відновлення зв'язку з тілом, перехід від «він десь є» до «його немає» – все це необхідно для формування нової самоідентичності.

Прямим індикатором відновлення суб'єктності буде якість контакту постраждалої із собою, ознаками цього буде чи жінка усвідомлює свої почуття, чи дозволяє собі емоції, чи знає, чого хоче, усвідомлює свої потреби.

Зміною ідентичності вдови в гештальті можна вважати перехід від конфлюєнції до «я як окрема доросла жінка» через рольові зміни, коли вже більше не трапляється злиття з образом чоловіка, життя «його життям», збереження старого гештальту «ми», який не може завершитися. Основою стабільності «Я» при цьому буде інтеграція емоційного досвіду, коли емоції не

розривають, є здатність плакати, злитися, говорити, є точність у відчуттях («я зла на війну», «я сумую», «мені самотньо»).

Ще одною ознакою можна вважати – повернення здатності до вибору (гештальт говорить, що суб'єктність народжується в момент вибору), жінка приймає рішення, бере відповідальність, має право на «хочу» і «не хочу».

Терапевтичними інструментами гештальт-підходу можуть бути названі техніка «порожній стілець» (завершення діалогу з чоловіком), відреагування гніву та туги, тілесне усвідомлення, мікрогештальти («що з тобою зараз?»), робота з контактними межами, виявлення інтроєктів («я маю бути сильною»), техніки завершення циклів, робота з провинною (як ретрофлексією), підтримка автономії і суб'єктності, формування нових гештальтів (нові плани, ролі, дії) [25; 53].

Модель подвійного процесу у роботі з горюванням. У сучасному розумінні горювання модель подвійного процесу, запропонована Маргарет Стробе та Генком Шутом, стала однією з найважливіших концепцій, які намагаються пояснити природну динаміку переживання втрати.

Ця модель виходить із того, що горе – це не прямолінійний і не одномірний рух від болю до прийняття. Навпаки, переживання втрати є коливальним, хвилеподібним процесом, у якому людина постійно перемикається між двома психологічними орієнтаціями: зосередженістю на втраті й відкритістю до відновлення. У такому підході немає вимоги «пройти етапи», немає обов'язку бути сильним або функціональним увесь час. Є лише природний ритм психіки, яка то занурюється в біль, то повертається до життя, і саме ця осциляція стає ключем до здорової адаптації.

Першою центральною складовою моделі є орієнтація на втрату, яка охоплює внутрішню роботу з відчуттями смерті та всім тим, що було зруйновано разом із втратою близької людини. Це емоційно насичений простір, де з'являються туга, сльози, розпач, гнів, відчуття провини, безсилля й інтенсивна потреба повернутися до спогадів. У цьому режимі жінка ніби торкається тих місць у психіці, які залишилися відкритими, оголеними. Вона

дає собі змогу оплакати, згадати, повторно пережити значущі моменти, визнати величину втрати. Саме тут формується глибинна емоційна робота, без якої неможливо по-справжньому прийняти нову реальність.

Ознаками цього стану є зниження енергії, інтенсивне страждання, бажання залишатися в спокої, потреба говорити про померлого або навіть із ним, тяжіння до символів та предметів, які з ним пов'язані. На психотерапевтичному рівні цей етап підтримується через безпечне проживання емоцій, вираження болю, контакт із тілом та роботу зі спогадами.

Друга складова моделі – орієнтація на відновлення – спрямована в протилежний бік: вона включає всі дії, які пов'язані з поверненням до повсякденного життя, прийняттям рішень, виконанням ролей та побудовою зміненого життєвого світу. Це створення нових побутових рутин, перебудова сімейної системи, вирішення практичних і юридичних питань, формування нових поведінкових навичок і здатність брати на себе відповідальність, яку раніше розділяла пара, у цьому режимі жінка намагається вибудувати новий порядок життя, де вона вже не частина подружнього «ми», а окрема доросла особистість.

Ознаками цього процесу є підвищення активності, поява ініціативи, прагнення розв'язувати завдання, встановлення нових контактів і поступове повернення контролю над життям. На рівні терапії це підтримується тренуванням навичок саморегуляції, опануванням адаптивних стратегій, вивченням нових моделей поведінки та створенням реалістичного життєвого плану.

Найважливішим компонентом моделі Стробе і Шут буде осциляція, тобто природний, життєво необхідний рух між цими двома орієнтаціями. Людина не може перебувати виключно в болю, бо це виснажує, руйнує, призводить до депресії. Але й постійне уникання емоцій, надмірне «тримання себе в руках» і занурення лише в активність також стає формою дезадаптації, бо веде до емоційної заморозки, порушення контакту з собою та затримки глибинної інтеграції втрати.

Коливання між двома процесами – це і є спосіб психіки відновити рівновагу. День болю може змінитися днем сил, період інтенсивної туги – періодом активності, уночі можуть повернутися сльози, але вранці жінка здатна подбати про дітей, піти на роботу чи вирішити складні справи. Це не ознака слабкості або нестійкості, це шлях до самооздоровлення.

Терапевтичні інструменти, які впливають з моделі подвійного процесу, полягають у підтримці цього природного ритму. Під час орієнтації на втрату психолог створює простір для емоцій: дає можливість говорити про померлого, дозволяти собі плакати, зустрічатися з гнівом, провинною чи страхом. Тут важливими є наративні техніки, робота зі спогадами, ритуали, листи, символічне завершення незавершених внутрішніх діалогів.

Під час орієнтації на відновлення терапевт допомагає жінці відновлювати повсякденне функціонування, планувати день, визначати пріоритети, створювати нові ролі, формувати навички, віднаходити ресурси, налагоджувати соціальні зв'язки. Він не підштовхує жінку до швидкого «руху далі», але й не дозволяє їй застрягти в болю. Психолог підтримує гнучкість, заохочує перемикання, допомагає помічати, коли жінка надто довго залишається в одному полюсі.

Модель подвійного процесу дозволяє побачити горе не як пряму дорогу до прийняття, а як рух між двома берегами – берегом болю й берегом життя. Кожен перехід між ними змінює внутрішню структуру особистості, виробляє нові навички і поступово формує нову ідентичність жінки, яка пережила втрату. Саме баланс між цими двома силами – пам'яттю й майбутнім – сприяє тому, що горе з руйнівного досвіду поступово перетворюється на інтегрований елемент життєвого шляху [72; 73].

Модель продовжених зв'язків. У сучасній психології переживання втрати одним із найважливіших відкриттів стала відмова від ідеї «повного відпускання» померлого як головної умови здорового горювання.

Модель продовжених зв'язків, що сформувалася внаслідок досліджень Денніса Класа, Філіпа Сілвермана та Стівена Ніка [29], пропонує інше

бачення, замість того щоб вимагати від людини розриву емоційних відносин із померлим, вона визнає право на збереження внутрішнього зв'язку, який може залишатися значущим, трансформуватися й надаватись нових форм протягом усього життя.

Цей підхід відходить від старої парадигми, у якій здорове горювання розумілося як остаточне «відсторонення» від померлого та перенесення емоційної енергії на нові об'єкти. Модель продовжених зв'язків, навпаки, підкреслює, що внутрішня присутність померлого – це не ознака патології, а природний, психологічно доцільний спосіб інтегрувати втрату у власну життєву історію. Зв'язок із померлим у цій моделі розглядається як жива, хоч і змінена форма стосунків. Спочатку він має гостро емоційний, майже фізичний характер, коли жінка може говорити з чоловіком подумки, зберігати речі, торкатися їх, шукати сліди його присутності в повсякденних моментах. І це не означає заперечення реальності смерті, бо це є спосіб не розірвати нитку, яка була основою ідентичності, історії, любові, спільного життя. Згодом цей зв'язок трансформується. Замість гострого болю з'являється тихе відчуття підтримки, символічна присутність, цінність спільних спогадів, які стають ресурсом для подальшого життя.

У моделі продовжених зв'язків важливо, що жінка не відмовляється від того, ким вона була поруч із чоловіком, але її ідентичність не застигла в минулому. Зв'язок із померлим стає частиною її внутрішнього світу, але не заважає рухатися вперед. Він може виявлятися через відчуття, що померлий «поруч», через цінності, які він передав, через рішення, які вона приймає, зважаючи на його моральну присутність. Усе це природні, здорові прояви адаптації. Проблема стає лише тоді, коли зв'язок перетворюється на фіксацію, яка блокує нове життя. Але в більшості випадків продовжений зв'язок є не перепоною, а основою для внутрішньої стабільності.

Для вдів війни ця модель є особливо важливою, адже смерть чоловіка часто стає не лише особистою, а й символічною подією. Її чоловік не просто важлива людина, Він – герой, опора, носій цінностей, сенсу, частина сімейної

історії. У таких жінок внутрішній зв'язок із померлим може бути глибшим і тривалішим, але саме він часто допомагає триматися, зберігати внутрішню опору, відчувати гідність і продовжувати жити. У їхньому переживанні втрати не йдеться про відмову від цієї частини себе, а навпаки, про інтеграцію її у нову ідентичність, яка народжується після травми.

У терапевтичній практиці модель продовжених зв'язків пропонує працювати не з метою «від'єднати» людину від померлого, а з тим, щоб допомогти знайти здорову форму цього зв'язку. Терапевт підтримує жінку у тому, щоб вона могла говорити про чоловіка, згадувати його, описувати те, що він для неї значив. Спогади не приглушуються, а визнаються цінною частиною внутрішнього світу.

Техніки опрацювання горьового стану можуть включати написання листів, роботу з фотографіями, створення символічних ритуалів, збереження важливих речей, наративну реконструкцію історії стосунків. Ці практики дозволяють перевести зв'язок зі зовнішнього у внутрішній простір, щоб він перестав бути болючою раною і став стабільною точкою опори. Згодом терапія допомагає жінці помітити, як спогади про чоловіка живуть у її цінностях, діях, рішеннях, як вони вплітаються в новий життєвий шлях. Метою є не стирання минулого, а створення нового простору, де минуле, теперішнє й майбутнє можуть співіснувати без руйнівних суперечностей. У цьому полягає суть моделі. Зв'язок не втрачається, він трансформується. Особистість не відмовляється від важливої частини себе, а розширюється настільки, щоб умістити і пам'ять, і життя. Завдяки такому підходу переживання втрати перестає бути боротьбою між «триматися за минуле» і «рухатися вперед». Жінка не змушена ні забувати, ні відпускати, натомість вона вчиться жити, маючи всередині місце для любові, яка не зникла, хоча її адресат більше не поруч. І саме через таку інтеграцію виникає нова ідентичність. Не колишня дружина героя, не жінка, яка втратила, а жінка, в якій пам'ять про нього живе спокійно, як частина її сили, досвіду та внутрішньої історії.

Емоційно–орієнтовані підходи до горювання. У сучасній психології горювання особливе місце займають емоційно–орієнтовані підходи, які виходять із того, що переживання втрати є насамперед емоційним процесом, що зачіпає ядро прив’язаності та визначає внутрішню картину світу людини.

Ці моделі не вимагають пояснювати горе через раціональне розуміння ситуації, а пропонують рухатися крізь нього через глибокий контакт із власними переживаннями, тілесними відчуттями, емоційною пам’яттю та внутрішніми сигналами.

Серед цих підходів найбільш впливовими є «Емоційно–фокусована терапія Сью Джонсон» [52] та «Емоційно–експресивна модель Леса Грінберга» [10, 49], які поєднують у собі гуманістичну традицію, теорію прив’язаності й сучасні уявлення про емоційну нейропластичність.

У підході Сью Джонсон переживання втрати розглядається крізь призму теорії прив’язаності. Смерть партнера означає руйнування емоційного зв’язку, який був основою безпеки, довіри й важливою частиною ідентичності.

Горе тут не лише емоція, а реакція нервової системи на раптовий обрив важливої прив’язаності. Жінка, яка втратила чоловіка, переживає цей процес так, ніби її внутрішня система захисту залишилася без опори.

Емоції, що піднімаються (страх, безпорадність, гнів, провина, відчай) природний сигнал того, що зв’язок утратив фізичну форму, але ще не знайшов нової внутрішньої структури. Замість того щоб «контролювати» ці почуття, терапія Джонсон допомагає побачити, яку потребу несе кожна емоція, будь то потреба в безпеці, у зв’язку, у збереженні значущої близькості навіть після смерті партнера.

У безпечному терапевтичному просторі жінка вчиться не уникати цих переживань, а дозволяти їм бути, у всій їхній силі, глибині та крихкості.

Модель Джонсон пропонує створити «емоційний контакт із самим собою» через проживання почуття на реальному, тілесно–афективному рівні, тому що саме це дозволяє нервовій системі інтегрувати травматичний досвід. З часом емоції починають змінюватися. Замість паралізуючого страху

з'являється здатність до самозаспокоєння. Провина змінюється співчуттям до себе, відчай відходить, залишаючи тихий, теплий зв'язок зі спогадами про померлого.

Метою терапії не є «завершити» прив'язаність, а перетворити її на внутрішнє відчуття підтримки, яке не зникає разом зі смертю.

В той час емоційно–експресивний підхід Леса Грінберга будується на ідеї, що емоції потребують прийняття, визнання і проживання, щоб виконати свою регулятивну функцію. Грінберг наголошує, що складні емоції горя не можна «обійти», приглушити чи замінити позитивними думками. Вони мають пройти свій природний цикл.

У цьому підході терапевтичний процес відбувається у просторі глибинного контакту з переживаннями. Іноді це плач, іноді гнів, іноді німе заціпеніння, що приховує біль.

Емоційна експресія, як крок до інтеграції. Щойно емоція знаходить свою форму, через голос, сльози, дихання чи тілесний рух, вона перестає бути некерованою. У терапії Грінберга важливо дати кожній емоції назву і дозволити їй розкритися. Надати собі право сумувати по–справжньому, злитися по–справжньому, говорити з померлим подумки або вголос, дозволити серцю сказати те, що не було сказано. Через цю щирість емоції перестають бути руйнівною хвилею й стають живими сигналами, які ведуть людину до глибшого контакту з собою. У цьому сенсі емоційно–експресивна терапія вчить тому, що не треба долати горе, а потрібно його прожити, трансформувати й дозволити йому зробити свою роботу.

У роботі з вдівами війни ці підходи особливо цінні, бо смерть чоловіка руйнує не лише прив'язаність, а й структуру безпеки, підтримки, ідентичності, сімейних ролей. Емоційно–орієнтована терапія дає жінці змогу не тікати від своїх почуттів і не заморожувати біль, а проживати його у прийнятті й підтримці.

Терапевт стає тимчасовою «безпечною фігурою», яка допомагає вирівняти емоційний хаос, знайти стійкість, знову відчувати власний голос і цінність.

В цих підходах горювання розглядається як процес внутрішньої емоційної перебудови. Людина не просто «відпускає», вона вчиться з новою якістю відчувати, розуміти й проживати свої емоції. Новий досвід болю поступово інтегрується в життєву історію через осмисленість і присутність, а не через витіснення. Коли жінка вчиться довіряти своїм емоціям, її внутрішній світ змінюється. Замість розсипаної ідентичності з'являється цілісність, а безсилля змінюється здатністю опиратися на себе, тоді як хаос змінює м'яка, тиха стабільність, із якої народжується нове життя після втрати [6;15].

Наративна модель горювання. У сучасній психології все більшу увагу привертає наративна модель горювання, яка розглядає втрату як емоційний чи поведінковий процес і як глибоке порушення життєвої історії людини.

Роберт Неймаєр, один із провідних теоретиків цього підходу, описує горе як кризу смислу. Смерть близької людини руйнує структуру оповіді, у якій людина жила, порушує раніше стабільні уявлення про себе, про світ і про майбутнє. Коли вмирає той, із ким було пов'язано уявлення про спільну історію, майбутні плани й життєві орієнтири, сама тканина особистісного наративу втрачає цілісність [65; 66].

Жінка, яка втратила чоловіка, стикається з відчуттям болю, яке ускладнюється тим, що її життєва історія «розпалася», що немає більше того «ми», на якому будувався сенс багатьох подій і рішень.

Головна ідея наративної моделі вказує, що горювання – це процес переписування особистісної історії. Людина має знайти спосіб знову вплести втрату в оповідь свого життя так, щоб вона перестала бути абсурдною, руйнівною чи незрозумілою. Важливо знайти слова для того, що сталося, і створити такий наратив, у якому досвід втрати займає своє місце і не руйнує цілісність особистості.

У цьому підході процес відновлення історії тривалий, часто суперечливий шлях, у якому жінка намагається зрозуміти, ким вона є тепер, після втрати того, хто був частиною її ідентичності.

У наративному підході велика увага приділяється «смісловим розривам», моменту, коли світ перестав бути впорядкованим. Після смерті чоловіка багато жінок кажуть, що «не розуміють, як жити», «не бачать майбутнього», «не впізнають себе», так відображається втрата внутрішньої структури життя. Саме тому Неймаєр вважає відновлення смислу ключовою терапевтичною задачею. Людина не може рухатися вперед, поки її історія не набуде нового, хоч і болісного, значення.

Терапевтична робота в цьому підході полягає у створенні простору для розповіді, у якому жінка може вільно висловлювати свої думки, емоції, спогади, пережиті суперечності. Вона розповідає про те, ким був чоловік, ким вони були разом, яку роль він відігравав у її житті, які мрії залишилися нереалізованими. Розповідь дозволяє приймати реальність поступово, без примусу. Замість того щоб намагатися «забути» або «відпустити», жінка вчиться «повертати собі голос», відновлювати здатність осмислювати події та інтегрувати втрату у власний досвід.

Особливо важливим компонентом наративного підходу є можливість «створювати нові історії», у яких померла людина зберігається як частина життєвої мудрості, як значущий фрагмент минулого, який впливає на майбутнє. Згодом жінка може почати розповідати про те, як сталося горе, й про те, що вона змогла з цього винести, яку силу, цінності, нове розуміння себе, нове ставлення до життя. Так відбувається інтеграція втрати у життєвий шлях.

Наративна модель природно поєднується з іншими сучасними підходами, такими як модель продовжених зв'язків, подвійним процесом та емоційними підходами. Адже всі вони наголошують на тому, що горе не відрив від минулого, а «трансформація зв'язку з ним».

У наративній моделі важливу роль відіграє усвідомлення того, що померлий продовжує жити в історії жінки, у її цінностях, рішеннях, способі

бачити світ. Переписуючи свою історію, вона не викреслює чоловіка, а вплітає його у власний шлях так, щоб цей зв'язок став джерелом сили, перестаючи бути паралізуючою біллю.

У практиці роботи з вдівами війни цей підхід є надзвичайно цінним, адже втрата партнера руйнує емоційний світ, життєву структуру, соціальні ролі, майбутні плани. У розповідях таких жінок часто присутня особиста історія й історія війни, їх наративи через це складніші, багат шарові.

Терапевт допомагає знайти слова для цих складних пластів, не знецінюючи жодного з них. Згодом з'являється можливість формувати нову ідентичність жінки, яка пережила втрату і має власний, глибокий, автентичний голос.

Наративний підхід пропонує бачення горювання як «процесу відновлення історії і відновлення себе». Він не вимагає швидких рішень і не нав'язує жінці чужих інтерпретацій, він дає їй свободу знайти власні смисли, власний ритм і власну мову того, що сталося. Маючи свободу у неї відкривається можливість жити далі з пам'яттю, яка не ранить, яка підтримує, з історією, яка продовжується її власними кроками [27].

Тілесно-орієнтовані моделі горювання. У сучасному розумінні психології втрати тілесно-орієнтовані моделі посідають особливе місце, оскільки пропонують бачення горя як явища, яке торкається не лише емоцій і мислення, але й самої основи тілесного існування людини.

Після смерті близької людини тіло ніколи не залишається нейтральним спостерігачем. Воно стає носієм болю, місцем, де переживання втрати проявляється у формі напруження, блоків, заціпеніння, розладів сну й дихання, змін ритму серцебиття, відчуття порожнечі, важкості або втрати чутливості.

Тілесно-орієнтована терапія розглядає горювання у зв'язку психологічного процесу з фізіологічними й нейробіологічними факторами, які впливають на найглибші шари особистості та самоідентичності.

У ранніх тілесно-терапевтичних підходах, започаткованих Олександром Лоуеном [63], виразно звучала ідея, що горе за своєю природою прагне руху, а

не застою. Коли людина втрачає важливу фігуру прив'язаності, її тіло часто стискається, блокується, ніби утримує біль усередині, щоб вижити в момент надмірної емоційної напруги.

Лоуен описував характерну для втрат «телесну броню» через напруження в грудях, плечах, животі, яке заважає вільно дихати, відчувати й оплакувати.

Біоенергетика пропонує допомогти тілу відреагувати заблоковані емоційні імпульси. Плач, тремтіння, стогін, глибокі подихи, природні рухи рук і плечей, за Лоуеном, через рух і дихання людина звільняє та поступово повертає собі життєву енергію, яка була заморожена разом із болем втрати.

Пітер Левін продовжив цю лінію, але доповнив її глибокою увагою до нейрофізіології. Його соматичний досвід виходить із того, що втрата, особливо раптова або травматична, викликає в нервовій системі стан «замороження», біологічну реакцію, яка блокує здатність рухатись і відчувати [18; 19].

Левін зазначає, що тіло пам'ятає шок довше, ніж свідомість, навіть через місяці після втрати жінка може переживати неконтрольовані хвилі напруги, панічні стани, раптовий біль або повну відсутність емоцій. Соматичний досвід допомагає тілові поступово «розморожуватись» через м'які тілесні мікрорухи, відновлення природного дихання, заземлення, повернення відчуття власних меж. В цій моделі горе не «видавлюють», а дозволяють йому перейти в рух шляхом м'якого, обережного наближення до тілесних реакцій, які колись були заблоковані.

Юджин Джендлін запропонував інший, внутрішній ракурс тілесної роботи. Він показав, що тіло завжди знає більше, ніж людина може сказати словами, воно зберігає відчуття (*felt sense*), цілісний, передмовний образ переживання [47]. У контексті горювання це може бути важкість у грудях, гостра точка болю всередині, глуха напруга в животі, відчуття провалу чи порожнечі.

Метод роботи з внутрішніми відчуттями (фокусинг) не намагається відразу інтерпретувати ці відчуття. Він пропонує прислухатися до них із

довірою й цікавістю, дозволяючи тілесним образам розкриватися. Коли жінка слухає свої тілесні відчуття, вони поступово змінюються, пом'якшуються і трансформуються, разом з ними змінюється її внутрішній досвід втрати.

Завершений вигляд тілесно–орієнтовані підходи отримали завдяки Бесселу ван дер Колку, який об'єднав тілесні, емоційні й нейробіологічні уявлення в єдину модель. Його ключова ідея, яка лягла в назву книги «Тіло веде лік», наголошує, що травма і горе живуть у тілі навіть тоді, коли свідомість намагається рухатися далі [3].

Ван дер Колк довів, що втрата близького активує ті самі механізми, що й травма. Центри мовлення можуть «вимикатися», виникає фрагментація пам'яті, а нервова система переходить у режим виживання. У таких умовах вербальна терапія є важливою, але недостатньою. Тіло повинно отримати можливість «розповісти свою історію» через рух, дихання, ритм, заспокоєння та відновлення. Важливо також повернути людині відчуття тілесної безпеки.

Фундаментом для відновлення ідентичності після втрати стане момент, коли тіло перестає жити у стані небезпеки, тоді жінка зможе по–справжньому оплакувати, інтегрувати і продовжувати життя. Всі вищепереліковані підходи телесно–орієнтованої терапії Лоуена, Левіна, Джендліна і ван дер Колка, хоч і різняться техніками, говорять про одне й те саме, що переживання горя проходить через тіло, і тільки включення тіла дозволяє людині знову відчувати себе живою, присутньою та цілісною. Для вдів війни цей підхід має особливу цінність, бо саме тіло несе найбільший тягар шоку, страху, відповідальності та втоми. Через тілесну роботу вони повертають собі не лише відчуття рівноваги, а й внутрішню гідність, силу й самоідентичність, яка знову може будуватися на відчутті «я є».

Систематизовані моделі роботи з горюванням, включаючи ознаки, операції і інструменти показані у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Порівняльна таблиця моделей горювання

Модель	Теоретична база	Ключові елементи	Ознаки горювання	Операції	Інструменти
Психоаналітична модель (Фройд, Кляйн, Абрахам)	Психоаналіз, теорія об'єктних стосунків	Інтроекція, амбівалентність, внутрішні об'єкти, депресивна позиція	Внутрішній конфлікт між любов'ю/гнівом; боротьба за утримання внутрішнього образу померлого; регресія	Опрацювання амбівалентності, інтеграція внутрішнього об'єкта, прийняття реальності втрати	Вільні асоціації, аналіз снів, робота з перенесенням/контрперенесенням
Юнгіанська модель (К. Г. Юнг)	Аналітична психологія, архетипи	Архетип смерті, Тінь, Самість, символи переходу	Активация архетипових переживань, «ніч душі», символічні сни, пошук цілісності	Інтеграція тінювих аспектів, символічна робота	Аналіз сновидінь, активна уява, робота з символами
Гуманістична модель (Роджерс, Франкл, Ялом)	Гуманістична й екзистенційна психологія	Свобода, відповідальність, автентичність, пошук сенсу	Екзистенційна криза, втрата сенсу, емоційний вакуум	Пошук особистісного сенсу, підтримка автентичності	Емпатичне слухання, логотерапевтичні запитання, екзистенційний діалог
Когнітивно-поведінкова модель (КПТ)	Теорія когніцій (А. Бек), поведінкова психологія	Дисфункційні переконання, поведінкові патерни, катастрофізація	Негативні автоматичні думки, уникання, почуття провини	Реконструкція переконань, експозиція до болючих тем	КПТ-думки, поведінкові експерименти, щоденники, шкали
Гештальт-модель	Феноменологія, гештальт-терапія	Контакт/відхід, завершення незавершених фігур	Перервані контакти, незавершені діалоги	Відновлення контакту з переживанням, інтеграція досвіду	Порожній стілець, гештальт-діалог, феноменологічне усвідомлення
Модель подвійного процесу (Stroebe & Schut)	Копінг-моделі, стрес та адаптація	Орієнтація на втрату, орієнтація на відновлення, осциляція	Хвилеподібність процесу, коливання між болем і функціонуванням	Підтримка природної осциляції, стабілізація ритму	Планування ресурсів, контейнерування болю, ритуали переходу

Продовж. Таблиці 1.2

Модель продовжених зв'язків (Continuing Bonds)	Постмодерні теорії привязаності	Трансформація зв'язку, не розрив, а інтеграція	Розмови з померлим, внутрішні діалоги, символічна присутність	Трансформація стосунків у внутрішній світ	Листи померлому, робота з предметами пам'яті, фото–терапія
Емоційно–орієнтовані моделі (С. Джонсон, Л. Грінберг)	Теорія прив'язаності, емоційна регуляція	Емоційний контакт, експресія, емоційна регуляція	Невиражені емоції, замороженість, емоційний хаос	Контейнери, глибинний емоційний контакт, відреагування	ЕФТ–сценарії, емоційний діалог, двофокусна експресія
Наративна модель (R. Neimeyer)	Наративна психологія, конструктивізм	Смисловий розрив, реконструкція історії	«Розпад життєвої історії», втрата смислу	Переписування історії, повернення голосу	Наративні інтерв'ю, листи, автоісторія, зовнішній наратив
Тілесно–орієнтована модель (Лоуен, Левін, Джендлін, ван дер Колк)	Соматична терапія, нейропсихологія травми	Тілесна пам'ять, замороження, енергетичні блоки	Напруження, тремтіння, заціпеніння, соматичні симптоми	Розмороження реакцій, заземлення, відновлення регуляції	Дихання, соматичний досвід, фокусинг, йога–терапія, тремтіння

Попри належність до різних психологічних шкіл, усі підходи можна згрупувати за провідним напрямом роботи: когнітивним, емоційним, тілесним, смисловим, несвідомим або інтегративним.

Така класифікація дозволяє показати багатовимірний процес горя, який торкається усіх рівнів психічного функціонування людини (табл. 1.3.).

Зіставлення різних теоретичних підходів показує, що незалежно від обраної моделі, центральним процесом після втрати є трансформація самоідентичності.

Жінка, яка втратила чоловіка на війні, змушена заново переосмислити свою життєву роль, систему опор, стосунок до себе та майбутнього.

Таблиця 1.3.

Класифікація моделей горювання за фокусом роботи за горем

Група моделей	Моделі	Основний фокус роботи	Ключові механізми впливу	Результат для самоідентичності вдови
Когнітивні	Когнітивно–поведінкова модель (КПТ)	Думки, переконання, інтерпретації втрати	Реконструкція переконань; подолання катастрофізації; зміна поведінкових реакцій	Формування нових переконань про себе; зменшення почуття безпорадності; зміцнення «Я можу впоратися»
Емоційні	Емоційно–фокусована терапія (С. Джонсон)	Емоції прив’язаності, страх покинутості, емоційна безпека	Регуляція афектів; робота з первинними емоціями; створення внутрішнього відчуття опори	Відновлення емоційної цілісності; формування внутрішнього відчуття безпеки
	Емоційно–експресивна терапія (Грінберг)	Вираження та інтеграція емоцій	Робота з гнівом, провинною, тугою; трансформація незавершених емоцій	Повернення емоційної чутливості; відновлення здатності до емоційного контакту
	Гештальт–терапія	Емоційний досвід «тут–і–тепер», незавершені гештальти	Усвідомлення; експресивні техніки; завершення зв’язків	Відновлення цілісності досвіду; інтеграція емоцій у структуру «Я»
Тілесні	Біоенергетика (Лоуен)	Тілесні затиснення, блоки, м’язова броня	Розряд напруги; тілесна експресія	Зменшення тілесної «броні» горя; відновлення життєвої енергії
	Соматичний досвід (П. Левін)	Нервова система; реакції замороження та збудження	Дозавершення травматичного циклу; вивільнення тілесних реакцій	Повернення фізичного відчуття безпеки; стабілізація нервової системи
	Фокусинг (Ю. Джендлін)	«Felt sense» — тілесно відчуті смисли	Усвідомлення тілесної мудрості; інтеграція відчуттів і емоцій	Глибше розуміння переживань; інтеграція внутрішніх відчуттів у структуру ідентичності

Продовж. Таблиці 1.3

	Тілесно– травматична модель (Б. ван дер Колк)	Нейробіологічні реакції на втрату	Робота з тілесною пам'яттю; відновлення регуляції мозку	Відновлення почуття контролю над тілом; зменшення травматизації «Я»
Смислові	Гуманістично– екзистенційна модель (Роджерс, Франкл, Ялом)	Пошук сенсу, життєвих орієнтирів, автентичності	Реконструкція життєвого смислу; відкритість досвіду; самоприйняття	Формування нової життєвої перспективи; переосмислення ролей і цінностей
Інтегративні	Модель подвійного процесу (Stroebe & Schut)	Коливання між болем і відновленням	Балансування двох режимів копінгу	Гнучкість і адаптивність ідентичності після втрати
	Модель продовжених зв'язків	Трансформація зв'язку з померлим	Створення внутрішнього образу; інтеграція пам'яті	Збереження взаємності без втрати цілісності «Я»
	Наративна модель (Neimeyer)	Реконструкція життєвої історії	Переписування наративу; відновлення смиислової цілісності	Формування нової життєвої історії та нового образу себе

Когнітивні моделі підкреслюють роль переконань і мисленнєвих інтерпретацій у формуванні реакцій на втрату. Емоційні підходи зосереджені на вираженні й інтеграції інтенсивних почуттів, визначають суб'єктивне переживання горя. Тілесно–орієнтовані теорії розглядають втрату як подію, що відображається в соматичних реакціях та впливає на регуляцію нервової системи. Смислові моделі наголошують на потребі відновлення цілісної життєвої картини й пошуку нового змісту життя. Реляційні підходи фокусуються на трансформації прив'язаності та реконструкції стосунку з померлим. Психодинамічні моделі висвітлюють роль несвідомих конфліктів, інтроектів та символічних процесів у переживанні втрати. Інтегративні моделі поєднують кілька аспектів, підкреслюючи природну багаторівневість процесу горювання.

Усі моделі описують цей процес по-своєму, проте в сукупності вони створюють цілісну теоретико-методологічну основу для емпіричного вивчення переживання втрати та розробки психологічної підтримки вдів війни.

1.3. Психологічні концепції самоідентичності жінок, які пережили втрату чоловіка під час війни у зарубіжних і вітчизняних наукових працях

Першим емпіричним дослідження психології вдівства стала праця Гелени Знанецької-Лопати у 1973р. Вона належить до класичних соціологічних досліджень, присвячених становищу жінок, які пережили втрату чоловіка.

Авторка аналізує феномен вдівства, цю особисту трагедію через глибоку соціальну трансформацію, яка торкається ролей, статусу та структури повсякденного життя [60]. У центрі її уваги знаходяться соціальні механізми горювання, процеси перебудови ідентичності та те, як спільнота реагує на жінку, яка опинилася у новій соціальній позиції.

Знанецька-Лопата аналізувала як втрата чоловіка спричиняє розрив життєвого сценарію, що до того часу визначався партнерськістю, поділом ролей та сімейною спільністю. Унаслідок цього вдова стикається з потребою перегляду власної ролі, переосмислення автономії, побудови нових форм самозабезпечення і соціальних зв'язків.

Дослідниця однією з перших почала розглядати вдівство як «процес соціального переходу», що має ритуальний, культурний і нормативний вимір. Вона описує індивідуальні переживання (сум, дезорієнтація, відчуття втрати частини себе), рольові адаптації (втрати подружнього статусу, зміна фінансових і сімейних обов'язків, очікування суспільства щодо «належної поведінки» вдови) і соціальні взаємодії (підтримка або, навпаки, дистанціювання з боку оточення).

Ключовою ідеєю книги є твердження, що ідентичність вдови формується не лише внутрішнім процесом горювання, а й соціально заданими моделями,

які або підтримують її відновлення, або ускладнюють його. На думку Знанецької–Лопати, суспільні уявлення про вдову, зокрема очікування стриманості, покори чи тривалої жалоби, можуть стримувати її можливість переходу до нового етапу життя.

Праця має фундаментальне значення для сучасних досліджень. Вона показує емоційний досвід, структурну зміну соціальної ідентичності, в якій особисті й культурні чинники тісно переплітаються.

Хоча праці Гелени Знанецької–Лопати не стосуються вдів війни, ідеї дослідниці стали підґрунтям для подальших робіт про рольові трансформації, соціальну підтримку та реконструкцію самоідентичності після втрати.

Подальші праці Г. Знанецької–Лопати поглибили розуміння самоідентичності вдови. У книзі «Жінки–вдови: системи підтримки» (1979) дослідниця продемонструвала, як жінка вступає у фазу соціальної й рольової перебудови після втрати [61]. В цій роботі вона показала емоційне горе, зміну структури стосунків, меж відповідальності, соціальних контактів і ресурсів підтримки. Перебудова ролей, потреба у новій опорі та взаємодія з соціальним оточенням лежать у центрі формування нової ідентичності, яку можна вважати універсальною характеристикою процесу вдовства незалежно від причин смерті чоловіка.

У роботі «Вдівство та освячення чоловіка» Знанецька–Лопата аналізує символічний вимір втрати, ідеалізацію покійного та перетворення його образу на моральний орієнтир [62]. Жінка формує своє «Я» у співвідношенні з образом чоловіка, що живе у пам'яті та культурних нормах. Символічна реконструкція минулого впливає на визначення подальших ролей вдови, межі дозволеного, можливості для нового життя.

У книзі «Сучасне вдівство: міфи та реальність» авторка говорить про «ідентичність вдови» як окрему соціальну категорію. Вона демонструє, як на жінку впливають особисті переживання, культурні очікування, міфи про «правильне» горювання, суспільні уявлення про автономію чи залежність. Ці

чинники визначають жіноче самосприйняття після втрати і спосіб вибудувати нову суб'єктність.

У пізніших роботах Знанецька–Лопата вказую на термін зміни самоідентичності, який не завершується впродовж року чи двох, демонструючи динамічність процесу, його взаємодії з соціальними структурами, інституціями та внутрішніми змінами особистості.

В історичному контексті вдов війни почали описувати після Першої світової війни (1914–1918).

У Європі залишилися мільйони вдів і сиріт. Суспільства зіткнулися не лише з економічними наслідками війни, а й із масштабною психологічною кризою втрат, яку тоді ще не вміли називати «травмою» в сучасному сенсі.

У Британії були соціальні дослідження (1919–1925) про умови життя, виховання дітей, повернення до праці, повторні шлюби вдів війни. Хоча вони не були психологічною діагностикою, вони включали багато якісних спостережень про емоційні наслідки втрати [50].

У Франції в свою чергу проводилися соціально–демографічні обстеження (1919–1923рр.). Метою було зрозуміти потреби вдів і сиріт. Психологи Сорбонни (як Марсель Мосс, Еміль Дюркгайм ще до війни) описували «колективне горе», але не досліджували конкретних жінок емпірично.

У Німеччині у 1920-х у клініках Берліна і Лейпцига почали досліджувати «психічні наслідки війни для родин загиблих», часто у контексті неврозів війни, це було вже ближче до психології, в сучасному її сприйманні. Ці дослідження були описані у медичних журналах «Kriegsneurosen» та «Seelenzustand der Kriegerwitwen», вони були поодинокими, клінічними випадками, не системними програмами.

У США американські психологи після 1918 року переважно займалися ветеранами і побічно згадували вдів у контексті «Gold Star Mothers» (матері та вдови загиблих)[51].

Реальні психологічні дослідження втрати партнера почали з'являтися після Другої світової війни у сорокові–п'ятдесяті минулого сторіччя з розвитком психоаналізу втрати (Мелані Кляйн, Анна Фройд).

У шестидисяті Джон Боулбі формулює свою теорію прив'язаності та втрати (Attachment and Loss, 1969). В ті ж години вперше починають системно досліджувати вдов військових у США, Ізраїлі, СРСР.

На прикінці семідесятих, на початку вісімдесятих, коли з В'єтнаму у США повернулися десятки тисяч ветеранів із важкими симптомами, які сьогодні ми називаємо ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), психологи й психіатри помітили, що їхні дружини та вдови також мали глибокі психічні наслідки – вторинну травматизацію. Тоді ж почали говорити про вдов ветеранів В'єтнаму, як окрему групу, про психологічну динаміку горя, про тривалі ефекти відсутності, невизначеності, окреслили специфіку переживання втрати, що дозволило сформувати підґрунтя для сучасних моделей самоідентичності після втрати.

Одним із піонерів у цій сфері був Роберт Дж. Ліфтон, який у 1973р., досліджуючи психологічні наслідки В'єтнамської війни, у своїй праці показав, що травматичний досвід торкається не лише ветеранів, але й їхніх сімей, насамперед дружин [58]. Ліфтон описав феномен «провини тих, хто вижив». Цей феномен формувався у жінок, котрі відчували внутрішній конфлікт між продовженням життя та лояльністю до загиблого чи зниклого безвісти чоловіка. Ця концепція стала важливим методологічним підґрунтям для дослідження трансформацій жіночої ідентичності після втрати.

Значний внесок у розуміння сімейної травми зробив Чарльз Фіглі. Його праці заклали основу для цієї концепції, де родина розглядається як система, що колективно переживає наслідки війни [45]. Фіглі звернув увагу на дружин ветеранів і вдов, які часто демонстрували симптоми посттравматичного стресового розладу, навіть не перебуваючи безпосередньо в умовах бойових дій. Він також увів поняття вторинного травматичного стресу, підкреслюючи,

що близькість до травматизованої особи або до події втрати істотно впливає на формування особистісних переживань та самоідентичності жінки.

В цей же час було проведено перші систематичні емпіричні дослідження саме військових вдів. Роботи К. А. Ковач і Е. В. Велдона стали одними з ключових у цьому напрямі. Автори вивчали емоційний стан, рівень депресивності, соціальну ізоляцію, специфіку рольових конфліктів, труднощі повторного партнерства та зміни самооцінки у жінок, чиї чоловіки загинули під час війни [55]. Результати показали, що соціальна підтримка є критично важливим фактором психологічного відновлення. Жінки, які були включені у спільноти вдів ветеранів, релігійні громади або мали стабільні родинні зв'язки, демонстрували вищу стійкість і швидше проходили процеси реконструкції життєвого наративу.

Важливий пласт досліджень у вісімдесятих і дев'яностих роках здійснили військові психіатри Чарльз Хог і Карл Кастро. Вони зосередили увагу на системних наслідках бойових втрат для членів сімей американських військовослужбовців. У їхніх роботах підкреслюється, що смерть військового спричиняє тривалу дезорганізацію сімейної структури, а вдови та діти потребують не лише соціальної, а й психологічної підтримки для відновлення почуття стабільності та внутрішньої безпеки. Їхні дослідження лягли в основу державних програм підтримки вдів, які офіційно визнали військових вдів групою підвищеного психологічного ризику.

Ізраїльський контекст вирізняється тим, що держава фактично перебуває у стані хронічної воєнної напруги, періодичних збройних конфліктів та постійної мобілізації резервістів. Така ситуація формує унікальний соціальний простір, у якому військова служба, бойові втрати та повернення з фронту стають складовою повсякденного життя значної частини населення. У цьому середовищі особливого значення набувають дослідження психологічного становища жінок–вдів, партнерок і дружин військовослужбовців. Адже саме вони часто несуть тягар прямої втрати і вторинних наслідків травми. Багаторічна наукова традиція Ізраїлю в галузі військової психології та

соціології дозволяє простежити, як війна впливає на самоідентичність жінок, їхні рольові позиції та механізми психологічної адаптації.

У межах культурно–соціологічного підходу важливе місце займають дослідження лімінальності та емоційної праці вдів. В ізраїльській науковій літературі описано, що військова вдова часто перебуває у стані «міжролі». Її статус дружини вже втрачений, а нова ідентичність ще не інтегрована. Цей підхід представлений у роботі ізраїльських дослідниць, які аналізують переживання вдів Армії оборони Ізраїлю з урахуванням різних культурних і релігійних груп [38]. Авторки показують, як соціальні очікування та норми спільноти визначають спосіб прояву горя, яким чином вибудовується новий образ себе, між відданістю пам'яті чоловіка і потребою рухатися вперед.

Окремий напрям становлять дослідження довготривалих наслідків бойових втрат. У працях, присвячених жінкам, які повторно одружилися після загибелі чоловіка, простежується складна динаміка подолання горя, повернення до нових стосунків і трансформації власної ідентичності [67]. Автори демонструють вплив минулого досвіду втрати на жінку навіть через десятиліття у формах, пов'язаних із тим, наскільки вона готова ділитися пережитим і як інтегрує минуле у свій сучасний життєвий наратив.

У ширшому сімейному контексті значну увагу привертають роботи, присвячені вторинній травматизації партнерок ветеранів [44]. Особливу роль відіграє явище «нечіткість кордонів». Нечіткість сімейних ролей і меж, жінка одночасно намагається підтримати чоловіка і зберегти власну автономію. Вплив на структуру самоідентичності ускладнює процес психологічної стабілізації.

Останні роки характеризуються також увагою до психологічного стану дружин військових. У дослідженнях, проведених під час війни Ізраїль–Хамас, було виділено кілька типів переживання стресових навантажень, які корелюють із рівнем тривоги, депресії та сімейної напруги [79]. Водночас визначено й низку захисних факторів, таких як соціальна підтримка, навички самоспівчуття, здатність організовувати побутові та сімейні функції в умовах

відсутності чоловіка, які сприяють збереженню цілісності ідентичності та психічної рівноваги.

Ізраїльські дослідження дають вагоме розуміння психологічних та соціальних механізмів вдівства у суспільстві з тривалою воєнною історією та розбудованою системою підтримки родин військових, але цей досвід не може в повній мірі відобразити ситуацію в інших регіонах. В особливості це стосується пострадянського простору, Нагірного Карабаху, Грузії, Молдови, України. Тут масові втрати цивільних і військових спричинила російська воєнна інтервенція. Вона принесли смерть, хаос і руйнування соціальних структур. У цих країнах військове вдівство поєднує індивідуальну травму із системною соціальною нестабільністю. Жінки втрачають партнера, опиняються в умовах економічної кризи, патріархальних обмежень та браку державних ресурсів підтримки.

Втім військове вдівство є глобальним явищем, і останні десятиліття позначені появою ґрунтовних емпіричних досліджень з різних країн. Роботи з США описують складні ідентичнісні конфлікти та втрату приналежності до військової спільноти, європейські дослідження фіксують різні форми соціальної та психологічної ізоляції, сучасні праці аналізують блокування або трансформацію сексуальної ідентичності у молодих вдів, а також економічні й рольові зміни, які впливають на їхнє «Я» після втрати. Ці міжнародні дослідження останнього часу створюють широкий науковий контекст для аналізу формулювання особливості самоідентичності військових вдів. Надалі розглянемо ці роботи детальніше.

У статті Н. Шагназарян та У. Цімер досліджують переживання жінок, які стали вдовами унаслідок збройних конфліктів у Південному Кавказі [71]. Авторки зосереджують увагу на постконфліктному контексті, патріархальній культурній нормі й економічній нестабільності, які формують особливу траєкторію самоідентичності цих жінок. Вони показують масове соціальне явище, в якому жінка втрачає роль партнера, статус члена військової чи мирної родини, а часто стійкі економічні та правові опори. У доповіді вдів Кавказу

простежується характерне відчуття позбавлення соціальної належності. Жінки переживають горе і часто опиняються поза межами суспільства, змушені самотійно формувати нові ролі та значення. Авторки підкреслюють, як культурні очікування щодо вдови (довга жалоба, моральна втриманість, відмова від повторного шлюбу) створюють додаткові рамки, через які обмежується можливість побудови нового «Я». Це дослідження допомагає усвідомити, у воєнному контексті самоідентичність жінки після втрати формується на перетині індивідуального горя, культурного тиску й соціального виключення. Цей тріадичний вплив визначає унікальність ситуації жінок–вдів у пострадянських воєнних реаліях.

У статті Ерін Вергман аналізує досвід військових вдів американської військової культури, зосереджуючись на глибоких ідентичнісних змінах після втрати чоловіка [75]. Авторка показує, як смерть військового руйнує особистий та сімейний світ жінки, позбавляє її цілої системи соціальних і символічних орієнтирів, що визначали її місце у спільноті. Військова спільнота формує сильну колективну ідентичність. Жінка втрачає доступ до неї в ту саму мить, коли стає вдовою. Стан глибокої роздвоєності. З одного боку, вона досі відчуває себе частиною військової родини, з іншого, спільнота уникає її присутності, бо вона нагадує про втрату, яку система звикла витісняти.

Вергман описує «ідентичнісний вакуум» вдов. Старі ролі: дружини, партнерки, учасниці військової культури, припиняють існувати, а нові не формуються одразу. Жінки переживають глибокий конфлікт між внутрішнім відчуттям себе й зовнішнім ставленням до них. Їх ніби «виштовхують» із кола належності, в якому вони жили роками. Втрата соціальної опори, зниження самооцінки та тривала дезорієнтації у власній ідентичності спливають при таких умовах. Деякі вдови прагнуть реконструювати себе через громадську діяльність, волонтерство чи збереження пам'яті про загиблого, інші зіштовхуються з тривалим почуттям невидимості й маргіналізації. Дослідження Вергман показують, для військових вдів самоідентичність руйнується через втрату коханої людини, через втрату цілого світу, до якого

вони належали. Це робить їхній досвід подвійно вразливим, вони оплакують і чоловіка, і життя, у якому мали визначене місце.

У статті Браун і Штулер аналізують довготривалі соціально–економічні наслідки військового вдівства у європейському контексті, розглядають його як подію, що радикально змінює життєвий цикл жінки [42].

Дослідження базується на великих демографічних та економічних масивах даних і показує смерть чоловіка–військовослужбовця створює для вдови глибокий, структурний розрив у всіх ключових сферах життєзабезпечення. Вона втрачає доходи, можливості зайнятості, накопичення, соціальну мобільність. Економічний удар від втрати має накопичувальний ефект, який посилюється з віком.

Жінки, які стають вдовами внаслідок війни, суттєво частіше опиняються у стані тривалої фінансової вразливості, часто не можуть повернутися на ринок праці або вимушені погоджуватись на низькооплачувану роботу. Це різко знижує їхні перспективи економічного розвитку.

Економічна дестабілізація впливає на самооцінку, автономію та здатність формувати нові життєві плани, фактично стаючи складовою частиною ідентичнісної кризи. Порушується усталений «життєвий сценарій», внаслідок військового вдівства. Жінка позбавляється партнерської моделі розподілу праці, соціального захисту та майбутніх спільних ресурсів. Це змушує її вибудовувати повністю нову траєкторію життя у значно складніших умовах.

Економічні наслідки стають матеріальним викликом, важливим чинником соціальної ідентичності, формуючи відчуття «упущених можливостей», вразливості та нерівності. Дослідження демонструє глибокий структурний характер вдів війни. Він впливає на економічні ресурси жінки протягом усього життя і визначає спосіб будування нової ролі, автономії та ідентичності після втрати.

У змішаному дослідженні Вілсон-Менцфелд та Франкланд і Крос аналізують досвід військових вдів та вдівців у контексті втрати зв'язку з військовою спільнотою у Великій Британії [76].

На основі великої кількісної вибірки та глибинних інтерв'ю автори показують соціальну деконструкцію, внаслідок руйнування ключових форм приналежності та підтримки у військових вдів. Військове середовище часто виявляється простором, що відштовхує або дистанціюється від вдови чи вдівця, ніби нагадуючи їм про їхню «іншу», неприємну для спільноти реальність. Це породжує глибоке відчуття розірваності.

Учасники дослідження описують своє відчуття з приводу вигнання їх з військової спільноти, не дозволяючий повністю залишатися в ньому після втрати. У роботі підкреслюється ізоляція, втрата соціальних ролей і розпад кола підтримки, центральний фактор ідентичнісної кризи. Розрив спільнотної приналежності посилює дезорієнтацію та почуття «поза межами», роблячи процес реконструкції самоідентичності вдівства затяжним і складним. Дослідження показує ті соціальні механізми виключення та зникнення спільнотного фундаменту, які тримали їхнє попереднє «Я», ускладнюють створенню нового.

У американському якісному дослідженні Баррос–Лайн та співавторів розглядається досвід молодих жінок США, вдов війни у віці до 45 років [37].

Автори аналізують вплив смерті партнера на глибокий злам у сфері сексуального «Я» у сучасній американській культурі, де інтимність, романтичне партнерство й тілесність відіграють важливу роль у структурі жіночої ідентичності.

Учасниці описують різні форми порушення тілесності, від повної втрати сексуального бажання і відчуття «замерлої чуттєвості» до різких спалахів інтенсивного потягу, які жінки самі називають «вдовиний вогонь». Ці переживання супроводжуються амбівалентністю. Соромом, провинною, страхом порушити символічну вірність померлому, але водночас і прагненням відчувати тепло, живість і приналежність до світу живих.

Автори показують сексуальну сферу молодих вдов, вона стає емоційно вразливою й ідентифікаційно значущою. Тілесні реакції, зміни бажання і способи переживання інтимності відображають ширші процеси реконструкції самоїдентичності після втрати. Деякі жінки відчують втрату сексуального «Я», воно зникає разом із партнером, натомість інші прагнуть тілесності як форми емоційного захисту та підтвердження власної життєздатності.

В молодому віці сексуальність виконує функцію маркера власної цілісності, зі слов авторів, і тому її порушення може поглиблювати кризу ідентичності, ускладнювати адаптацію, створювати додаткові емоційні конфлікти.

У цій роботі Баррос–Лайн та колеги роздивляються сексуальну ідентичність молодих військових вдів, вважаючи її ключовим, але часто невидимим компонентом переживання втрати. Вона демонструє, зміна у тілесності й бажанні важлива частина пошуку нового «Я» у ситуації, коли звичні форми близькості, самосприйняття та партнерської ролі зникли разом із життєвим сценарієм, який жінки очікували прожити.

У вітчизняному контексті питання самоїдентичності жінок, які втратили чоловіків на війні, лише починає оформлюватися як окремий напрям досліджень, однак уже можна виокремити принаймні три важливі напрацювання.

У тезах М. Горохової окреслено коло психологічних проблем військових вдів у сучасній Україні та запропоновано принципи побудови допомоги, що поєднує роботу з горем і реконструкцією життєвих ролей [7].

В описі авторки робиться акцент на глибокій зміні соціальної ідентичності через втрату чоловіка, емоційній кризі цієї події. Жінка вимушено переходить із позиції «дружини військового» до статусу «вдови захисника», при цьому вона одночасно містить у собі і символічну гордість, і досвід маргіналізації. Завдання психологічного супроводу, за Гороховою, полягає у підтримці процесу переозначення цього статусу, де пасивна позиція жертви

повинна змінитися до активної позиції жінки, яка здатна вибудовувати нові сценарії життя, не заперечуючи пам'ять про загиблого чоловіка.

У роботі О. Бойчук та О. Костюк представлено один із перших спроб емпірично описати досвід українських жінок, втративших близьких на війні [2].

Дослідниці, спираючись на феноменологічний підхід, аналізують типові емоційні стани (шок, безпорадність, провина, гнів), зміни у сприйнятті часу та майбутнього, а також переживання розриву з попереднім образом себе.

Ця робота нас цікавить описами власної ідентичності жінками після втрати. З одного боку, вони продовжують відчувати себе пов'язаними з загиблим («дружина або мати героя»), в той же час змушені приймати нову роль єдиного відповідального дорослого в родині. Ця напруга між «колишнім Я» та «новим Я» подається як центральний вимір адаптації до втрати, що потребує адресної психологічної підтримки.

У статті О. В. Королович під час сучасної російсько–української війни розглядається як складне й багатовимірне соціально–психологічне явище, у якому особисте горе переплітається з воєнним контекстом, колективними очікуваннями та змінами соціальних ролей [16]. В цій статті розглядається сучасне українське вдівство з принциповою відмінністю від класичних моделей переживання втрати через сформовані унікальні умови, у яких особистий досвід жінки постійно співвідноситься з громадянською реальністю війни.

Масштаб втрат, незавершеність бойових дій, невизначеність майбутнього та триваюча загроза роблять процес горювання відкритим, фрагментованим і таким, що не завершується в межах традиційних темпоральних рамок. Королович поєднує огляд основних теорій переживання втрати з аналізом воєнної специфіки, показуючи, що для українських жінок смерть чоловіка має особистий і символічний вимір. Загиблий чоловік виступає і як партнер, і як батько, і як захисник держави, тому втрата містить у собі емоційний, сімейний та громадянський пласти. Це ускладнює

реконструкцію ідентичності. Жінка опиняється між особистим горем та публічною героїзацією, між потребою в оплакуванні та роллю «вдови героя», яка накладає певні стандарти поведінки, витривалості й моральної відповідності. Відбувається глибока перебудова «Я». Руйнується звичний подружній образ себе, виникає нова роль з елементами гордості, але при цьому відбувається значний соціальний тиск. Війна змінює соціальний простір життя жінки. Статус у спільноті трансформується, очікування соціального оточення стають суперечливими, а можливості опори істотно звужуються. Вдова має виконувати одночасно функції матері, годувальниці, організаторки побуту, берегині пам'яті загиблого, через це вона отримує хронічне навантаження, воно підсилює відчуття самотності. Економічні труднощі, бюрократичні процедури, невизначеність із виплатами й юридичним статусом поглиблюють кризу. Ці фактори безпосередньо впливають на автономію та суб'єктність жінки, на ключові компоненти її самоідентичності.

Стаття наголошує про постійні тригери українських вдів. Війна не закінчилася, суспільство щодня отримує новини про загиблих, у медійному просторі транслюється героїчний наратив. В таких умовах важко отримати стабільне проживання горя, етап інтеграції відтермінується. Жінка живе у середовищі, яке безперервно нагадує їй про втрату.

Формування нової ідентичності під час війни відбувається шляхом складної інтеграції несумісних аспектів. Приватна втрата, громадянська місія, суспільне очікування і реальні життєві обмеження взагалі не допомагають скорішому одужанню.

На думку Королович, подолання таких викликів вимагає комплексної, тривалої та індивідуалізованої підтримки. Йдеться про допомогу в побудові нового життєвого сценарію, відновленні почуття суб'єктності та формуванні життєвої перспективи.

Психологічний супровід має враховувати пережитий травматичний досвід, зміни в соціальному статусі, матеріальному становищі та системі

ролей. Всі ці чинники безпосередньо впливають на структуру самоідентичності.

Стаття Королович є важливим теоретико–практичним джерелом, яке допомагає зрозуміти, як саме трансформується образ «Я» українських жінок у ситуації, коли особиста, сімейна й державна трагедії переплітаються в одному досвіді. Робота створює міцну основу для подальшого осмислення самоідентичності військових вдів у сучасній Україні, підсилює розуміння як війна радикально змінює траєкторію життя вдов війни.

Огляд зарубіжних і українських досліджень демонструє нам гостре горе жінок, втративших чоловіків на війні. Показує глибоку ідентичну кризу всіх рівнів життєдіяльності жінки. Криза особистісна супроводжується соціальною, рольовою, екзистенційною і культурною.

Кожне дослідження мало свою специфіку, посиляючись на умови життя окремої країни, але у них всіх простежується спільна тенденція. Вдівство у воєнних умовах руйнує цілісність попередньої Я-концепції та запускає тривалий процес пошуку нового життєвого сенсу і статусу.

Зарубіжні роботи (Лопата, Шагназарян і Цімер, Вергман та ін.) підкреслюють універсальність ідентичнісних втрат. Руйнування ключових соціальних ролей, порушення відчуття належності до спільноти, амбівалентність між приватним горем і соціальними очікуваннями, складнощі реконструкції особистісної автономії.

Дослідження демонструють широку палітру варіантів адаптації. Іноді спостерігається посттравматичне зростання, а іноді хронічна ізоляція. Бувають випадки, в яких ми спостерігаємо «застиглу» ідентичності або, навпаки, гіперкомпенсаторні форми поведінки (зокрема в сексуально-інтимній сфері).

Особливо виразні відмінності простежуються при затяжній війні, повторюваною (Ізраїль), або там, де вона виникає на тлі слабких інститутів, патріархальних норм та російської військово-політичної агресії (Південний Кавказ, пострадянський простір). Ідентичність вдови у таких суспільствах набуває додаткового виміру економічної вразливості, втрати соціального

статусу, дефіциту державної підтримки і необхідності самостійно відбудовувати життєві стратегії.

Українські дослідження (Горохова; Бойчук і Костюк; Королович) підтверджують такі тенденції і наголошують на унікальні риси саме українського воєнного вдівства. До універсальних ідентичнісних втрат додається триваючий характер війни й неможливість «закрити» горе, політична й соціальна героїзація загиблих, формулювання специфічного статусу «вдови героя», поєднання приватного болю з публічними очікуваннями гідності, стриманості й стійкості, постійна присутність тригерів і повторних травматичних нагадувань, необхідність одночасно виконувати ролі матері, опікуна, провайдера, представниці пам'яті загиблого.

Самоідентичність військових вдів формується в нестабільних умовах постійних криз, переплітаючи руйнування особистої і партнерської ідентичності, отримуючи втрату соціальної належності й підтримки, зміну рольових структур та життєвих сценаріїв, культурних та інституційних очікувань. Пошук нових сенсів і стратегій самовизначення робить військове вдівство психологічною проблемою з соціальним і культурним феноменом. Воно потребує системного міждисциплінарного вивчення. Синтез зарубіжних і українських праць створює фундамент для поглибленого аналізу ідентичнісних трансформацій українських військових вдів, чия Я–концепція формується в умовах найбільш масштабної війни в сучасній Європі.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволив побачити переживання втрати чоловіка в умовах війни як надзвичайно складний і багатовимірний процес, що розгортається на стику емоційних реакцій, когнітивних порушень, соціальних змін та глибинних трансформацій самоідентичності. Історичні та сучасні моделі горювання показали, що втрата не є подією, яку можна «пережити» один раз чи пройти крізь неї за певним алгоритмом. Це постійний рух між

болем і відновленням, між дезорганізацією і пошуком нового внутрішнього порядку, між втраченим минулим і невизначеним майбутнім. Сучасні автори дедалі частіше говорять про горювання як про взаємодію з досвідом, а не про його подолання, і саме цей підхід найбільш релевантний щодо жінок, які втратили чоловіків унаслідок бойових дій.

Розгляд психотерапевтичних напрямків показав, що жоден із них не може повністю охопити всі аспекти такого досвіду. Емоційно-фокусована терапія дає змогу жінці торкатися болю без страху «зламатися»; когнітивні підходи допомагають відновити мінімальний порядок у внутрішньому хаосі; тілесно-орієнтована робота дозволяє відчувати себе живою у власному тілі, яке нерідко реагує на втрату напругою, оціпенінням або виснаженням; нарративні підходи створюють можливість повернути голос своїй історії; а реляційні моделі нагадують, що горе завжди переживається у стосунках — як у їхній відсутності, так і в їхній можливості бути відновленими. Усі ці напрями не суперечать одне одному, а природним чином поєднуються, якщо дивитися на людину не як на носія симптомів, а як на того, хто прагне внутрішньої опори в момент руйнування звичних орієнтирів.

Аналіз наукових праць про самоідентичність показав, що війна змінює сам характер втрати. Жінка втрачає не лише партнера, але й частину власної ролі, стабільності, соціального статусу, відчуття «ми», на яке спиралася роками. Її колишні опори — сімейні, емоційні, ціннісні, тілесні — перестають працювати так, як раніше. Тому постає потреба не просто пережити горе, а переосмислити, ким вона є тепер, коли спільний життєвий проєкт зруйнований, а новий ще не сформований. На цьому етапі особливо важливим виявляється простір, де жінка може не поспішати, не «повертатися до норми», а дозволити собі бути вразливою. Дослідження показують, що саме у таких умовах — коли біль не відкидається, а визнаний і прийнятий — починає поступово з'являтися можливість збирати себе наново.

Важливо, що втрата в умовах війни має свої специфічні риси: неможливість попрощатися, невизначеність, горювання «без тіла»,

інформаційні провали, страх за власних дітей, соціальна невпевненість, брак стабільного оточення. Це створює додаткове навантаження на психіку й робить перебіг горя менш прогнозованим. Проте саме цьому відповідає гуманістична логіка сучасних підходів: не вимагати від людини адаптації «за графіком», а йти поруч із нею в її темпі, підтримуючи не процеси подолання, а процеси відновлення внутрішньої опори та значень.

Узагальнення теоретичних джерел дозволяє стверджувати, що самоідентичність є ключовою ланкою післятравматичного відновлення. Жінка, яка втратила партнера, переживає розпад старої ідентичності та поступове формування нової, і цей процес не може відбутися без уважного супроводу, без зовнішньої присутності, яка «тримає» тоді, коли власні внутрішні опори ще не відновилися. Тому теоретичний аналіз підтверджує необхідність комплексної, чутливої до контексту війни моделі психологічної допомоги, яка не лише полегшує біль, а й підтримує жінку у поверненні до себе — зміненої, але цілісної.

Таким чином, перший розділ окреслює глибину та багатовимірність переживання втрати, показує, що горе торкається не лише емоційної сфери, а й самоідентичності, тілесності, стосунків і сенсів. Теоретична база створює простір для подальшого емпіричного вивчення й формує основу для практичних рекомендацій, які мають на меті не прискорення «відновлення», а підтримку природного, хоч і непростого руху жінки до нової внутрішньої цілісності.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК, ЩО ВТРАТИЛИ ЧОЛОВІКІВ НА ВІЙНІ

2.1. Організація, інструментарій, гіпотези та методи емпіричного дослідження.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження було організоване з метою виявлення особливостей самоідентичності жінок, які пережили втрату чоловіка внаслідок війни, а також чинників, що впливають на процеси відновлення ідентичності, адаптації та суб'єктивної стабілізації після втрати.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі шляхом онлайн-опитування. Така форма дозволила забезпечити доступність для респонденток з різних регіонів України та з-поза її меж і врахувати етичні вимоги щодо психологічного комфорту та приватності жінок у стані гострого чи пролонгованого горя.

Опитування реалізовано за допомогою платформи Google Forms. Вона забезпечила автоматизовану фіксацію відповідей і дозволила уникнути помилок переносу даних.

Респонденти брали участь добровільно, за попередньою згодою, без збору персональних даних. Дослідження відповідає вимогам конфіденційності та анонімності. До участі були запрошені жінки, які втратили чоловіків унаслідок бойових дій, виконання військового обов'язку або супутніх обставин війни. Поширення анкети здійснювалося через тематичні спільноти, групи підтримки, волонтерські та громадські ініціативи, або через рекомендації самих респонденток («снігова куля»). Такий спосіб набору учасниць доцільний у дослідженнях груп, які перебувають у вразливому або закритому соціальному становищі.

Загалом у дослідженні взяли участь 56 жінок, віком від 22 до 63 років, які повністю заповнили анкету. Всі учасниці були ознайомлені з метою дослідження та умовами участі. Дослідження не передбачало психологічного втручання, а участь у ньому не мала потенційних ризиків окрім можливого емоційного дискомфорту, пов'язаного з темою втрати.

Структура дослідження складалася з трьох основних етапів. В процесі підготовчого етапу розроблювався опитувальник (див. додаток А), формувалася логіка блоків, визначалися змінні, робилося попереднє експертне оцінювання змісту питань. Основним етапом був збір емпіричних даних шляхом онлайн-опитування. Останнім робився аналітичний етап, під час якого кодувалися данні, формулювалися індекси, сумарні показники, проводилась статистична обробка результатів та інтерпретація отриманих залежностей.

Завдяки такій організації дослідження був ретельно розглянут його предмет. Охоплено з різного ракурсу питання самоідентичності та адаптації в умовах втрати, дозволив охопити широкий спектр особистісних, соціальних і контекстуальних чинників, з якими стикаються жінки у післявтраченому періоді.

Вибірка дослідження охопила 56 жінок, які пережили втрату чоловіка внаслідок війни. Ця вибірка є цільовою й репрезентує специфічну групу, що перебуває у стані горя, посттравматичних змін та інтенсивних процесів переосмислення власної ідентичності. Набір учасниць відбувався добровільно, шляхом самотійного заповнення онлайн-опросника. Вік респонденток коливався в межах від 22 до 63 років, охоплюючи різні етапи життєвого циклу. Це і молоді дівчата, дорослі жінки і поважні пані зрілого віку. Така вікова широта є важливою, оскільки втрата партнера впливає на самоідентичність по-різному залежно від життєвої стадії, тривалості шлюбу, наявності дітей та соціально-економічної незалежності.

Анкета складалася з семи блоків. Вони включали соціально-демографічні дані, обставини втрати, зміни у структурі ідентичності, внутрішні ресурси, тілесні переживання, індивідуальні стилі подолання та

процеси відновлення сенсу життя. Усі питання були сформульовані з урахуванням чутливості теми та з можливістю пропускати ті пункти, які викликають дискомфорт.

Дослідження відповідало етичним нормам психологічних досліджень. Воно забезпечувало повну анонімність та конфіденційність. Участь була добровільною з правом відмови на будь-якому етапі. Питання формулювалися з повагою до пережитого досвіду.

Обробка даних робилась після отримання відповідей, експортованих у формат Excel. Дані були перевірені на повноту, узгодженість та оброблені шляхом перетворення текстових відповідей у числові коди відповідно до логіки змінних, описаних далі. Множинні відповіді були закодовані дихотомічно (1 – вибрано, 0 – не вибрано), зроблені сумарні категорії збору даних, шкальні відповіді – відповідно до шкал Лайкерта. На основі первинних відповідей сформовано інтегральні показники, які використовуються у кореляційному аналізі для виявлення зв'язків між емоційними станами, обставинами втрати, внутрішніми ресурсами та трансформацією самоідентичності.

Інструментарій емпіричного дослідження складався зі спеціально розробленої анкети, спрямованої на вивчення різних аспектів досвіду втрати, соціального контексту, ресурсів та ідентичнісних трансформацій жінок, які пережили загибель чоловіка внаслідок війни. Анкета містила як закриті, так і відкриті питання, а також набори тверджень, що оцінювалися за шкалами Лайкерта чи у форматі множинного вибору. Загальна структура інструментарію включала сім тематичних блоків, кожен з яких відповідав певному компоненту теоретичної моделі самоідентичності в умовах травматичної втрати.

Блок 1. Соціально-демографічні характеристики. Перший блок анкети містив базові соціально-демографічні показники (вік, освіта, зайнятість, наявність дітей, регіон проживання та ін.). Його функцією було описати вибірку та забезпечити контроль фонових чинників, які потенційно можуть

впливати на адаптацію та самоідентичність. Усі змінні були закритого типу та кодувалися у кількісному або категоріальному форматі:

- AGE – вік (числова змінна);
- EDU – рівень освіти (1–6);
- JOB_ACTIVE – зайнятість (1 – працює, 0 – не працює);
- CHILD / CHILD_NUM – наявність та кількість дітей;

PLACE – регіон проживання (1 – активні бойові дії; 2 – відносно безпечний регіон; 3 – за кордоном).

Подальший аналіз встановив, що соціально-демографічні характеристики не мали вираженого впливу на ключові психологічні показники та лише епізодично демонстрували незначні кореляції. Тому їхня роль полягала переважно у контролі фонових умов та описі вибірки, і не мала впливу на змістовні психологічні висновки

Блок 2. Контекст втрати та соціальна взаємодія після події. Другий блок анкети охоплює той життєвий простір, у якому жінка опиняється після загибелі партнера. Це зовнішні обставини, середовище, яке формує її побут, впливає на інтенсивність переживань і визначає можливості для відновлення внутрішньої цілісності. Ці змінні створюють підґрунтя для адаптації та реконструкції самоідентичності.

Показник REL_BEFORE відображає, якими були стосунки до втрати. Глибина стосунків впливає на те, якою мірою втрата торкнулася її ідентичності та внутрішніх опор.

MOVE_PLACE фіксує, чи довелося жінці залишити свій дім після події. Зміна місця проживання це фізичний рух і додаткове навантаження на психіку через втрату звичного простору, руйнування повсякдення та вимушену перебудову життя «з нуля». «

FAREWELL описує, чи мала жінка можливість попрощатися з чоловіком. Це глибоко емоційний компонент. Можливість чи неможливість завершення стосунків впливає на те, чи може вона прийняти факт втрати, чи залишається у «замороженому» стані незавершеності.

SUPPORT_SUM показує, на скільки джерел підтримки вона могла спиратися. Це свідчить не лише про кількість людей поруч, а про відчуття того, що її бачать,чують, визнають її біль.

У протилежність цьому, ISOLATION_SUM відображає досвід соціальної ізоляції, байдужість, уникання, відчуття «бути непотрібною». Накопичення цих реакцій формує додатковий шар болю та може посилювати емоційний стан, ускладнюючи шлях до відновлення.

Показник COMMUNITY узагальнює характер взаємодії з оточенням. Реакції людей після втрати нерідко стають вирішальним чинником того, яким буде перший етап адаптації.

Інтегральний показник STATE_SUM фіксує інтенсивність емоційних переживань після загибелі партнера. Це перелік реакцій, характеристика внутрішнього стану жінки, її навантаження, яке шкодить процесу перебудови життя.

CHANGES відображає оцінку зміни у житті самої жінки після втрати.

LOSS_TIME дає змогу врахувати на якому етапі переживання втрати знаходиться учасниця. Це важливий параметр, який дозволяє зрозуміти інтенсивність реакцій та можливість переходу до нових життєвих структур.

Змінні цього блоку створюють цілісний соціально–психологічний контекст процесу горювання та перебудови самоідентичності.

Блок 3. Ідентичність та внутрішні зміни після втрати. Третій блок анкети фокусувався на тому, як втрата змінює відчуття себе, власні ролі, цілісність і напрям особистісного розвитку. Ці питання відображають реакцію на втрату, глибинну роботу над власною ідентичністю. Показує як жінка поступово втрачає одні частини себе, формує нові, переосмислює сенси й відбудовує внутрішні опори.

Показник ROLE_LOSS_SUM фіксує втрачені частини свого «Я» разом із партнером. Вони описані, як ролі, риси чи форми близькості, що були тісно вплетені в подружній досвід. Чим більше таких елементів зникає, тим глибше зміщується її звична ідентичність.

ROLE_FEEL_SUM відображає емоційний спосіб переживання цих утрат. Параметр показує через які прояви і емоції жінка проживає зникнення частин себе.

Повсякденні форми стабілізації, зібрані у показнику PRACTICES_SUM, демонструють, на які практики жінка спирається, щоб втримати рівновагу.

Глибші внутрішні опори представлені через DEEP_SUPPORT_SUM. Це те, що залишається поруч у кульмінаційні моменти горя.

Показник LIFE_ACT_SUM окреслює дії, які повертають відчуття, що життя триває. Кожен вибраний пункт – це крок у бік відновлення життєвості.

Важливою складовою є SELF_CHANGE_SUM. Це система особистісних трансформацій, помічаємих жінкою у собі після втрати. Саме ця змінна демонструє, як переживання втраченого поступово перетворюється на нове внутрішнє наповнення.

Наступний параметр, NEW_ME_SUM, відображає ті нові риси «Я», завдяки яким жінка відчуває зростання. Вони є елементами позитивної реконструкції самоідентичності. Вони показують напрям руху вперед.

Оцінка SELF_INTEGRITY фіксує, наскільки жінка відчуває себе збіраною, цілісною в момент заповнення опросника. Це суб'єктивне відчуття внутрішньої стійкості та цілісності. Воно може хитатися або стабілізуватися, залежно від того, що відбувається з іншими аспектами ідентичності.

CORE_SELF_SUM описує внутрішні опори, які не змінилися попри втрату. Стабільні елементи «Я» залишилися непорушними. Саме вони часто стають фундаментом для відбудови нового образу себе.

Усі ці показники разом дають об'ємну картину того, як жінка переживає втрату, з чого складається процес її внутрішньої реконструкції.

БЛОК 4. Внутрішня стійкість. Четвертий блок був присвячений тому, що тримає жінку «всередині», її внутрішнім опорам, цінностям і джерелам сили. Питання цього блоку фіксували підтримку чи стійкість, вони дозволяли побачити, на яких елементах жінка збирає свою ідентичність заново. Усі

пункти були множинного вибору, тому відповіді перекодовано у формат 1/0, а для аналізу створено сумарні індекси.

CORE_IDENTITY_SUM відповідає на питання «що в мені залишилося незмінним». Описує частини ідентичності, які жінка зберегла попри втрату. Цей показник увійшов у статистичний аналіз, як фундамент ідентичності і опори для відновлення.

CRISIS_SUPPORT_SUM – ресурси, одразу після втрати, використовується в описовій частині про форми підтримки

CURRENT_RESILIENCE_SUM про сьогодення, що тримає, надихає, дає смисл і штовхає вперед Цей показник використовується для якісного пояснення відновлення ідентичності після втрати.

BELONGING_SUM – відчуття зв'язку з коріннями. Це показник того, що може пом'якшувати ізоляцію та допомагати стабілізувати самоідентичність.

Після втрати внутрішні ресурси працюють як елементи реконструкції «Я». Частина змінних була включена до кореляційного аналізу. Вона дозволяє оцінити опори пов'язані з емоційним станом, змінами себе та формуванням нової ідентичності.

БЛОК 5. Тілесність і чуттєвість після втрати. П'ятий блок опитувальника спрямований на вивчення тілесних проявів переживання втрати, змін у сприйнятті власного тіла, жіночності та сексуальності, а також відновлення чуттєвості та тілесної присутності. Цей блок дозволяє оцінити, наскільки тілесний досвід стає частиною процесу переживання горя та відновлення цілісності «Я».

Тілесні прояви горя (BODY_STRESS). Питання фіксувало тілесні й соматичні реакції на втрату, які типово супроводжують ранні етапи горювання. Цей пункт дозволяє оцінити вираженість тілесного стресу. Створено індекс BODY_STRESS_SUM. Він увійшов до кореляційного аналізу, щоб оцінити, як сильно переживання втрати проявилось через тіло напруженою, біллю, виснаженням. Ця змінна виявилася значущою у зв'язках з емоційним станом, самоідентичністю та відчуттям ізоляції.

Інші питання цього блоку виконують важливу описову функцію. Вони були спрямовані на те, щоб з'ясувати ставлення до власного тіла після втрати, оцінити теперішній стан тілесності, дослідити трансформацію переживання жіночності, побачити вплив втрати на сексуальність та інтимність, зібрати інформацію про практики тілесного відновлення, до яких звертались жінки, оцінити поточний рівень прийняття та інтеграції власного тіла. Ці запитання дозволяють комплексно розкрити тілесний вимір горювання. Втрату контакту з тілом жінкою, завмирання разом психікою, і чи поверталася чуттєвість, турбота про себе та відчуття цілісності. Завдяки цим питанням, ми розуміємо процеси в тілі, які супроводжують травматичне переживання втрати.

БЛОК 6. Джерела сили та підтримки у повсякденні (BASIC Ph). Блок побудований на моделі BASIC Ph, яка описує шість універсальних ресурсів подолання кризи. Кожна відповідь у пунктах 6.1–6.6 належить до однієї з категорій: віра (Belief, B), емоційне вираження (Affect, A), соціальна підтримка (Social, S), уява (Imagination, I), когнітивні стратегії (Cognition, C) та фізична активність (Physical, Ph). Кожен пункт кодувався дихотомічно (1 – вибрано, 0 – не вибрано). На основі цього створено шість інтегральних показників: BELIEF_SUM, AFFECT_SUM, SOCIAL_SUM, IMAGINATION_SUM, COGNITION_SUM, PHYSICAL_SUM. Ці індекси відображають провідні стилі подолання втрати, але не використовуються у кореляційному аналізі для оцінки взаємозв'язків з показниками самоідентичності. Вони також показують нам ресурси, на які спирається жінка у формуванні нової ідентичності.

БЛОК 7. Відновлення сенсу життя. Сьомий блок вивчає відновлення сенсу життя після втрати партнера. Через множинний вибір респондентки визначали джерела щоденної мотивації, нові життєві мрії, моменти переживання сенсу та домінуючі напрямки сучасного сенсотворення. Блок дозволяє оцінити, як трансформуються цінності та смисли у процесі адаптації, які внутрішні або зовнішні ресурси стають основою нового «Я після втрати». Кодування всіх відповідей – дихотомічне: 1 – вибрано, 0 – не вибрано.

Структура блока складається з взаємопов'язаних компонентів, таких, як: щоденні джерела мотивації (MEANING_DAILY), нові сенси і мрії, що виникли після втрати (MEANING_NEW), моменти переживання сенсу у теперішньому житті (MEANING_MOMENTS) та домінуючі сучасні життєві сенси (MEANING_CURRENT).

Змінна MEANING_CURRENT_SUM відображає провідні життєві сенси, формуючи сучасну ідентичність жінки після втрати партнера. Вона вимірює, наскільки стійко представлені екзистенційні опори. Змінна включена до кореляційного аналізу як ключовий індикатор процесів сенсотворення, вона дозволяє оцінити зв'язок між переживанням сенсу та іншими психологічними параметрами та динамікою внутрішніх змін. Кореляції MEANING_CURRENT_SUM допомагають з'ясувати фактори для формування нової життєвої позиції, або для її послаблення. Нам важливо зрозуміти механізми адаптації та прогнозування траєкторій відновлення.

Дивлячись на відповіді цього блоку можливо оцінити переосмислювання жінкою свого життєвого шляху, інтеграцію досвіда втрати, формулювання нової ідентичності. Смыслотворення є одним із базових механізмів психологічного відновлення (Neimeyer, Park), а зміна життєвих сенсів є предиктором емоційної стабілізації, функціональної активності й здатності вибудовувати майбутнє.

Структуру опитувальника та логіку взаємодії його блоків подано на схемі «Дерево нової ідентичності» (див.Додаток Б). Весь опитувальник, проводив жінку шляхом осмислення її переживань через втрачені частини, зустрічаючи опори, що залишились, знаходячи ресурси, які допомагають відчувати власну цінність і здатність впоратися з горем.

Гіпотези дослідження. Побудова гіпотез у даному дослідженні ґрунтується на сучасних теоретичних підходах до розуміння самоідентичності та механізмів її трансформації після втрати. Моделі реконструкції «Я» (Neimeyer), концепції смылотворення, уявлення про рольову та емоційну дезінтеграцію, а також структурні характеристики ідентичності дають

підстави розглядати переживання втрати як багаторівневий процес, що включає смислові, емоційні, рольові та інтеграційні компоненти. Відповідно, емпіричні припущення були сфокусовані на тих психологічних механізмах, які найбільш суттєво впливають на перебудову внутрішньої структури «Я» жінок, що втратили чоловіків унаслідок війни.

З урахуванням теоретичних положень та особливостей операціоналізації ключових змінних сформовано чотири інтегровані гіпотези. Кожна з них відображає окремий аспект процесу самоідентифікації: смислову перебудову, рольові зміни, емоційні стани та структурну цілісність особистості. Така оптимізована модель забезпечує цілісне емпіричне охоплення основних факторів, що впливають на реконструкцію ідентичності після втрати.

Гіпотеза 1. Зв'язок смислотворення з реконструкцією «Я».

Передбачається, що інтенсивність процесів смислотворення після втрати чоловіка (MEANING_CURRENT_SUM), а також формування оновленого образу себе (NEW_ME_SUM), пов'язані з масштабом змін у структурі особистісного «Я» (SELF_CHANGE_SUM). Активне переосмислення досвіду втрати та побудова нового бачення себе зумовлюють глибші ідентифікаційні трансформації.

У концепціях смислової реконструкції підкреслюється, що переосмислення події втрати є основним механізмом перебудови життєвого наративу. Чим інтенсивніший смисловий пошук та формування нового «Я», тим виразнішими постають зміни у структурі особистісної ідентичності.

Гіпотеза 2. Вплив емоційного дистресу на рольову ідентичність.

Передбачається, що вищий рівень емоційного дистресу (STATE_SUM) пов'язаний із порушенням стабільності рольової ідентичності жінки (ROLE_FEEL_SUM). Інтенсивні емоційні переживання можуть сприяти посиленню рольової дезорганізації, ускладнюючи утримання звичних рольових позицій та їхню внутрішню узгодженість.

У моделях психології втрати вказується, що емоційний дистрес здатен «розхитувати» рольову систему особистості, посилюючи відчуття нестабільності та втрати визначеності у соціальних функціях.

Гіпотеза 3. Ізоляція та емоційний стан у процесі переживання втрати.

Передбачається, що вищий рівень переживання соціальної та емоційної ізоляції (ISOLATION_SUM) пов'язаний із підвищенням емоційного дистресу (STATE_SUM). Відчуття відокремленості від соціального оточення може посилювати емоційну напругу та ускладнювати регуляцію психічного стану після втрати.

У контексті сучасних моделей горювання підкреслюється, що соціальна ізоляція знижує можливість отримання емоційної підтримки, яка є захисним фактором у період травматичного стресу. Тому переживання ізоляції може виступати чинником, що посилює дистрес і впливає на процес адаптації.

Гіпотеза 4. Вплив структурних характеристик Я на ідентифікаційні зміни.

Передбачається, що стабільність ядра особистісної ідентичності (CORE_IDENTITY_SUM), а також рівень інтегрованості «Я» (SELF_INTEGRITY), пов'язані з масштабом реконструкції образу себе (NEW_ME_SUM) та зі змінами у структурі особистісного «Я» (SELF_CHANGE_SUM). Менша цілісність та слабша структурна організованість ідентичності можуть сприяти більш виразним трансформаціям у внутрішній системі «Я» після втрати.

Теоретичні моделі ідентичності підкреслюють, що ядро «Я» та ступінь його інтегрованості визначають здатність людини зберігати внутрішню сталість у кризових ситуаціях. Відповідно, нестійкість цих характеристик може зумовлювати глибші ідентифікаційні зрушення під впливом травматичного досвіду.

Модель та методи емпіричного аналізу. Для перевірки сформованих гіпотез та дослідження особливостей реконструкції самоідентичності після втрати було використано комплекс методів емпіричної статистичної обробки,

адаптований до типу отриманих даних та логіки побудованої моделі. Оскільки більшість змінних авторського опитувальника мають номінальний або ординаційний характер, застосування параметричних критеріїв є методологічно невиправданим. Це зумовило вибір непараметричних статистичних процедур, які дозволяють коректно аналізувати монотонні зв'язки, працювати з ранговими сумами та не потребують нормального розподілу даних.

На першому етапі була проведена описова статистика, яка включала визначення частотних і відсоткових розподілів, а також рангових сум за ключовими блоками опитувальника. Це дало можливість сформулювати загальне уявлення про індивідуальні та групові тенденції у переживанні втрати, інтенсивності емоційного дистресу, рівні смислотворення та показниках ідентифікаційних змін. Перевірка нормальності розподілу за Шапіро–Уїлком засвідчила статистично значущі відхилення для більшості показників, що додатково обґрунтувало доцільність використання непараметричних методів.

Основним статистичним інструментом для перевірки гіпотез був кореляційний аналіз за Пірсона. Він дозволив дослідити взаємозв'язки між такими ключовими компонентами моделі реконструкції ідентичності, як інтенсивність смислотворення (MEANING_CURRENT_SUM), формування нового образу себе (NEW_ME_SUM), емоційний дистрес (STATE_SUM), переживання соціальної ізоляції (ISOLATION_SUM), рольова стабільність (ROLE_FEEL_SUM), ядро ідентичності (CORE_IDENTITY_SUM) та інтегрованість «Я» (SELF_INTEGRITY). Саме цей метод забезпечив можливість достовірної перевірки гіпотез щодо зв'язку смислової роботи з масштабом ідентифікаційних змін, впливу емоційного дистресу на рольову структуру «Я», ролі ізоляції у динаміці емоційного стану, а також зв'язку структурних характеристик ідентичності з глибиною внутрішніх трансформацій.

Для аналізу впливу соціально-демографічних змінних (вік, освіта, зайнятість, наявність дітей) на окремі показники переживання втрати було

застосовано критерій Манна–Уїтні. Він дав змогу порівнювати незалежні групи та оцінити можливі відмінності у переживанні дистресу та реконструкції ідентичності залежно від соціального профілю респонденток. Додатково розглядалася можливість побудови описових регресійних моделей з метою виявлення потенційних предикторів ідентифікаційних змін, проте з огляду на обсяг вибірки ці результати мають допоміжний та орієнтовний характер.

Добір методів емпіричного аналізу відповідає як типу отриманих даних, так і логіці побудованої моделі самоідентичності. Застосування непараметричних статистичних критеріїв забезпечило валідність і надійність висновків щодо зв'язків між смислотворенням, емоційним станом, переживанням ізоляції, рольовою ідентичністю та структурними характеристиками «Я» у жінок, які пережили втрату чоловіка під час війни. Відповідність гіпотез теоретичній моделі реконструкції самоідентичності та статистичні методи, застосовані для їх перевірки, подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Гіпотези дослідження, змінні та методи їх перевірки

№ гіпотези	Формулювання гіпотези	Залучені змінні	Метод статистичної перевірки	Очікуваний зв'язок
Г1	Інтенсивність смислотворення та формування нового образу себе пов'язані з масштабом ідентифікаційних змін.	MEANING_CURRENT_SUM – SELF_CHANGE_SUM; NEW_ME_SUM – SELF_CHANGE_SUM; MEANING_CURRENT_SUM – NEW_ME_SUM	Кореляційний аналіз за Пірсоном	Позитивний: вищий рівень смислотворення та формування нового «Я» пов'язаний із більшими змінами структури «Я».
Г2	Емоційний дистрес пов'язаний із порушенням рольової ідентичності.	STATE_SUM – ROLE_FEEL_SUM	Кореляція Пірсона	Позитивний: зростання дистресу підвищує рольову нестабільність.

Продовж. Табл. 2.1.

Г3	Переживання соціальної та емоційної ізоляції пов'язане з підвищенням емоційного дистресу.	ISOLATION_SUM – STATE_SUM	Кореляція Пірсона	Позитивний: зростання ізоляції супроводжується підвищенням дистресу.
Г4	Структурні характеристики ідентичності пов'язані з реконструкцією «Я».	CORE_IDENTITY_SUM – NEW_ME_SUM; SELF_INTEGRITY – SELF_CHANGE_SUM	Кореляція Пірсона	Негативно–позитивний / змішаний: менша інтегрованість і слабше ядро пов'язуються з більшими змінами «Я».

Змінні для статистичного аналізу гіпотез відображають ключові психоемоційні, особистісні, соціальні та контекстуальні аспекти процесу реконструкції ідентичності після втрати. Інструментарій був розроблений на основі емпіричних даних, отриманих під час збору інформації. Змінні об'єднують екзистенційні (сенси, нова ідентичність), емоційні (дистрес, переживання ролей), тілесні (соматичний стрес), структурні (зміни у Я–концепції, ядро ідентичності, цілісність Я), соціальні (підтримка, ізоляція, спільнота), контекстуальні (вік, освіта, зайнятість, життєві зміни, переїзди тощо). Кожна змінна має чітке теоретичне підґрунтя та вимірюється за сумарними показниками відповідних шкал. Всі змінні, включені до таблиці 2.2., мають статистично значущі кореляційні зв'язки з іншими показниками, що підтверджує їхню валідність та релевантність у структурі моделі.

Табл.2.2

Опис змінних та інструментарію дослідження

Шифр змінної	Повна назва	Зміст показника / психологічна інтерпретація
SELF_INTEGRITY	Цілісність Я	Відчуття внутрішньої стабільності, зібраності, узгодженості після втрати.

Продовж. Табл. 2.2.

MEANING_CURRENT_SUM	Поточний сенс життя	Рівень відчуття життєвого сенсу, цілей, наявності життєвого спрямування.
ISOLATION_SUM	Соціальна ізоляція	Відчуття самотності, віддаленості, дефіциту соціальної взаємодії.
STATE_SUM	Емоційний стан (дистрес)	Інтенсивність негативних емоцій: тривоги, напруги, смутку, дистресу.
BODY_STRESS_SUM	Тілесний стрес	Соматичні прояви стресу (м'язова напруга, вегетативні реакції, дискомфорт у тілі).
SELF_CHANGE_SUM	Зміни Я–концепції	Ступінь, у якій людина відчуває зміну образу себе після втрати.
NEW_ME_SUM	Формування «нового Я»	Вираженість появи нового образу себе, переформування самоїдентичності.
SUPPORT_SUM	Соціальна підтримка	Відчуття підтримки з боку друзів, родини, спільноти.
ROLE_LOSS_SUM	Втрата ролей	Наскільки людина втратила значущі соціальні або життєві ролі.
ROLE_FEEL_SUM	Переживання ролей	Емоційне ставлення, напруга, біль або змішані почуття щодо ролей після втрати.
CORE_IDENTITY_SUM	Ядро ідентичності	Ступінь збереження базових ідентифікаційних характеристик.
CHANGES	Життєві зміни	Кількість та інтенсивність змін у житті після втрати.
COMMUNITY	Відчуття спільноти	Ступінь включеності в групу, громаду, середовище, приналежність.
EDU	Рівень освіти	Соціально–демографічний фактор, що впливає на адаптацію.
AGE	Вік	Базова соціально–демографічна змінна.
JOB	Зайнятість / робота	Чи працює людина, стабільність зайнятості.
REL_BEFORE	Якість стосунків «до»	Емоційна якість зв'язку з померлим/втраченим до події.
LOSS_TIME	Час від втрати	Давність події втрати.
PLACE	Місце проживання	Географічний та контекстуальний фактор.
MOVE_PLACE	Зміна місця проживання	Переїзди, зміна контексту через війну/втрату.
FAREWELL	Прощання	Чи було прощання, можливість завершити контакт.

Представлена модель дослідження інтегрує всі ключові блоки та відображає припущення щодо того, як різні аспекти переживання втрати взаємодіють між собою, впливаючи на формування нового образу «Я». Сукупність обраних методів статистичної обробки дозволяє здійснити комплексний аналіз отриманих даних та перевірити висунуті гіпотези.

2.2. Опис та аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

У дослідженні прийняло участь 56 жінок, віком від 22 до 63 років, що втратили чоловіків на фронті. Розподіл учасниць за віком був майже рівномірний, трохи більше учасниць було близько 40 років, що видно на діаграмі із Google-форми.

1.1 Ваш вік (повних років)

56 відповідей

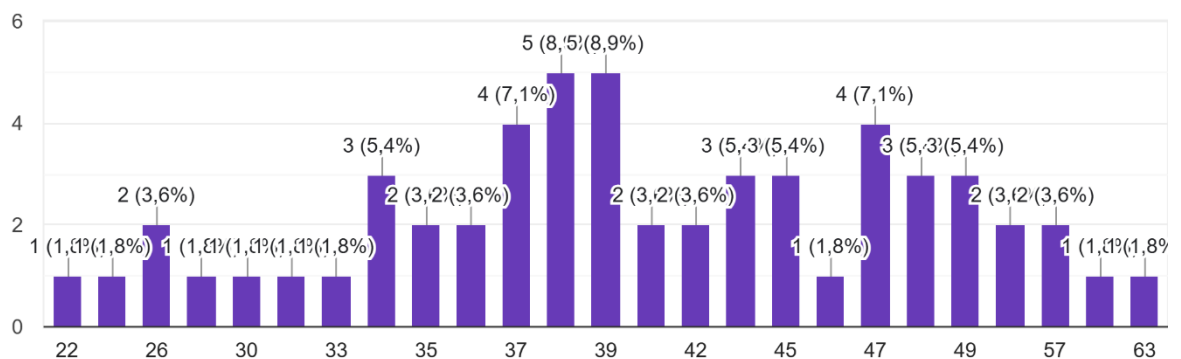


Рис. 2.1 Розподіл учасниць дослідження за віком.

Ці жінки з різними рівнями освіти. Найбільшу групу складатимуть учасниці з вищою освітою (бакалавр чи магістр) – 67,9 %. Освіту рівня коледжу/технікуму мали 16,1% респонденток. . Невелика частка має середню освіту (5,4%), професіно–технічну (7,1%), освіту рівня доктора філософії (3,6%).

1.2. Ваш рівень освіти:

56 відповідей



Рис.2.2 Рівень освіти учасниць опитування

В своїй більшості жінки соціально-активні 62,5% зазначили, що вони працюють, 3,6% – волонтери, 5,4% – військові, навчаються, інші або тимчасово не працюють – 28,6%, знаходяться у декретній відпустці – 7,1% та 3,6% – пенсіонери.

Дітей мають 87,5% опитаних в кількості однієї дитини (36,7%), двох (55%), а також трьох і чотирьох – решта.

За місцем перебування жінки розподілились наступним чином: у зоні, де відчувається війна – 71,4%, у більш спокійних частинах України – 23,2%, за кордоном – 5,4%, більше половини – із м.Запоріжжя.

яяяяя

1.6. Коли сталася втрата Вашого чоловіка?

56 відповідей

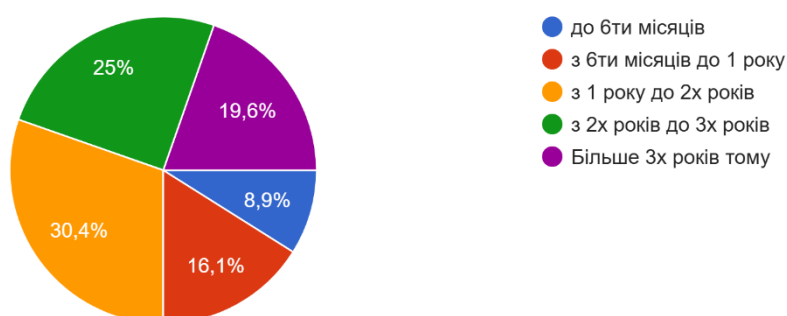


Рис.2.3 Розподіл учасниць за часом, що минув після загибелі чоловіка.

Дані демонструють певну різноманітність у тривалості переживання втрати.

До 6 місяців – 8,9% учасниць. Це найсвіжіший період втрати, який зазвичай супроводжується гострими емоційними реакціями та мінімальними ресурсами.

Від 6 місяців до 1 року – 16,1%. Жінки перебувають у фазі часткової адаптації, проте інтенсивність горя все ще висока.

Від 1 року до 2 років – 30,4%. Це найбільша група, що свідчить про те, що значна частина респонденток переживає втрату в середньостроковій перспективі, де триває пошук нових життєвих опор.

Від 2 до 3 років – 25%. Емоційний стан частично стабілізується, але тривають процеси реконструкції ідентичності.

Понад 3 роки тому – 19,6%. У цих жінок горе вже інтегроване у життєвий досвід, проте наслідки втрати залишаються суттєвими.

У другому блоку опитувальника жінки розповіли про свій досвід втрати та життєвих змін. Дані мали вагомий вклад для дослідження. Бо те, як проходила зустріч з втратою і перший час після неї, суттєво вплинуло на стан і самопочуття жінок.

76,8% респонденток визнали стосунки з чоловіком до його загибелі близькими підтримуючи, тоді як лише

3,6% на момент втрати були вже розлучені або не жили разом.

75% жінок не змінювали місце проживання після втрати, хоча велика кількість серед них мешкає в небезпечних районах.

Можливість попрощатися мали 76,8%.

Відповіді на питання про соціальну допомогу і навпаки ізоляцію і перешкоди приймали участь в кореляційному аналізі самоідентичності жінок після втрати. І хоча багато хто отримував допомогу, одночасно з цим і було багато негативного досвіду спілкування з людьми. Аналіз відповідей на питання «Відчуття після втрати» показав емоційний стан жінок після загибелі чоловіка характеризується поєднанням глибокої внутрішньої травми та

поступової трансформації. Більшість респонденток відзначають переживання руйнування життєвої опори, відчуття, ніби «зникла частинка їхнього Я», а також моменти, коли важко повірити в сам факт втрати. Поширеними є стани емоційного оніміння, порожнечі та складності довіряти іншим. Водночас жінки описують амбівалентний емоційний комплекс: сум і туга співіснують із ніжністю до чоловіка, а почуття провини – з гнівом або роздратуванням. Значна частина учасниць зазначає переживання символічної присутності померлого та пошук способів зберігати з ним зв'язок, що відповідає феномену продовжених зв'язків. Втрата змушує жінок замислюватися над власною ідентичністю та переосмислювати життєвий шлях, що свідчить про глибинні зміни у самоусвідомленні та структурі внутрішнього світу.

На питання «Як змінилося Ваше життя після втрати?» відповіло 52 респондентки, з яких 27 жінок відповіли – значно погіршилось, 21 відповіла – майже не змінилося, 4 – змінилося на краще

2.9. Як змінилося Ваше життя після втрати?
52 відповіді

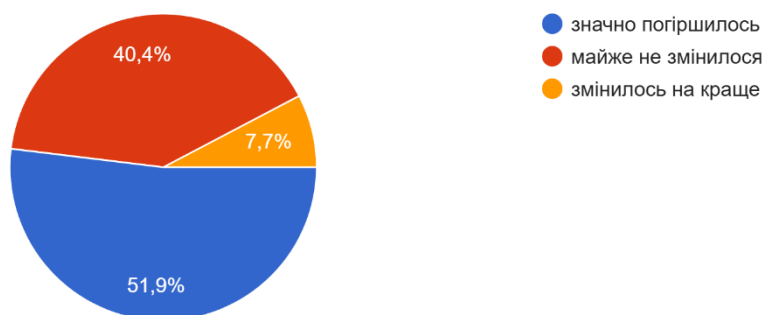


Рис.2.4 Відчуття зміни життя у респонденток.

У відкритому запитанні розгорнуті відповіді надали 41 учасниця. Після кодування відповідей за шкалою $-1 / 0 / 1$ отримано: 23 жінки описали негативні зміни, 15 – нейтральні або мінімальні, 3 – позитивні. У групі з негативною оцінкою (-1) домінують описи суттєвого емоційного, соціального та побутового погіршення: втрата відчуття опори та безпеки, глибока печаль,

апатія, плач, виснаження, самотність, соціальна ізоляція, зростання навантаження в побуті чи догляді за дітьми, погіршення матеріального становища. Ці відповіді свідчать, що жінки переживають не лише особисту втрату, а й розпад попередньої структури життя. Група з нейтральною оцінкою (0) описує збереження зовнішнього побутового ритму – робота, сімейні обов'язки, рутина – але водночас відзначає внутрішні зміни, переосмислення, емоційне віддалення або труднощі у визначенні того, «як саме змінилося життя». Це вказує на поступову адаптацію за збереження стабільної зовнішньої форми. У групі з позитивними змінами (1) респондентки зазначають ознаки особистісного зростання, відновлення професійної активності чи появу нових життєвих орієнтирів. Проте в окремих випадках позитивна відповідь не супроводжувалася детальним поясненням, що свідчить про часткову невизначеність мотивації. Загалом змістовий аналіз підтверджує узгодженість між оцінками та описами: негативна оцінка пов'язана зі значними системними втратами, нейтральна – з поверхневою стабільністю і внутрішніми зрушеннями, позитивна – з поодинокими випадками активної перебудови життя.

У блоку «Зміна самоідентичності» результати емпіричного дослідження показують переосмислення особистісної ідентичності жінки. Аналізуючи відповіді, стає зрозумілим втрату значущих ролей та їх переосмислення. У пункті 3.1 респондентки найчастіше відзначали втрату ролей дружини, коханої жінки, партнерки по життю, а також ролі спільної опори та майбутнього поруч із чоловіком. Це створює гостре відчуття «втрати частини себе», яке прямо проявляється також у відкритих відповідях («тієї мене більше не існує», «моє «я» зникло»). Результати свідчать, що ядро довоєнної ідентичності було тісно пов'язане зі стосунками з чоловіком). Емоційні реакції на руйнування частин себе (пункт 3.2). Ми бачимо у відповідях переважання станів порожнечі, розгубленості, болю, ностальгії, а також поширеність переживань провини та сорому за продовження життя. Частина відповідей містить ознаки протесту або гніву. Ці дані узгоджуються з тим, що зміна ідентичності відбувається на фоні

сильних емоційних втрат і внутрішнього конфлікту між «колишньою» і «теперішньою» собою. Збереження життєздатності через діяльність і структуру повсякденності (у пунктах 3.3–3.5). Респондентки вказують, що підтримують рівновагу через побутові справи, творчість, роботу, турботу про дітей, духовні практики, листи до коханого, ведення щоденника. Це вказує на поєднання поведінкових, емоційних і смислових стратегій, вони, в свою чергу, слугують регуляцією стану, утримують зв'язок з утраченими частинами ідентичності. Формування нових внутрішніх якостей (за пунктом 3.6) більшість жінок описують у собі зростання самостійності, незалежності, мудрості, сили, вибірковості та здатності брати відповідальність, водночас у відкритих відповідях звучить подвійність: зовнішня «сила» часто поєднується з внутрішньою вразливістю («сильна і незламна для всіх, але зранена всередині»). Трансформація ідентичності є процесом інтеграції сили і болю. Поява нової «Я-версії» (у пункті 3.7), у більшості своїй жінки вибрали варіант «вільна, обирає своє життя і ритм», а також ролі творчині, мандрівниці, мудрої, нової жінки у стосунках із собою. Демонструють тенденцію до побудови оновленого образу себе – більш автономного й внутрішньо стійкого. Опора на незмінні частини ідентичності (п.3.10) показує, що жінки зберігають свій внутрішній стрижень через ролі, які не змінились: мати, донька, українка, людина, що здатна любити, частинка пам'яті про чоловіка. Ми можемо припустити, що реконструкція ідентичності відбувається не «з нуля», а через відновлення й переосмислення сталих внутрішніх опор. Глибинні зміни у відчутті «Я» у відкритій відповіді (п.3.8) показують надзвичайно широкий спектр трансформацій, для одних це повне зникнення відчуття власного «Я» («мене нема», «тієї мене більше не існує»), для інших – появи нових ресурсних аспектів («стала сильнішою і впевненішою», «з'явилося розуміння, що я можу все»). Частина респонденток описує процес переродження як болісний («сильна, вільна, пуста», «мені стало складніше, але спокійніше»), але водночас як шлях повернення до більш автентичного «Я». У відповідях багато образів внутрішнього старіння («старша на 100 років»), роздвоєння, часткової

втрати цілісності, але також – нового змісту й сили, яка народжується з досвіду втрати.

Зміна самоідентичності у респонденток має характер амбівалентної трансформації: втрата і сила, опустошеність і зростання, біль і нова зрілість співіснують у межах одного досвіду. Більшість респонденток демонструють рух від залежності й «ми-ідентичності» до більшої суб'єктності, автономії та внутрішньої стійкості.

Дані блоку 4 – «Внутрішня стійкість: що тримало, коли все хиталося» – показують, що попри глибину пережитої втрати, у жінок збереглися ключові елементи ідентичності, які стали основою внутрішньої стійкості. Найчастіше респондентки відзначали, що в них залишилася роль матері (55,4%), здатність любити й бути вірною пам'яті (51,8%), а також гідність жінки (42,9%). Важливими опорними частинами себе також виступали українська ідентичність (35,7%), зв'язок із родом (21,4%) та відчуття людяності й добра (39,3%). Таким чином, структурні складові «Я» не розпалися, а навпаки стали фундаментом у період руйнування. Коли жінки переживали найгостріші етапи втрати, головними опорами стали діти й сім'я (76,8%), спогади про коханого (66,1%) і власна внутрішня сила (51,8%). Значну роль відігравали духовні практики та молитва (17,9%), природа, тиша і небо (46,4%), теплі контакти з тваринами (26,8%), мистецтво і слово (17,9%). Важливо, що половина респонденток відчувала підтримку людей поруч (50%), що підкреслює роль соціального ресурсу в подоланні травми. У теперішньому житті жінок утримують передусім відповідальність за дітей і рідних (69,6%), віра, що жертва чоловіка не була марною (62,5%), та любов, яка не зникає (39,3%). Для третини респонденток опорою є також професія, служіння та власний досвід (по 26,8%), а для частини – мрія про майбутнє (42,9%). Внутрішня стійкість підтримується поєднанням емоційної, духовної та діяльнісної складових. Уявлення себе частиною більшого цілого поглиблює відчуття напрямку й сенсу. Жінки найчастіше відчують себе продовженням історії (55,4%), частиною зв'язку між минулим і майбутнім (51,8%), а також частиною жіночої

сили, що піднімає життя (48,2%). Важливими також є приналежність до роду (42,9%) та українського народу (35,7%). Такий розподіл вказує на пошук опори всередині себе і в історичному, родовому, національному та духовному.

Аналіз тілесності, жіночності та ставлення до інтимності після втрати був результатом осмислення блоку 5. Він показує виразний тілесний вимір при переживанні втрати чоловік. Найчастіше жінки відзначали безсоння, тремтіння (67,9%), стиснення у грудях і животі (51,8%), плач, що не зупиняється (46,4%), а також утруднене дихання й мислення. Такі дані підтверджують сильну психофізіологічну реакцію організму на гостре горе та тривалу напругу. Ставлення до власного тіла теж зазнало суттєвих змін. Для частини респонденток тіло стало важчим у догляді (40%) або почало сприйматися як таке, що втратило сенс (38,2%). Водночас майже третина учасниць, навпаки, відчула зростання бажання піклуватися про тіло (29,1%), почала уважніше слухати сигнали тіла (23,6%), а в 20% тілесність стала джерелом сили, а не лише болю. У теперішніх відчуттях домінують стани «втоми й напруги» (51,9%), «замороженості чи нечутливості» (29,6%). Проте значна частка жінок одночасно відчуває «потребу у теплі та дотику (53,7%)», що свідчить про поступове пробудження тілесності, а у 20,4% вже спостерігаються ознаки «оживання» тіла. Відчуття жіночності після втрати також має амбівалентний характер. Переважають відчуття, що жіночність «замерзла» (42,6%) або що з'явилась «віддаленість від себе» (29,6%). Водночас частина жінок описує «зростання внутрішньої зрілості та глибини» (22,2%), «зміцнення жіночої гідності» (25,9%), а також «нове розуміння ніжності й турботи про себе» (38,9%). Тобто образ жіночності змінюється через втрату і поступово реконструюється внутрішніми цінностями. Зміни у ставленні до сексуальності та близькості демонструють подвійність переживань. Найбільша частка жінок «втратила інтерес до інтимності» (33,9%), або відчуває «страх чи провину» (26,8%), що відповідає захисній та травматичній реакції. Водночас приблизно така ж частка респонденток (26,8%) відзначає «потребу в теплі та ніжності», а ще 26,8% бачать появу «нового

розуміння інтимності як глибокого зв'язку», а 28,6% почали «більше цінувати тілесний контакт». Ми бачимо повільне повернення потреби в близькості у безпечних, ресурсних формах.

Практики, які допомагали відчувати себе живою у тілі, здебільшого мають м'який тілесний або сенсорний характер: «обійми та тепло від близьких або тварин» (46,2%), «прогулянки, танці, рух» (36,5%), «масаж і теплі ванни» (34,6%), «йога і дихальні вправи» (25%), «зміна стилю одягу та догляд за собою» (36,5%). Значна частина жінок зазначає роль «молитви й медитації» (21,2%), що поєднує тілесний і духовний рівні відновлення.

Сучасне ставлення до свого тіла є ознакою переходу від виснаження до переосмислення. Найбільша група жінок ставиться до тіла «як до пораненого друга, що потребує турботи» (67,3%), а третина – з «любов'ю та повагою» (30,8%), як до «свідка всього пережитого» (30,8%) або як до «джерела сили й життя» (30,8%). У жінок попри біль, тіло стає частиною внутрішньої опори, хочапри цьому і носієм травматичного досвіду.

Аналізуючи блок 6, побудований за моделлю BASIC Ph, можна звернути увагу на те, що у жінок, які пережили втрату чоловіка під час війни, активуються всі шість каналів ресурсності. Це є віра, емоції, соціальна підтримка, уява, когнітивні стратегії та тілесні дії. Водночас спостерігається чітке домінування когнітивного каналу (C), більшість респонденток відновлюють рівновагу через аналіз ситуації, раціональне осмислення подій, збір інформації, пошук оптимальних рішень та планування власних дій. В опитуванні саме ці відповіді отримали найвищий показник (51,5%), віддається важлива роль осмисленню як основному способу подолання стресу. Такий профіль є закономірним з огляду на характеристики вибірки, значна частина учасниць має вищу освіту, що корелює з перевагою розумової, аналітичної та раціональної поведінкової стилістики у кризових ситуаціях. Саме когнітивний ресурс стає для них способом повернути відчуття контролю, структурувати хаос і зменшити емоційну перевантаженість. Водночас жінки активно використовують і афективний канал (23,8%) (A) – дають вихід сльозам, сміху,

напрузі, що є важливою формою емоційної регуляції. Значущий внесок має духовний ресурс (36%) (B), звернення до молитви, віри, життєвої філософії та переконання про сенс жертви чоловіка. Тілесний канал (Ph) проявляється у бажанні діяти, рухатися, займатися побутовими справами та фізичною активністю, вибрали 27,6%. Соціальні ресурси (S) – підтримка друзів, людей, які розуміють, обрали 21,45%. До уяви (I), яка підтримує емоційну рівновагу через музику, фантазії чи звернення до образів, звернулись 27,68%. Отже, результати показують, що найбільш вираженим ресурсом жінок є когнітивний, як основа їхньої внутрішньої стійкості; водночас він збалансований емоційними, духовними та тілесними способами саморегуляції, формуючи комплексну систему адаптації до втрати.

Дані блоку 7 «Відновлення сенсу життя» показують процес відновлення сенсу після втрати поступовим і багаторівневим. Найбільшим джерелом життєвої мотивації для респонденток залишаються діти та турбота про них (76,8%). Майже половина жінок опирається на власну внутрішню силу (46,4%), домашніх улюбленців (42,9%) або роботу й професійне служіння (48,2%), це підкреслює значення особистісної відповідальності та діяльності як стабілізуючого чинника. Для частини учасниць важливими є духовні практики, молитва й віра (8,9–17,9%), а також відчуття символічної присутності чоловіка. Після втрати у жінок починають формуватися нові смисли та мрії. Найчастіше – «прагнення подорожувати й бачити світ» (53,6%), здійснювати давні плани (35,7%), допомагати іншим, хто переживає втрату (26,8%), або ж нарешті «вчитись жити для себе» (37,5%). Частина респонденток відкриває для себе новий рівень свободи, дозволу на задоволення та особисте зростання. Відчуття сенсу в повсякденності пов'язане з конкретними переживаннями «бачати, як ростуть діти» (60,7%), «коли з'являється радість і сміх без болю» (25%), «коли вдається щось нове» (44,6%), «коли чують вдячність або бачать, що допомогли іншому» (28,6%), «коли усвідомлюють, що любов не зникла, а лише змінила форму» (51,8%). Ці показники показують повернення сенсу через досвід дії, стосунків і маленьких

щоденних підтверджень життя. У відповідях на питання про новий сенс життя найбільш поширеними стали: «відвага бути живою» (41,1%), «бажання розвиватися й навчатися» (35,7%), «творити красу й затишок» (17,9%), «служіння і турбота» (16,1%), «віра та вдячність» (23,2%). Водночас значна частина респонденток (42,9%) зазначила, що «ще шукає свій сенс», що є природним у процесі тривалого горювання. Жінки після втрати відновлюють сенс життя через: дітей, родину та дбайливі стосунки, діяльність, роботу, служіння, внутрішні ресурси сили та відповідальності, формування нових мрій і життєвих проєктів, духовність і відчуття любові, що не зникає, маленькі щоденні ознаки радості, дії, успіху. Процес сенсотворення розгортається у часі, спочатку від опори на обов'язок і виживання, а потім до повільного формування нового життєвого напрямку, нових мрій і власного «я можу».

Опис емпіричних результатів окреслює загальні тенденції переживання втрати, трансформації ідентичності та відновлення сенсу життя у вибірці.

Перед проведенням кореляційного аналізу було розраховано описові статистики (табл.2.3) для кожної змінної та сумарної шкали, що дало змогу оцінити варіативність показників, їхній розподіл та потенційну коректність застосування непараметричних методів.

Табл.2.3

Описова статистики змінних дослідження

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Середньокв адратичне відхилення
	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика
AGE	56	22	63	40,84	8,610
EDU	56	1	6	4,00	1,221
JOB1	56	0	1	0,71	0,456
REL_BEFORE	56	-2	2	1,66	0,815
MOVE_PLACE	56	0	1	0,25	0,437
FAREWELL	56	-1	1	0,64	0,699
SUPPORT_SUM	56	0	5	2,30	1,320
ISOLATION_SUM	56	0	4	1,25	0,995
COMMUNITY	56	-2	2	-0,14	1,327

Продовж. Табл.2.3

STATE_SUM	56	1	12	6,41	2,769
CHANGES	53	-1	1	-0,43	0,636
ROLE_LOSS_SUM	56	1	9	4,14	1,843
ROLE_FEEL_SUM	56	1	6	2,73	1,168
SELF_CHANGE_SUM	56	1	9	3,41	1,895
NEW_ME_SUM	56	0	8	2,48	1,945
SELF_INTEGRITY	56	-2	2	-0,11	1,107
CORE_IDENTITY_SUM	56	1	7	2,84	1,693
MEANING_CURRENT_SUM	56	0	7	2,00	1,549
BODY_STRESS_SUM	56	1	9	3,93	2,026

Отримані дані свідчать про достатню варіативність більшості показників, це дає підстави застосовувати параметричні методи аналізу. Соціальні показники демонструють середній рівень підтримки ($M = 2,30$; $SD = 1,32$) та низько–середній рівень переживаної ізоляції ($M = 1,25$; $SD = 0,99$). Емоційний стан учасниць коливається в межах від 1 до 12 балів, із середнім значенням $M = 6,41$ ($SD = 2,77$), що відображає різний ступінь дистресу. Структурні характеристики ідентичності мають помірну варіативність: інтегрованість «Я» ($M = -0,11$; $SD = 1,11$), стабільність ядра ідентичності ($M = 2,84$; $SD = 1,69$). Показники реконструкції ідентичності також демонструють розкид значень: масштаб змін «Я» (SELF_CHANGE_SUM) має середнє $M = 3,41$ ($SD = 1,89$), а формування нового образу себе – $M = 2,48$ ($SD = 1,95$). Отримані значення свідчать про достатню варіативність емпіричних даних, вони дозволяють коректно проводити подальший кореляційний аналіз між досліджуваними конструктами.

Для виявлення зв'язків між ключовими психологічними показниками було проведено кореляційний аналіз (метод Пірсона). Повні результати наведено у Додатку В у табл. В1 і табл.В2.

Гіпотеза 1. Передбачається, що інтенсивність процесів смислотворення після втрати чоловіка (MEANING_CURRENT_SUM), а також формування оновленого образу себе (NEW_ME_SUM) пов'язані з масштабом змін у

структурі особистісного «Я» (SELF_CHANGE_SUM). Активне переосмислення досвіду втрати та побудова нового бачення себе зумовлюють глибші ідентифікаційні трансформації.

Для перевірки гіпотези було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r), що дозволяє оцінити зв'язки між психологічними змінними без припущення про нормальний розподіл. Повна кореляційна матриця подана у Додатку В у табл.2.4. ми можемо побачити кореляції змінних, що приймають участь у першій гіпотезію

Табл.2.4.

Таблиця релевантних кореляцій (до Гіпотези 1)

№	Змінна 1	Змінна 2	r	p	Інтерпретація
1	MEANING_CURRENT_SUM	SELF_CHANGE_SUM	.607	<.000	сильний позитивний
2	NEW_ME_SUM	SELF_CHANGE_SUM	.587	<.000	сильний позитивний
3	NEW_ME_SUM	MEANING_CURRENT_SUM	.585	<.000	сильний позитивний

Для кожної пари змінних побудували окрему діаграму розсіювання з лінійною трендовою лінією, рис.2.5, рис.2.6, рис.2.7

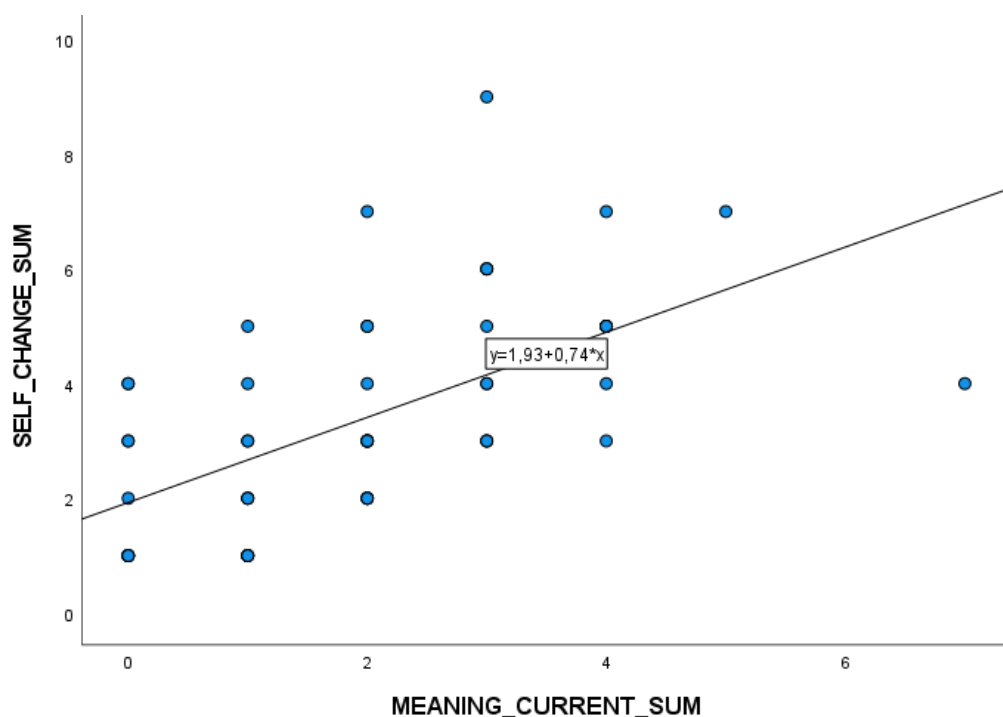


Рис.2.5. Діаграма розсіювання зв'язку між показником теперішнього смислотворення (MEANING_CURRENT_SUM) і показником самозміни (SELF_CHANGE_SUM) ($r = .607$; $p < 0.001$)

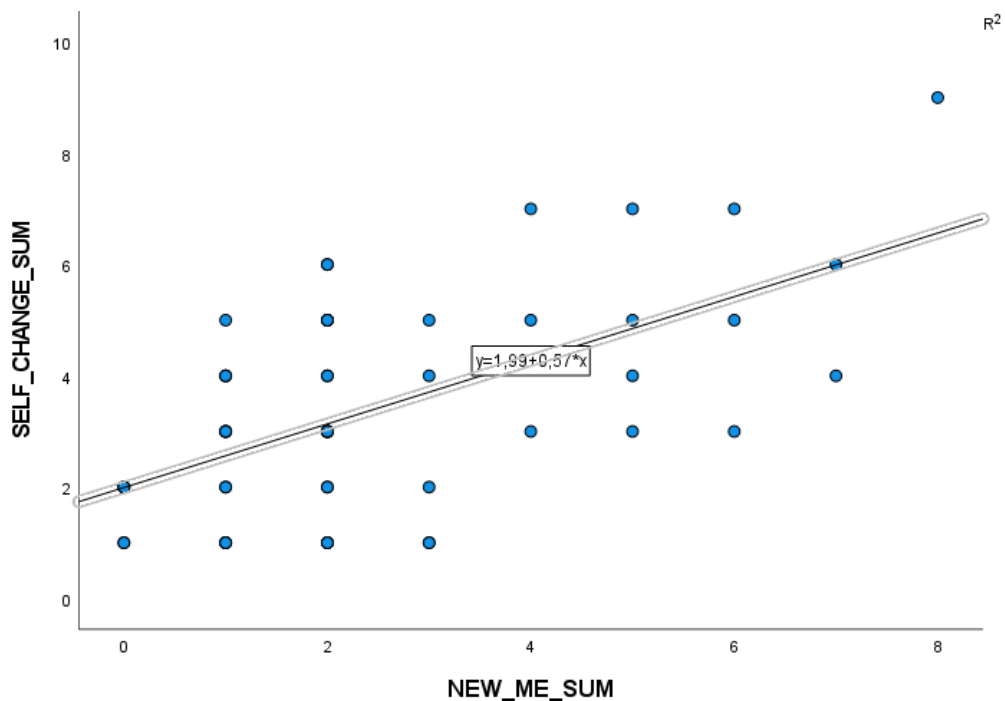


Рис.2.6. Діаграма розсіювання зв'язку між показником формування нового «Я» (NEW_ME_SUM) і показником самозміни (SELF_CHANGE_SUM) ($r = .587$; $p < .001$)

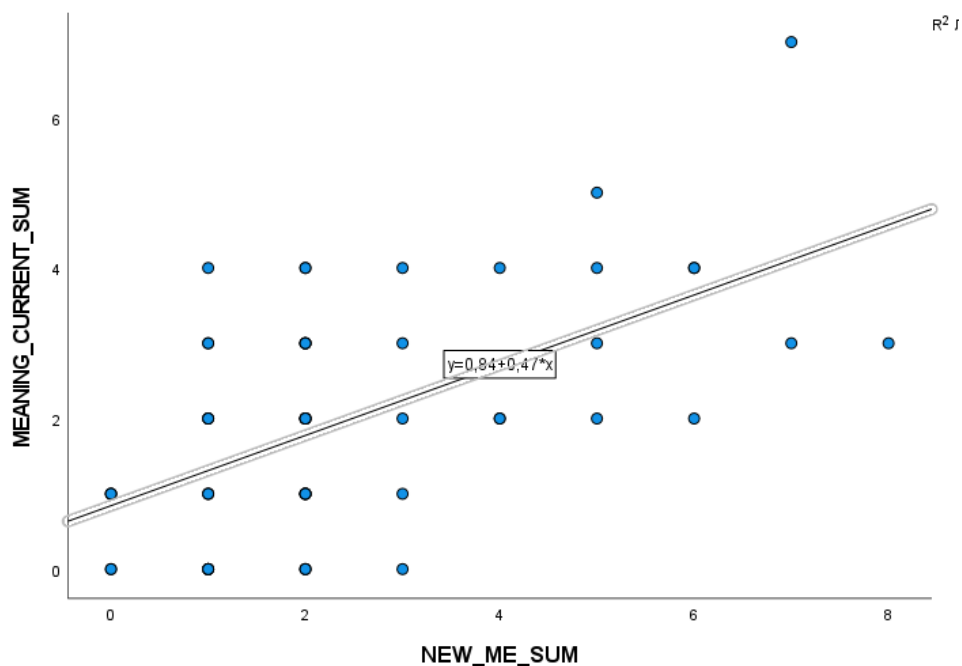


Рис. 2.7. Діаграма розсіювання зв'язку між показником теперішнього смислотворення (MEANING_CURRENT_SUM) та показником формування нового образу себе (NEW_ME_SUM) ($r = .509$; $p < .001$)

Аналіз результатів.

1. Смислотворення – Зміни структури «Я».

Виявлено статистично значущий сильний позитивний зв'язок між показником смислотворення та масштабом реконструкції особистісного «Я» ($r = .607$; $p < .001$). Це означає, що жінки, які активніше переосмислюють пережиту втрату, частіше демонструють глибші зміни у структурі ідентичності.

Отримані дані узгоджуються з теоріями наративної реконструкції травматичного досвіду (R. Neimeyer), де смислове осмислення події виступає центральним механізмом відновлення ідентичності.

2. Формування «Нового Я» – Зміни структури Я

Змінна NEW_ME_SUM також має сильний позитивний зв'язок із SELF_CHANGE_SUM ($r = .587$; $p < .001$). Це свідчить, що чим інтенсивніше формується оновлений образ себе, тим виразнішими є ідентифікаційні трансформації. Цей результат підтверджує, що поява нового бачення власної ідентичності є складовою процесу адаптації та реорганізації після втрати.

3. Взаємозв'язок між смислотворенням і формуванням нового Я

Смислотворення та формування нового Я тісно пов'язані між собою ($r = .585$; $p < .001$). Це означає, що процес смислотворення є основою для формування оновленої ідентичності, NEW_ME часто є результатом або продовженням MEANING_CURRENT, обидва процеси утворюють єдиний екзистенційний блок реконструкції «Я», через це спостерігається інтегрований механізм переосмислення, через це формується нове Я і змінюється структура «Я».

З огляду на отримані результати, Гіпотеза 1 повністю підтверджена. Смислотворення після втрати дійсно пов'язане з глибиною реконструкції ідентичності, формування оновленого образу себе також виступає значущим

чинником, процеси смислотворення та формування «Нового Я» є взаємопов'язаними та спільно визначають масштаб ідентифікаційних змін.

Отже, екзистенційний блок (сенси + нове Я) відіграє визначальну роль у перебудові структури особистісного «Я» жінки після втрати чоловіка.

Гіпотеза 2. Вплив емоційного дистресу на рольову ідентичність.

Для перевірки гіпотези проведено кореляційний аналіз, до основного зв'язку між STATE_SUM та ROLE_FEEL_SUM, до таблиці були включені додаткові показники, пов'язані з тілесним стресом, втратою ролей та інтегрованістю «Я». Це дозволяє краще зрозуміти, як емоційний дистрес узгоджується з ширшим контекстом рольової поведінки та внутрішньої структурованості особистості. Результати подано у таблиці 2.5.

Табл. 2.5.

Таблиця релевантних кореляцій (до Гіпотези 2)

Змінна 1	Змінна 2	r	p	Інтерпретація
STATE_SUM	ROLE_FEEL_SUM	.580	.000	сильний позитивний
STATE_SUM	BODY_STRESS_SUM	.391	.003	середній позитивний
ROLE_FEEL_SUM	ROLE_LOSS_SUM	.407	.002	середній позитивний
SELF_INTEGRITY	ROLE_FEEL_SUM	-.290	.028	слабкий негативний

Для більш повного уявлення про характер виявленого зв'язку результати кореляційного аналізу були доповнені графічною інтерпретацією. На рисунку подано діаграму розсіювання з регресійною лінією, що ілюструє напрям і силу взаємозв'язку між емоційним дистресом та рольовою ідентичністю (рис.2.8).

Отримані результати повністю підтверджують припущення про зв'язок емоційного дистресу з порушенням рольової ідентичності. Виявлено сильний позитивний статистично значущий зв'язок між рівнем емоційного дистресу (STATE_SUM) та переживаннями щодо рольової ідентичності (ROLE_FEEL_SUM): $r = .580$, $p < 0,000$. Це означає, що чим вищий рівень емоційної напруги, тривоги та емоційного виснаження, тим більша рольова

дезорганізація, невизначеність та нестабільність у сприйнятті власних соціальних ролей.

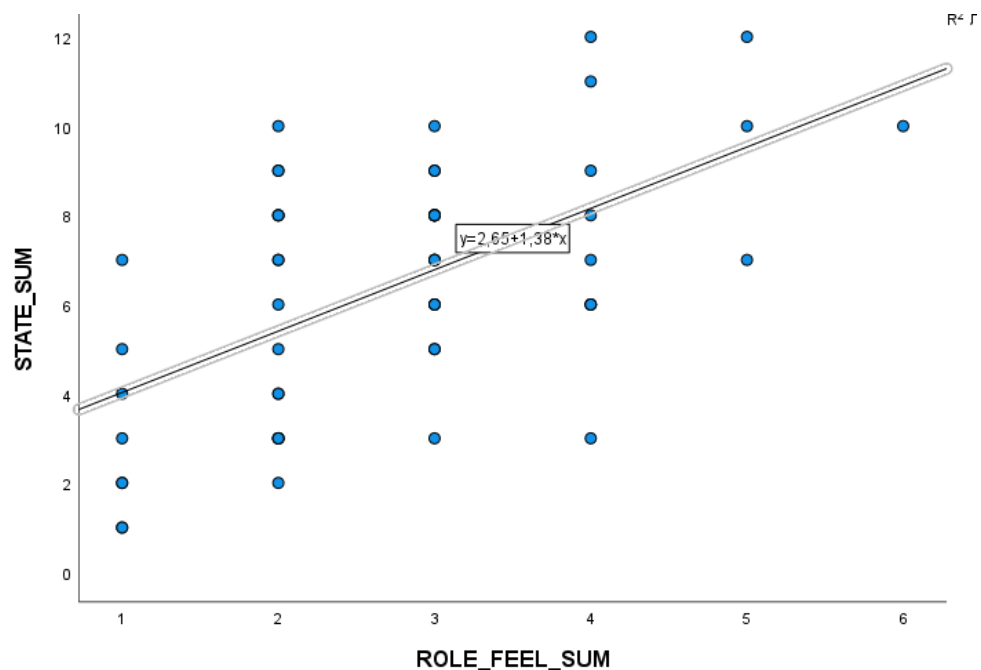


Рис.2.8 Зв'язок між емоційним дистресом та рольовою ідентичністю ($r = .580$; $p < 0.000$)

Результат узгоджується з теоретичними моделями горювання, відповідно до яких інтенсивний дистрес послаблює здатність утримувати звичну рольову структуру та підтримувати внутрішню погодженість рольових позицій.

Додаткові кореляції поглиблюють інтерпретацію: емоційний стан корелює з тілесним стресом ($r = .391$; $p = .003$), підтверджує тим самим психофізіологічну напруженість в умовах втрати; а переживання ролей пов'язане з відчуттям втрати ролей ($r = .407$; $p = .002$), уточнюючи зміст рольової дезорганізації; цілісність «Я» негативно пов'язана з рольовою напругою ($r = -.290$; $p = .028$), тобто менша цілісність веде до більшої рольової недиференційованості. Додаткові результати підсилюють основний висновок: емоційний дистрес виступає центральним фактором, який ускладнює збереження стабільної рольової структури після втрати партнера.

Гіпотеза 2 повністю підтверджена. Емоційний дистрес є значущим предиктором порушень рольової ідентичності у жінок, які пережили втрату чоловіка.

Гіпотеза 3. Передбачається, що вищий рівень переживання соціальної та емоційної ізоляції (ISOLATION_SUM) пов'язаний із підвищенням емоційного дистресу (STATE_SUM).

Для перевірки Гіпотези 3 було проведено кореляційний аналіз між показниками соціальної та емоційної ізоляції (ISOLATION_SUM) та рівнем емоційного дистресу (STATE_SUM). До розширеної таблиці також включено всі інші статистично значущі зв'язки ISOLATION_SUM із додатковими змінними (BODY_STRESS_SUM, AGE, COMMUNITY), які дозволяють глибше інтерпретувати природу переживання ізоляції.

Табл.2.6

Значні кореляції для перевірки Гіпотези 3

№	Змінна 1	Змінна 2	r	Напрямок	p	Інтерпретація
1	STATE_SUM	ISOLATION_SUM	.463	+	.000	Більша ізоляція – вищий емоційний дистрес
2	BODY_STRESS_SUM	ISOLATION_SUM	.270	+	.044	Ізоляція супроводжується підвищеним тілесним напруженням
3	AGE	ISOLATION_SUM	– .292	–	.029	Молодший вік – вищий рівень ізоляції
4	COMMUNITY	ISOLATION_SUM	– .358	–	.007	Ширше соціальне коло – менше ізоляції

Як видно з таблиці, ізоляція демонструє значну позитивну зв'язок з емоційним дистресом та тілесним стресом, а також негативно корелює з віком та соціальними контактами. Це дозволяє розглядати ізоляцію як багатовимірний фактор, що поєднує емоційний, тілесний та соціальний

компоненти. Для візуалізації ключового зв'язку – між ізоляцією та емоційним дистресом – побудовано графічне відображення кореляції (Рис.2.9).

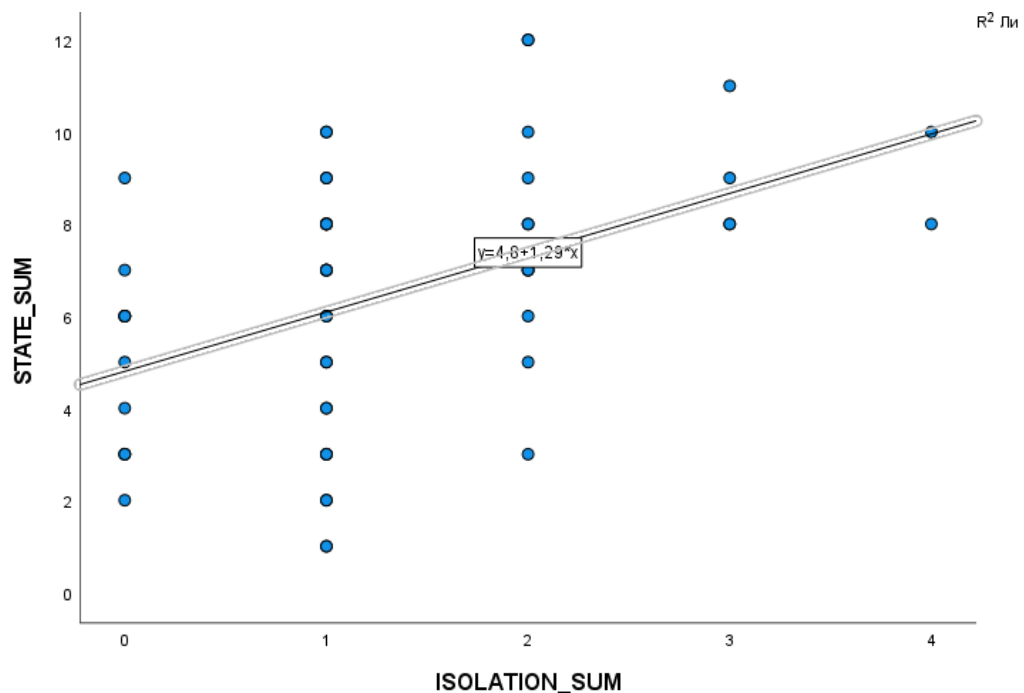


Рис. 2.9 Кореляція між рівнем соціальної ізоляції (ISOLATION_SUM) та емоційним дистресом (STATE_SUM)

Позитивний тренд свідчить, що зростання переживання ізоляції супроводжується підвищенням емоційної напруги.

Отримані результати підтверджують Гіпотезу 3. Виявлено статистично значну позитивну кореляцію між соціальною ізоляцією та емоційним дистресом ($r = .463$; $p = .001$). Це означає, що чим сильніша жінка переживає відчуття віддаленості від соціального оточення, тим вищі показники її емоційного напруження. Додаткові кореляції уточнюють характер цього процесу. Тілесний стрес зростає разом із ізоляцією і вказує на психофізіологічний компонент переживання втрати. Менше соціальне коло (COMMUNITY) пов'язане з більшою ізоляцією, підтверджуючи роль соціальної підтримки. Молодший вік асоціюється з вищою ізоляцією, можливо, через меншу життєву стабільність і слабші ресурси подолання у

молодших учасниць. Всі отримані результати узгоджуються з моделями горювання, які трактують ізоляцію фактором ризику підвищеного дистресу.

Гіпотеза повністю підтверджена. Соціальна ізоляція є значним предиктором емоційного дистресу і пов'язана з тілесним напруженням та шириною соціальної підтримки, підсилюючи її роль у процесах психологічної адаптації після втрати.

Гіпотеза 4. Структурні характеристики ідентичності пов'язані з реконструкцією «Я».

Передбачалося, що структурні характеристики «Я» (ядро ідентичності (CORE_IDENTITY_SUM) та інтегрованість «Я» (SELF_INTEGRITY)) пов'язані з процесами реконструкції «Я» (формуванням «Нового Я» (NEW_ME_SUM) та змінами структури «Я» (SELF_SUM)). Менша стабільність ідентичності має асоціюватися з більшими змінами.

У зведеній таблиці (табл. 2.7.) наведені ті зв'язки, які є статистично значущими для цієї гіпотези і прямо допомагають її інтерпретувати.

Таблиця. 2.7

Значні кореляції для гіпотези 4

№	Змінна 1	Змінна 2	r	p	Коротка інтерпретація
1	SELF_INTEGRITY	SELF_CHANGE_SUM	.420	.001	Більша «зміна Я» при нижчій цілісності
2	CORE_IDENTITY_SUM	SELF_CHANGE_SUM	.418	.001	Слабкіше ядро → виразніші зміни «Я»
3	CORE_IDENTITY_SUM	NEW_ME_SUM	.422	.001	Слабше ядро → активніше формування нового образу
4	SELF_INTEGRITY	NEW_ME_SUM	.278	.038	Менша інтегрованість пов'язана з NEW_ME

Продовж. Табл.2.7

5	MEANING_CURRE NT_SUM	CORE_IDENTITY _SUM	.388	.003	Смислотворення пов'язане зі станом ядра
6	MEANING_CURRE NT_SUM	SELF_INTEGRIT Y	.297	.026	Менша інтеграція → більший сенсовий пошук
7	SELF_INTEGRITY	STATE_SUM	-.294	.028	Менша інтегрованість асоціюється з більшим дистресом
8	SELF_INTEGRITY	ROLE_FEEL_SU M	-.290	.030	Менша інтегрованість → більше рольових труднощів

Для уточнення характеру встановлених статистично значущих зв'язків було здійснено візуалізацію основних кореляцій, що відображають взаємодію структурних характеристик ідентичності з процесами її реконструкції. Графіки дозволяють наочно показати напрям та інтенсивність цих асоціацій, зокрема ті, як зміни структури «Я» (рис.2.10) та формування «Нового Я» (рис.2.11) пов'язані зі станом ядра ідентичності та рівнем інтегрованості «Я». Визуальні моделі доповнюють кореляційний аналіз та полегшують інтерпретацію отриманих результатів.

Для перевірки Гіпотези 4 було проаналізовано кореляцію між показниками структурної організації «Я» (CORE_IDENTITY_SUM, SELF_INTEGRITY) та показниками реконструкції ідентичності (NEW_ME_SUM, SELF_CHANGE_SUM). Отримані дані підтверджують гіпотезу. І CORE_IDENTITY_SUM, і SELF_INTEGRITY статистично значуще пов'язані зі змінами структури «Я» (SELF_CHANGE_SUM): $r = .418 - .420$, $p \leq .001$. Можна вважати, що менш стабільне чи менш інтегроване «Я» супроводжується більш вираженою реконструкцією особистості після втрати.

Також CORE_IDENTITY_SUM пов'язане з формуванням «Нового Я» ($r = .422$; $p = .001$), а SELF_INTEGRITY – з NEW_ME, хоча і слабше ($r = .278$; $p = .038$). Додатково видно, як зниження цілісності «Я» пов'язане з підвищенням емоційного дистресу та труднощами у рольовій сфері (різноспрямовані зв'язки зі STATE_SUM та ROLE_FEEL_SUM), ці показники показують важливість реконструкції як адаптивній реакції.

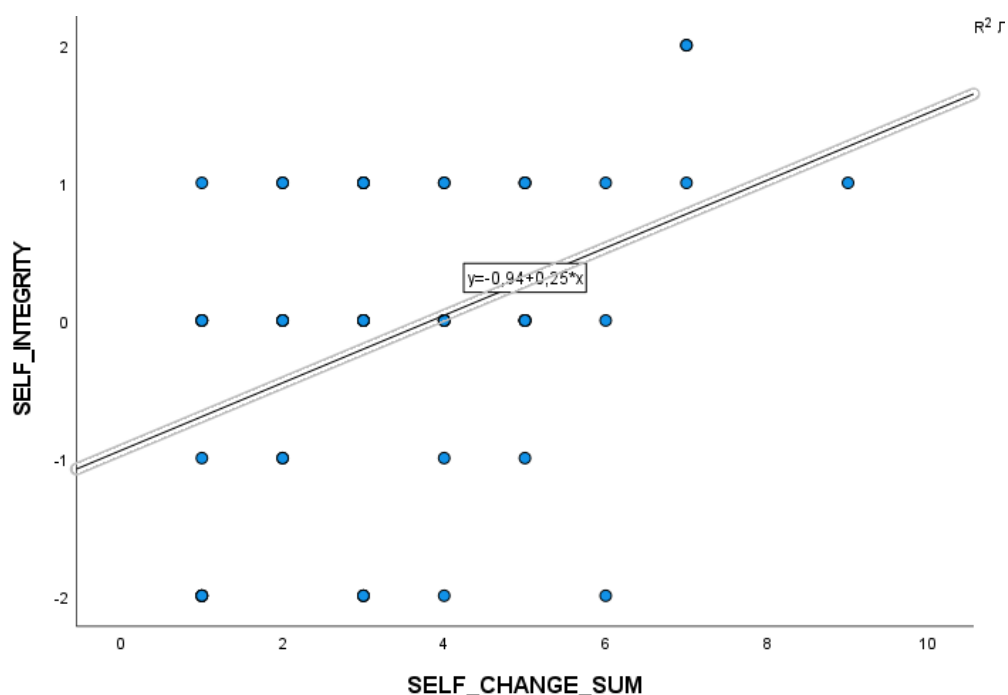


Рис.2.10 Кореляція SELF_INTEGRITY – SELF_CHANGE_SUM ($r = .420$; $p = .001$)

Гіпотеза 4 підтверджується. Структурні характеристики ідентичності (ядро та цілісність) пов'язані з масштабом та формою реконструкції «Я». Менша інтегрованість або стабільність ідентичності асоціюється з більшими змінами та активнішим формуванням нового образу «Я».

На основі встановлених кореляційних зв'язків та підтверджених гіпотез було побудовано узагальнену модель реконструкції ідентичності жінок після втрати партнера. Модель включає в себе всі ключові фактори, які виявили статистично значущі асоціації, та демонструє їхній внесок у процес смислової та структурної трансформації «Я». В ній відображено інтеграцію ключових психологічних процесів, що визначають перебіг адаптації жінки після втрати

партнера. Центральним елементом виступають зміни структури Я (SELF_CHANGE), які формуються під впливом двох провідних екзистенційних процесів – сенсотворення (MEANING_CURRENT) та усвідомлення нового образу собі (NEW_ME).

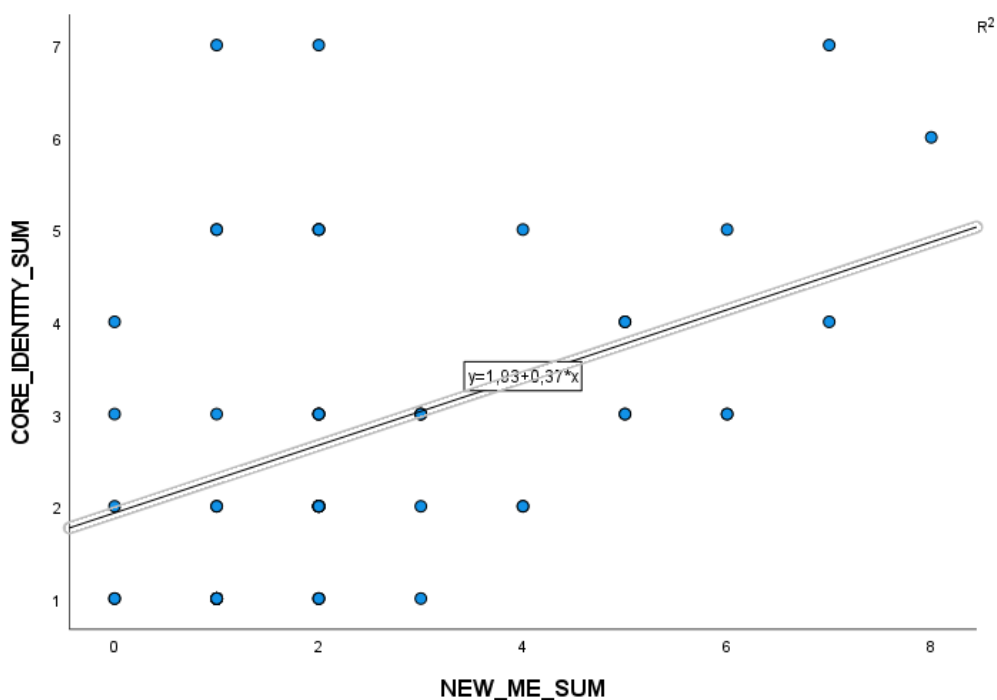


Рис. 2.11. Кореляція CORE_IDENTITY_SUM – NEW_ME_SUM ($r = .422$; $p = .001$)

Структурні характеристики ідентичності – цілісність Я (SELF_INTEGRITY) та ядро ідентичності (CORE_IDENTITY) – модулюють глибину цих трансформацій. У нижній частині моделі відображено емоційний стан (STATE), який пов'язаний із переживанням ролей (ROLE_FEEL), соціальною ізоляцією (ISOLATION) та тілесним стресом (BODY_STRESS). Соціальні чинники, зокрема COMMUNITY, послаблюють ефекти ізоляції. Модель демонструє погоджену систему взаємозв'язків, які емпірично підтверджують заявлені гіпотези щодо реконструкції особистісної ідентичності.

Схема представлена на рис.2.12.

Модель реконструкції ідентичності

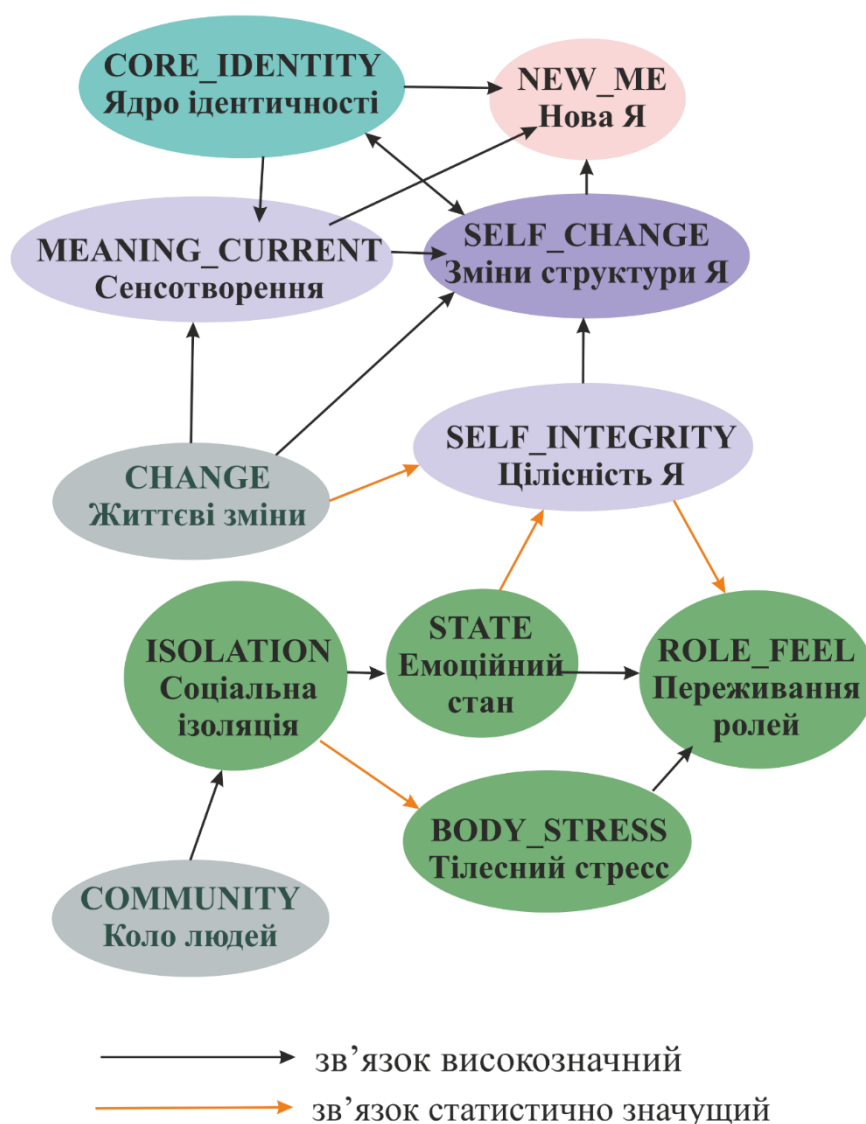


Рис.2.12. Модель реконструкції ідентичності жінок, що втратили чоловіків на війні

Висновок до розділу 2

Емпірична частина роботи дала можливість зібрати досить різні спостереження щодо того, як жінки переживають втрату чоловіка під час війни. У відповідях було видно, що вони по-різному описують і свій емоційний стан, і те, як змінилося їхнє життя після події. Декому важливо було підкреслити тілесні реакції, інші більше зосереджувалися на повсякденних змінах чи стосунках з оточенням. Через це матеріал вийшов досить

неоднорідним, але саме така різноманітність і дозволяє краще зрозуміти загальну картину.

Результат щодо часу втрати виявився не зовсім таким, як очікувалося. Статистично не простежується зв'язок між тривалістю періоду після втрати і тим, наскільки цілісно жінка відчуває свою ідентичність. У контексті війни це може пояснюватися тим, що події розгортаються так швидко і важко, що сама ідея «годить» працює інакше. Але сказати щось однозначне складно, і цей момент точно вимагає додаткового аналізу в інших дослідженнях.

У вибірці молодші жінки найчастіше відзначали підвищене тілесне напруження та моменти, коли хотілося уникнути соціальних контактів. Це можна пов'язати з меншим досвідом переживання криз або з тим, що молоді люди загалом частіше реагують тілесно на емоційні зміни. Хоча тут також може бути кілька факторів одночасно.

Щодо соціальної підтримки, то вона не показала статистично значущого зв'язку з іншими показниками. Це дещо несподівано, бо зазвичай підтримка вважається важливим стабілізуючим фактором. Натомість соціальна ізоляція виявилася помітно пов'язаною з емоційним станом та тілесними реакціями. Можливо, справа не в тому, скільки підтримки є, а в її «якісності» чи у здатності людини відчувати себе включеною у взаємодію.

У відповідях жінок з'являлися роздуми про те, як змінилися їхні ролі, поведення, ставлення до себе після втрати. Дехто говорив, що робота чи активність допомагає «тримати собі в руках», і це певною мірою відображено й у кореляційних даних. Емоційні переживання коливалися від смутку та виснаженості до моментів тепла, пов'язаних з дітьми чи спогадами про чоловіка, а також у деяких — до переосмислення своєї внутрішньої опори.

Частина жінок зазначала, що їм стало важливо прислухатися до себе, відновлювати контакт із тілом, упорядковувати щоденні справи. У самоідентичності, незважаючи на пережитий удар, починали виявлятися елементи, пов'язані з відповідальністю за дітей, власною життям та прийняттям нових обставин, що виникли незалежно від їхньої волі.

При аналізі стало видно, що деякі ресурси, розумова діяльність, навчання, читання, допомагали жінкам утримувати відчуття стабільності. Для інших це були творчі практики, духовні опори чи спілкування з близькими. Видно, що різні форми підтримки працюють для різних людей, і універсального варіанта тут немає.

Внутрішні опори, які у частини жінок були сформовані ще до втрати, — родинні, моральні чи професійні — продовжували відігравати свою роль і після трагедії, допомагаючи утримувати напрямок руху в бік прийняття ситуації.

Кореляційний аналіз виявив кілька взаємозв'язків між емоційними реакціями, змінами ролей, сенсотворенням та характеристиками самоідентичності. Це дає підстави говорити, що адаптація після втрати – це не одна зміна, а цілий комплекс процесів, які взаємодіють між собою.

Загалом дані свідчать, що переживання втрати має складний, багатовимірний характер і включає емоційну, тілесну, когнітивну та соціальну складові. На основі цього можна визначити декілька напрямів психологічної підтримки: робота з емоційною напругою, зниження ізоляції, підтримка внутрішніх ресурсів та супровід у поступовому переосмисленні життєвого шляху..

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ГОРЮВАННЯ

3.1. Стабілізація та відновлення внутрішньої організованості жінки в період горювання.

Однією із самих важких переживань у житті людини є раптова смерть партнера, а загибель під час війни ускладнює цей процес у декілька разів. Втрата чоловіка на війні впливає на емоційний і психологічний стан жінки, змінює при цьому соціальне функціонування, уявлення про власну ідентичність. У сучасні українські дослідження говориться про ускладненість бойового горя. Цей стан шокує, дезорієнтує, руйнує звичні опори. З'являється відчуття втрати контролю, наростає внутрішня напруга. Під час війни ці реакції посилюються травматичними обставинами смерті, інформаційною невизначеністю, відсутністю можливості попрощатися та постійною загрозою нових втрат. Однією з найнебезпечніших відповідей на травму стає тенденція до внутрішньої ізоляції. Вона зберігає жінку від нестерпного болю, водночас позбавляє її важливих ресурсів і ускладнює адаптацію. У працях, присвячених підтримці жінок, які пережили втрату, зокрема у книзі О. Гершанова «Той, хто йде з тобою поруч» акцентує увагу на допомозі постраждалій завдяки досвіду чуйного, стабільного і ненасильного супроводу. У цьому підході психолог розглядається як той, хто не квапить і не «править» шлях клієнтки, а насамперед уважно й дбайливо йде поруч у її внутрішньому процесі. У такому форматі взаємодії є дозволи фахівця надати жінці можливість сумніватися, злитися, боятися, робити непослідовні кроки, помилятися та приймати рішення, які з боку можуть виглядати «неправильними». Гершанов підкреслює, що в ситуації втрати людина часто переживає паралізуючий страх зробити щось «не так» і психолог має проговорювати, що у стані

травматичного горя немає «правильного сценарію», будь-який вибір, спрямований на збереження себе, є достатньо добрим. Такі пояснення виконують нормалізуючу функцію: вони зменшують сором і самозвинувачення, повертають відчуття внутрішньої автономії і дозволяють жінці поступово відновлювати контакт із власними потребами й досвідом. Позиція «я поруч, і ти маєш право на свої кроки» створює базовий простір безпеки, у якому можливе чесне переживання втрати та формування нової самоідентичності.

Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що переживання втрати стабільно супроводжується високим рівнем емоційного дистресу. Але дані не підтвердили поширене припущення про захисну роль соціальної підтримки, її рівень не виявився пов'язаним зі зниженням дистресу чи стабільністю ідентичності. Це узгоджується з феноменом «соціального виснаження» у воєнних умовах, при якому оточення не має ресурсу бути підтримуючим, а звичні соціальні зв'язки перервані, переобтяжені або втратили колишню функцію. При цьому результати показали важливість сенсотворення для відновлення внутрішньої рівноваги, воно відновлює життєву історію та опору на внутрішні психологічні ресурси, виступають ключовим механізмом формування нової самоідентичності жінки після втрати. Зважаючи на це практична частина даної роботи спрямована на розробку психологічного супроводу, який враховує виявлені емпіричним дослідженням закономірності, мінімізує ризики травматичної ізоляції та підтримує жінку у процесі переосмислення втрати, відновлення смислів і формування нової ідентичності.

У роботі з жінками, які втратили чоловіків унаслідок бойових дій, важливо враховувати закономірності гострої фази горювання, описані в сучасній літературі з психології втрати. Зокрема, Л. Гон (2023), узагальнюючи досвід особистих переживання травматичного горя розповідає, що у ранньому періоді спостерігається нестабільністю психоемоційних реакцій, зниження відчуття контролю та вразливість до самозвинувачення [9]. У цей час особливо важливо створити умови, у яких жінка може реагувати на втрату природним

для себе способом, не відчуваючи тиску щодо «правильності» або «нормативності» своїх емоцій. Для психолога ці положення формують практичні орієнтири. Мається на увазі підтримка індивідуального темпу проживання горя, нормалізація раптових інтенсивних емоційних хвиль, допомога у поверненні базових щоденних структур і забезпечення безпечного простору, де жінка може називати свої переживання без страху бути оціненою. Такі інтервенції спрямовані на запобігання додатковій травматизації та формування відчуття внутрішньої опори в умовах зруйнованих звичних життєвих структур. Використання такої практики у роботі зі вдовами дозволяє створити емпатійну, делікатну та психологічно обґрунтовану підтримку у найбільш вразливий період після втрати. Жінка, яка тривалий час була змушена «триматися», приймати рішення, забезпечувати функціонування сім'ї при невизначеності, потребує простору, де вона може бути слабкою, віддати частини досвіду, які «не вміщуються» у повсякденне життя. Перед терапевтом стає завдання дати клієнтці сигнал про природність її реакцій у наслідках екстремального досвіду. Шок втрати, руйнування опор є нормальними в її стані. Часто гостра втрата супроводжується соромом, нормалізація зменшує його відчуття, і відчуття «неправильності». Жінкам необхідно «дати право» плакати, мовчати, бути розгубленими або сердитими, щоб вивільнити напруження, яке довго стримувалося. Через це, на першому етапі важливо надати стабілізаційну підтримку.

Емпіричне дослідження показало, що високий рівень дистресу та зниження рольової організованості прямо пов'язані між собою (табл. 2.5). На першому етапі психотерапевтичної роботи важливо створити умови роботи, при яких клієнтка буде відчувати передбачуваність, стабільність і підтримуючу присутність іншого. Це реалізується через стабільний терапевтичний темп, чіткі рамки сесії, теплий, неоцінювальний стиль професіонала. Використовуються методи кризового втручання, спрямовані на «заземлення» та повернення в тілесну й емоційну присутність: дихальні техніки, вправи на тілесну стабілізацію, фокусування уваги на сенсорних

відчуттях, навички саморегуляції. Це узгоджується з даними цього дослідження, де переживання втрати ролей виявилось значущо пов'язаним із підвищеним емоційним дистресом. Терапевт допомагає клієнтці побачити, що навіть у стані гострого горя в її житті залишаються елементи структури: стосунки, щоденні завдання, особисті здібності, духовні чи ціннісні орієнтири. Не треба заперечувати втрату, на його фоні потрібно сформувати базовий «каркас», який дозволить жінці не провалитися у травматичну пустку, бо опори не даються ззовні – вони відкриваються через присутність іншого, який «тримає» людину, поки вона знову вчиться тримати себе.

Коли жінка опиняється в досвіді втрати, її здатність спиратися на внутрішню структуру різко зменшується, і це підтверджується даними кореляційного аналізу (див. таблицю 2.5), де зростання емоційного напруження виявилось пов'язаним із відчуттям розпаду звичних життєвих опор. У таких умовах терапевтичний простір починає виконувати функцію мінімального «контейнера» – місця, де можна безпечно переживати власні стани, не намагаючись їх стримувати чи прискорювати. Поступова передбачуваність зустрічей, тепла присутність фахівця і можливість повертатися до свого темпу стають першими елементами зовнішньої стабільності, на яку клієнтка може спертися, доки внутрішня опора ще не відновилася.

У практичній роботі це проявляється дуже конкретно: жінці пропонується зосередитися на відчуттях у тілі, щоб допомогти їй повернути контакт із теперішнім моментом. Кореляція між тілесною напругою та емоційним дистресом (табл. 2.5) свідчить про важливість роботи з тілесністю, як базовим компонентом стабілізації. Терапевт може м'яко запросити клієнтку відчувати, як її стопи торкаються підлоги, як грудна клітка рухається під долонями, як змінюється сила дихання, якщо подовжити видих. Такі прості дії повертають відчуття присутності у власному тілі й знижують інтенсивність внутрішнього хаосу, не вимагаючи від жінки ні сили, ні готовності говорити про складні переживання.

У процесі роботи поступово формується й відновлення внутрішньої впорядкованості через маленькі, але значущі дії. Кореляційні дані поєднують дистрес із відчуттям втрати ролей (таблиця 2.5), підкреслюють важливість допомоги клієнтці у впізнаванні збережених частин повсякденності. І хоча до повернення до «нормального життя» ще далеко, треба обережно підвести її до відновлення відчуття, що певні ролі, навіть у дуже мінімальному вигляді, все ще існують. Коли жінка помічає, що змогла виконати невелику дію, подбати про когось, відповісти на повідомлення чи просто з'явитися на терапії, вона починає відчувати внутрішній рух, який раніше здавався недоступним.

Психотерапевтична практика на цьому етапі може включати вправи, що допомагають закріпити це поступове повернення структурності. Наприклад, коротке реалістичне планування дня, задля того, щоб вона змогла побачити, що навіть у стані втрати можливо спиратися на елементарну впорядкованість. Або вправу, у якій клієнтка визначає три малі ролі, що проявились упродовж доби. Ролі, які не потрібно виконувати ідеально, достатньо лише помітити їхнє існування. Таким чином жінка починає відчувати, що структура змінила свій вигляд і просто стала непомітною на тлі гострого болю.

Додатковою важливою складовою стабілізації буде повернення до тих маленьких смислових опор, які не вимагають великих сил. Дослідження продемонструвало зв'язок між відчуттям внутрішньої цілісності та наявністю хоча б мінімальних сенсових опор (таблиця 2.4). У терапевтичній взаємодії це виглядає спільним спостереженням за сьогоdnішніми відчуттями живості, будь то коротка прогулянка, підтримувальне слово, теплий спогад чи можливість побути наодинці. Такі моменти не знімають біль, вони дають жінці змогу зазирнути всередину себе і побачити у неї залишки зерен руху, і підвести до усвідомлення збереженої можливості жити далі у своєму темпі та з повагою до того, що вона переживає.

Стабілізація не є спробою «зменшити» горе або прискорити його проходження. Вона створює простір, де жінка може поступово повернути здатність витримувати власні стани, відчувати тіло, орієнтуватися в маленьких

щоденних діях і знаходити дрібні смислові точки. Це формує той фундамент, на якому згодом стає можливою глибша робота – з ідентичністю, стосунками, життєвими орієнтирами та трансформаціями, що приходять у процесі проживання втрати.

Детальні описи стабілізаційних вправ, використаних на цьому етапі, подані у Додатку Д.

3.2. Підтримка внутрішньої цілісності та смислового виміру досвіду втрати

У процесі горювання жінка нерідко опиняється перед відчуттям втрати звичних опор, після втрати партнера. Ці опори утримували внутрішню цілісність. Згідно з даними кореляційного аналізу (див. таблиці 2.5 та 2.6), саме переживання цілісності має виражений зв'язок із суб'єктивним благополуччям. Коли жінка відчуває внутрішній зв'язок між тим, що з нею відбувається, і тим, ким вона є, її емоційний стан стає менш розпорошеним, а навантаження горя вже можна витримати. Ці результати підкреслюють, що в період втрати важливо працювати з емоційним виміром, а ще й із переживаннями жінки сенсу власного життя у нових обставинах.

У терапевтичній роботі це проявляється як поступове повернення здатності побачити в подіях свого життя певну логіку, навіть якщо вона зараз здається фрагментарною. Жінки часто описують, що втрата «вибила ґрунт з-під ніг», «зруйнувала картину світу», «зробила минуле і майбутнє непридатними». За кореляційними даними, саме цей розпад впорядкованості – одна з причин підвищення дистресу. Тому важливо допомогти клієнтці не знайти готові відповіді, а повернути можливість ставити особисто значущі запитання: «Що для мене тепер цінне?», «На що я можу спертися?», «Що у моєму житті залишилося живим попри втрату?»

У таких м'яких смислових пошуках починає відновлюватися відчуття внутрішньої тяглості. Те, що не зводиться до контрольованості чи

раціональності. Йдеться про здатність відчувати себе людиною, яка має історію, здатну переживати, змінюватися і рухатися далі у своєму темпі. Саме з цією здатністю позитивно корелює внутрішня цілісність, що показано в результатах дослідження (див. таблицю 2.5). Коли жінка повертає бодай найменші «острівці» цілісності, розуміння, що певні риси, цінності чи стосунки продовжують її підтримувати, емоційний тягар горя стає меншим і більш інтегрованим у її досвід.

На практиці це виглядає обережним помічанням того, що в житті є моменти, які відгукуються смыслом або теплом, навіть якщо вони дуже дрібні. Дослідження показало: жінки, які схильні помічати такі смислові фрагменти, демонструють вищий рівень внутрішньої цілісності та більш адаптивний спосіб проживання втрати (табл. 2.6.). Тому терапевтичний процес на цьому етапі включає допомогу в розпізнаванні маленьких, але важливих сенсових точок: ситуацій, коли жінка відчула, що здатна бути живою навіть у смутку; моментів, коли щось у світі відгукнулося теплом; проявів турботи, які вона змогла прийняти. Ці крихітні смислові опори не применшують втрату, але дозволяють жінці побачити, що її життя не зводиться лише до горя – у ньому ще залишається місце для руху.

Важливо підкреслити, що робота зі смисловим виміром досвіду не спрямована на формулювання глобальних екзистенційних висновків. На ранніх етапах горювання вони зазвичай недосяжні й можуть викликати додаткове виснаження. Замість цього психотерапевт підтримує жінку в тому, щоб вона могла відчувати найменшу зв'язність між власним минулим, теперішнім і майбутнім. Коли внутрішня цілісність поступово відновлюється, жінка починає сприймати себе не лише через призму втрати, а як людину, яка проживає складний досвід і водночас зберігає здатність до життя, стосунків і вибору. Саме з цього ґрунту з часом формується нова ідентичність – процес, зв'язок якого зі смисловими орієнтирами виразно простежено у даних дослідження (див. табл.2.6).

Підсумовуючи, можна сказати, що робота з внутрішньою цілісністю та смисловим виміром досвіду втрати є також важливою, після стабілізації. Вона допомагає жінці витримувати емоційний біль, й переосмислювати власне життя в умовах змін. Саме цей поступовий рух, від хаосу до смислу, від фрагментації до внутрішньої зв'язності, створює основу для переходу до наступного етапу терапії, де формуватиметься нова особиста ідентичність у поствтраченому періоді.

Детальний опис технік, що підтримують формування внутрішньої цілісності й смислових опор у період горювання, подано у Додатку Д (вправи Д.4.).

3.3. Формування нової ідентичності у поствтраченому періоді

Переживання втрати часто порушує на рівні емоційного стану жінки ще і цілісне відчуття власного «Я». Багато респонденток у дослідженні описували цей період як час, коли попередня ідентичність ніби «розпалася на уламки»: звичні ролі втратили визначеність, плани знецінилися, а уявлення про себе в майбутньому здалися непослідовними або нежиттєздатними. Це природний процес, оскільки втрата партнера одночасно позбавляє людину і значущої фігури, і спільного проєкту життя, який був важливою частиною самовизначення.

Дані кореляційного аналізу показали, що саме смислові сприяють формуванню нової ідентичності (див. таблицю 2.7.). Жінки, які зберігали або поступово відновлювали здатність бачити певну внутрішню логіку власного життя після втрати, демонстрували більше ознак інтегрованого оновлення «Я». Це не означає, що вони менше сумували або швидше «забували» втрату. Навпаки – смисли давали їм можливість вписати пережите у ширший життєвий контекст, не зводячи себе лише до болю.

Нову ідентичність не можна «побудувати» зусиллям волі. Вона виникає як результат того, що людина поступово вчиться жити у нових обставинах і

помічати, що певні риси, навички чи потреби залишилися з нею й після втрати. У дослідженні цей процес виявився тісно пов'язаним із внутрішньою цілісністю (таблиця 2.7.): жінки, які відчували зв'язність власних переживань, меншою мірою схильні були оцінювати себе як «втрачених» або «зруйнованих». Для них ідентичність не зникала – вона трансформувалася.

У терапевтичній роботі етап формування нової ідентичності починається коли жінка вперше помічає, що щось у її поведінці, мисленні чи емоціях ніби змінюється, набуваючи нових відтінків. Це можуть бути дуже неочевидні, майже непомітні прояви, бажання щось зробити по-іншому, інтерес до нового виду діяльності, поява запитань про майбутнє, навіть якщо поки що без відповідей. Такі кроки здаються клієнтці «зрадою» пам'яті про людину, яку вона втратила. Тому важливо, щоб терапевт у цей момент підтримував не дію, а сам факт внутрішнього руху, який виникає природно і не суперечить горю.

Смисловий вимір відіграє вирішальну роль у тому, щоб ці зміни стали частиною оновленої ідентичності, маючи постійний характер. Вправа на помічання дрібних смислових опор, описані у Додатку Д.5, допомагає жінці відчувати, що її життя не обірвалося повністю – у ньому залишаються важливі лінії, які можуть розвиватися далі. Коли ці лінії з'єднуються, формується інше бачення себе: не «я без нього», а «я, яка пройшла через втрату і продовжує жити».

На цьому етапі виникають змішані почуття. Жінка може одночасно переживати і смуток за минулим, і цікавість щодо того, ким вона може стати. У дослідженні було помічено, що поява таких амбівалентних переживань пов'язана з вищим рівнем функціональності та більшим відчуттям цілісності (таблиця 2.7.). Амбівалентність є маркером того, що стара ідентичність уже не тримає людину так жорстко, а нова поступово проявляється.

Роль терапевта полягає у тому, щоб створити умови, де вона сама може побачити, що з нею відбувається. Це простір для цінування повільних змін, їх автентичність. Коли жінка вперше дозволяє собі відчувати радість, важливо не знецінювати цей досвід як «надто ранній». Можливо вона переосмислює

власні пріоритети, а можливо вчиться говорити «ні», чого раніше не робила. Ознаки нестандартної поведінки означають, що «Я» перестає бути паралізованим горем і починає відновлювати активність.

Нову ідентичність не можна назвати завершеною. Вона не з'являється раптово. Це радше процес нашаровування внутрішніх змін, які з часом починають формувати нову якість присутності у світі. Жінки в дослідженні часто описували це як момент, коли вони раптом помічають, що «стали іншими». Не тому, що забули втрату, а тому, що знайшли спосіб жити поряд із нею, не дозволяючи їй визначати все їхнє життя. Така форма ідентичності є більш гнучкою, ніж та, що існувала до втрати, і саме тому більш стійкою.

Формування нової ідентичності є природним завершенням процесу психологічного відновлення після втрати. Воно спирається на смислові орієнтири, підтримується внутрішньою цілісністю та виникає тоді, коли жінка готова зробити крок назустріч власному майбутньому. Це свідчить про появу здатності жити з горем так, щоб життя знову мало напрямок і внутрішній сенс.

3.4. Інтеграція результатів дослідження в практику психологічного супроводу жінок у переживанні втрати

Результати проведеного дослідження дають змогу побачити цілісну логіку психологічної підтримки жінок, які пережили втрату чоловіка. Кореляційний аналіз показав, що внутрішні процеси стабілізації, смислової інтеграції та формування нової ідентичності вибудовують природну послідовність, у якій кожен етап стає умовою для наступного.

Висока позитивна кореляція між дистресом і рольовою дезорганізованістю підтвердила важливість початку роботи саме зі стабілізації (див. табл.2.4.). Жінки, які оцінювали свій стан як хаотичний, одночасно мали більше труднощів з відчуттям структурованості повсякденних ролей та власної життєвої функціональності. Для практичної роботи це означає, що спершу потрібен простір, у якому жінка знову відчує себе здатною витримувати свої

емоції та опиратися на мінімальні рамки повсякденності. Саме тому терапевтичні межі, постійність контакту і вправи, спрямовані на зниження тілесного напруження, є ключовою основою подальших етапів (див. Додаток Д).

Другий блок результатів показав, що смисловий вимір досвіду має центральне значення для подальших змін. Найвища кореляція у всьому дослідженні – між актуальним смисловим баченням і показниками змін у самоідентичності ($r = .607$; таблиця 2.4.) — свідчить, що жінка здатна рухатися до оновлення свого «Я» лише тоді, коли її життєві події знову починають набувати смислу. Це не обов'язково глибинні філософські висновки; часто йдеться про дуже маленькі внутрішні знаки: момент ніжності, жест турботи, бажання подбати про себе. Дані дослідження підтвердили, що навіть ці мікросмисли мають значущий зв'язок з внутрішньою цілісністю та здатністю витримувати втрату (таблиця 2.5.). Тому практична підтримка на цьому етапі спрямована на те, щоб допомогти жінці побачити ці маленькі опори і дозволити їм ставати частиною її досвіду.

Саме смислові орієнтири виявилися пов'язаними з формуванням нової ідентичності – ця гіпотеза була повністю підтверджена. Показники NEW_ME_SUM мали виражені зв'язки як зі смислами ($r = .585$; таблиця 1), так і з внутрішньою цілісністю (таблиця 2.5.), що свідчить: нова ідентичність не виникає як раціональне рішення чи як заміна старого «Я». Вона з'являється тоді, коли жінка починає відчувати, що життя має певний внутрішній напрямок, а її власний досвід – сенсову структуру. На етапі формування нової ідентичності терапевт супроводжує природний рух клієнтки до того, ким вона стає внаслідок пережитого.

Окремої уваги заслуговує роль соціальної підтримки та групової взаємодії. У дослідженні не було виявлено кореляцій між рівнем соціальної підтримки та формуванням нової ідентичності, що свідчить: соціум не «створює» нове «Я». Проте соціальна підтримка значимо знижувала рівень ізоляції ($r = -.358$; таблиця 2.4.) і позитивно корелювала з відчуттям

приналежності до спільноти ($r = .285$; таблиця 2). Це означає, що соціум не визначає внутрішні зміни, але формує умови безпеки, у яких ці зміни стають можливими. Тому групова терапія є не самостійним етапом трансформації – вона є важливим ресурсним контекстом, який допомагає жінці не залишатися наодинці з переживаннями та підтримує її під час стабілізації й смислового відновлення. Зокрема, групові формати ефективні у зменшенні соціальної ізоляції, нормалізації переживань через досвід спільноти та створенні безпечного середовища, де жінка може бути почутою іншими, хто переживає схожий досвід.

Інтегруючи результати дослідження, можна побачити, що ефективний психологічний супровід жінок, які втратили чоловіка, потребує одночасно трьох умов: делікатної стабілізації, яка повертає відчуття внутрішньої організованості; смислової роботи, що дозволяє вписати втрату у ширший життєвий контекст; підтримки природного процесу формування нової ідентичності, яка народжується з відновленої цілісності.

Соціальна підтримка та групова робота формують важливий фон цього процесу – вони зменшують ризики ізоляції, посилюють відчуття приналежності і створюють умови для руха у своєму темпі, залишаючись у контакті з життям.

Результати дослідження підтверджують психологічні закономірності переживання втрати й окреслюють практичну логіку супроводу: від підтримки базових опор – до відновлення смислів і появи нової ідентичності, яка дозволяє жінці інтегрувати досвід втрати у власне життя, не втрачаючи можливості рухатися далі.

Висновки до розділу 3

Практичний розділ цієї роботи дав змогу сформулювати цілісне бачення психологічного супроводу жінок, які переживають втрату партнера внаслідок бойових дій, засноване на результатах емпіричного дослідження та сучасних

гуманістичних підходах. Узагальнення отриманих даних показало, що ефективний супровід має бути набором технік, інтервенцій, як динамічна система підтримки, що враховує взаємозв'язки між внутрішньою дезорганізацією, переживанням смислових порушень та складністю соціального функціонування після втрати.

Встановлені кореляційні залежності дозволили окреслити три ключові напрямки психологічної допомоги. Першим серед них є стабілізація та повернення базових відчуттів внутрішньої цілісності, оскільки дистрес тісно пов'язаний зі зниженням структурованості досвіду. Другим — підтримка процесу смислової реконструкції, що виявився важливим чинником формування оновленої самоідентичності. Третім — делікатне введення жінки у взаємодію з іншими людьми, що сприяє зменшенню ризику травматичної ізоляції, незважаючи на те, що рівень доступної соціальної підтримки у воєнних умовах є обмеженим.

Узгодження цих трьох напрямків дало змогу вибудувати практичну модель, яка відображає етапність роботи й логіку внутрішнього відновлення жінки, від повернення опор до відновлення смислів і потім формування нових ідентифікаційних орієнтирів. Психолог у цій моделі постає фігурою стабільною з чутливою присутністю, яка створює умови, у яких природний процес горювання стає безпечним і підтримуваним.

Третій розділ продемонстрував, що практичний супровід після бойової втрати повинен ґрунтуватися на комплексному розумінні переживань жінки, доповненому доказовими емпіричними даними. Запропонований підхід може бути адаптований до різних фаз горювання та різного рівня ресурсності клієнтки, а його структура забезпечує можливість індивідуальної й групової роботи, не порушуючи цілісності загальної терапевтичної логіки. Це створює основу для подальшої розробки програм психологічної підтримки в умовах війни та післявоєнного відновлення.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило сформувати цілісне розуміння того, як жінки, що втратили чоловіків під час війни, переживають трансформацію власної самоідентичності та які внутрішні й зовнішні ресурси підтримують цей процес. На основі теоретичного огляду, емпіричного аналізу та розроблених практичних рекомендацій можна зробити кілька узагальнених висновків.

Аналіз сучасних моделей горювання показав, що втрата у воєнному контексті є подією, яка змінює емоційний стан, й глибоко перебудовує структуру «Я». Теоретичні підходи –психоаналітичні, когнітивні, емоційно–фокусовані, тілесно–орієнтовані, наративні, та інтегративні та інші – у своїй різноманітності підкреслюють багатовимірність процесу горювання. Втрата торкається одночасно емоційного, тілесного, соціального, екзистенційного та структурного рівнів.

Особливо важливими виявилися моделі, які розглядають горе як процес поступової інтеграції нової життєвої реальності, формування продовжених зв'язків з померлим, створення нових смислів, відновлення внутрішньої цілісності та реконструкції життєвої історії. Теоретична база дозволила задати чітку рамку для емпіричного дослідження та визначити ключові змінні, що відображають динаміку самоідентичності жінки після втрати.

Емпірична частина роботи підтвердила нерівномірність, багаторівневість і взаємопов'язаність процесів, які відбуваються з жінкою у період горювання. Кілька закономірностей виявилися особливо значущими.

Так, підвищений емоційний дистрес пов'язаний із відчуттям втрати ролей та порушенням внутрішньої організованості. Кореляційні зв'язки показали, що рольова дезорієнтація та соматичний стрес супроводжують інтенсивні переживання смутку, тривоги чи виснаження. Це підкреслює, що

горювання – це емоційний процес, який впливає на здатність жінки утримувати повсякденну структуру життя.

Наступним було встановлено, що соціальна та емоційна ізоляція має прямий зв'язок із більш високим рівнем дистресу. Чим більше жінка віддаляється від соціальних контактів, тим вищим стає її емоційне навантаження. Це вказує на важливість соціальної взаємодії як умовної «буферної» зони, що допомагає зменшити інтенсивність переживань.

На останок, однією з центральних знахідок стало підтвердження ролі структурних характеристик ідентичності. Менша інтегрованість «Я» і послаблене ядро ідентичності були пов'язані з більш масштабними змінами у самосприйнятті. Це означає, що жінки з менш стійкою внутрішньою структурою переживають глибшу перебудову «Я» та потребують особливо дбайливої психологічної підтримки.

Важливим виявилися смислотворчі процеси, які відіграли ключову роль у реконструкції самоідентичності. Вищий рівень переживання сенсу життя пов'язаний із більш адаптивними змінами образу «нової себе» та зниженням дистресу, що вказує на необхідність включення смислової роботи у програми психологічної підтримки.

Практична частина роботи базувалася на підтверджених емпіричних результатах і надає психологам структурований підхід до підтримки жінок, які втратили чоловіків на війні.

Першим кроком є створення терапевтичної стабілізації – простору, де жінка може відчувати елементи опори, передбачуваності й безпеки. Такий підхід відповідає виявленому зв'язку між дистресом і соматичним напруженням, а також зниженням рольової організованості. Відновлення мінімальної внутрішньої структури, повернення у тілесну присутність і формування опори у контакті з психологом є основою для подальшої роботи.

Далі робота спрямовується на зниження відчуття ізоляції. Емпірично підтверджений зв'язок між соціальною ізоляцією і дистресом підкреслює значення м'якої соціальної взаємодії: групова підтримка, «теплі» контакти,

взаємодія з людьми, які розуміють досвід втрати. Групова форма може бути не для всіх, але її потенціал у нормалізації переживань і поверненні до спільності є суттєвим.

Окремим напрямом є підтримка смислової роботи. Саме вона виявилася пов'язаною з формуванням «нового Я» і зменшенням дистресу. Психолог допомагає жінці віднайти ті смисли, що не заперечують втрату, але дозволяють жити далі через ідеї продовженого зв'язку, внутрішньої присутності померлого, через особисті цінності, духовний досвід або життєву місію.

Завершальний етап стосується внутрішньої інтеграції. Робота з реконструкцією ідентичності полягає у тому, щоб жінка могла побачити себе в новому життєвому контексті: як людину, що зазнала втрату і яка поступово створює нову картину світу, з новими ролями, смислами і внутрішніми опорами. Цей процес відбувається м'яко, без тиску, у власному темпі жінки.

Усі практичні інструменти детально подано у додатку, де зібрано вправи для стабілізації, смислової роботи, підтримки тілесної присутності та зниження відчуття ізоляції. Їх можна адаптувати до індивідуальної або групової терапії.

Робота відкрила кілька напрямів для подальшого вивчення. Перспективним є проведення довготривалих досліджень, які дозволили б простежити динаміку змін самоідентичності упродовж кількох років після втрати. Важливо вивчити також взаємодію між тілесними реакціями, духовними практиками та стратегіями смислотворення. Окремої уваги потребує дослідження впливу соціальних чинників, рівня підтримки, соціальних ролей, спільнот, на ефективність відновлення. Можливим є також розширення вибірки та включення порівняльних груп для оцінки специфіки переживання втрати саме у контексті війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бек Дж. С. Когнітивно–поведінкова терапія: основи та практика. Київ: Науковий світ, 2023. 460 с.
2. Бойчук О. В., Костюк О. О. Феноменологія втрат: деякі психологічні особливості переживання вдовами та матерями, що втратили рідних в АТО. *Збірник НАДПСУ. Серія: Психологія*, 2017, № 2(9), с. 26–34.
3. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Харків: Vivat, 2024. 624 с.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно–поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка, 2021. 416 с.
5. Гершанов О. Той, хто йде з тобою шляхом. Електронний ресурс. 2021. 22 с. Режим доступу: <https://bookforces.com.ua/> (дата звернення: 10.09.2025).
6. Гойхман О. О. Психологічна допомога в умовах криз. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 232 с.
7. Горохова М. П. Психологічний супровід жінок, що втратили чоловіка на війні: теоретичний аспект. *Психологія особистості у контексті війни та миру*. Київ: НУБіП України, 2025. С. 128–129.
8. Горностай П. П. Маски і особистість: психологія соціальної ідентичності. Київ: Міленіум, 2007. 256 с.
9. Гон Л. Чого нас навчила Ебі: подорож матері крізь прожиття втрати доньки. Львів: Манускрипт, 2023. 240 с.
10. Грінбергер Д., Падескі К. А. Розум керує настроєм. Харків: Віват, 2020. 352 с.
11. Девайн М. Це Ок, якщо ви не Ок. Як пережити горе і втрату. Київ: ВООКСНЕФ, 2025. 330 с.
12. Каліна Н. Ф., Гаврилова Т. П. Психодинамічне консультування. Київ: Академвидав, 2015. 296 с.
13. Кірсе М. Печать смутку. Пережити біль втрати. Львів: Свічадо, 2010. 80 с.

14. Кочюба В. В. Психологічні механізми переживання психотравми. Київ: Фенікс, 2018. 224 с.
15. Куликовська О. В. Емоційно–фокусована терапія. Київ: УПКПТМ, 2021. 148 с.
16. Королович О. В. Теоретико–практичні аспекти проблеми вдівства в умовах війни. *Габітус*, 2025, № 72, с. 12–17.
17. Кочюба В. В. Психологічні механізми переживання психотравми. Київ: Фенікс, 2018. 224 с.
18. Левін П. А. Пробудження тигра: зцілення травми. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 355 с.
19. Левін П. А. Зцілення від травми. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.
20. Метьюз Г., Вессон Г., Харріс Р. Гуманістична психотерапія. Київ: Академвидав, 2014. 288 с.
21. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Т. 2. Київ, 2018. 240 с.
22. Роджерс К. Становлення особистості. Київ: Основи, 2019. 336 с.
23. Сантандер Х., Рьокхольт Е. Г., Селнес А. Методичний посібник групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей. Київ, 2017. 152 с.
24. Сохань Л. В. Духовний потенціал особистості. Київ: Знання, 2015. 320 с.
25. Сіллз Ш., Джойс Ф. Навички в гештальт–терапії. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 528 с.
26. Стельмах О. В. Основи психокорекції. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 120 с.
27. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс–ЛТД, 2020. 160 с.
28. Титаренко Т. М. Психологія життєвого шляху. Київ: Либідь, 2012. 264 с.

29. Татьянчиков А. О. Основы психокорекції. Одеса: Фенікс, 2021. 40 с.
30. Чепелєва Н. В., Рудницька С. Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування. *Педагогіка і психологія*, 2018, № 1, С. 71–77.
31. Франкл В. Сказати життю «Так!». Київ: Книги–XXI, 2022. 176 с.
32. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: КСД, 2024. 160 с.
33. Юнг К.–Г. Людина і її символи. Київ: КМ–БУКС, 2019. 352 с.
34. Ялом І. Д. Психотерапія. Актуальні лекції. Київ: Vivat, 2020. 368 с.
35. Ялом І. Д. Вглядаючись у сонце: життя без страху смерті. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 320 с.
36. Abraham K. A Short Study of the Development of the Libido. London: Hogarth Press, 1924. 76 p.
37. Barros–Lane L., Yang F., Vollmann S., Allen A., Gilmore E., Ellis K., Sanchez L., Buckler K. Young widowhood: A qualitative study of sexuality after partner loss. *Death Studies*. 2025. Vol. 49, № 6. P. 789–798.
38. Ben–Asher S., Bokek–Cohen Y. Liminality and emotional labor among war widows in Israel. *Journal of Loss and Trauma*. 2019. Vol. 24, № 5. P. 1–19.
39. Bonanno G. A. The Other Side of Sadness. New York: Basic Books, 2009. 336 p.
40. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 416 p.
41. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 3: Loss: Sadness and Depression. New York: Basic Books, 1980. 489 p.
42. Braun S. T., Stuhler J. The economic consequences of being widowed by war: A life–cycle perspective. *Journal of Public Economics*. 2024. Vol. 239, Article 105241.
43. Darwin C. The Expression of the Emotions in Man and Animals. London: John Murray, 1872. 374 p.

44. Dekel R., Solomon Z., Elklit A., Ginzburg K. Secondary traumatization of partners of war veterans. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2015. Vol. 85, № 1. P. 1–8.
45. Figley C. R., McCubbin H. I., eds. *Stress and the Family: Coping with Catastrophe*. New York: Brunner/Mazel, 1983. 299 p.
46. Freud S. Mourning and melancholia. In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Vol. 14. London: Hogarth Press, 1917. P. 243–258.
47. Gendlin E. T. *Focusing*. New York: Bantam Books, 1981. 160 p.
48. Greenberg L. S. *Emotion–Focused Therapy*. Washington, DC: APA, 2015. 234 p.
49. Greenberg J., Mitchell S. *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983. 312 p.
50. Grayzel S. R. *Women’s Identities at War*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 2014. 360 p.
51. Gullace N. F. *The Blood of Our Sons*. New York: Palgrave Macmillan, 2002. 304 p.
52. Johnson S. M. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy*. New York: Brunner–Routledge, 2004. 326 p.
53. Klass D., Silverman P. R., Nickman S. L. *Continuing Bonds*. Washington, DC: Taylor & Francis, 1996. 384 p.
54. Klein M. Mourning and its relation to manic–depressive states. *International Journal of Psycho–Analysis*. 1940. P. 125–153.
55. Kovach K. A., Weldon E. W. The psychological adjustment of Vietnam War widows. *Journal of Social Issues*. 1982. Vol. 38, № 4. P. 85–99.
56. Kübler–Ross E. *On Death and Dying*. New York: Macmillan, 1969. 260 p.
57. Kübler–Ross E., Kessler D. *On Grief and Grieving*. New York: Scribner, 2005. 235 p.
58. Lifton R. J. *Home from the War*. New York: Simon & Schuster, 1973. 478 p.

59. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol. 101, № 2. P. 141–148.
60. Lopata H. Z. *Widowhood in an American City*. Cambridge, MA: Schenkman, 1973. 369 p.
61. Lopata H. Z. *Women as Widows: Support Systems*. New York: Elsevier, 1979. 236 p.
62. Lopata H. Z. *Widowhood and Husband Sanctification*. Greenwich, CT: JAI Press, 1987. 214 p.
63. Lowen A. *Bioenergetics*. New York: Penguin Books, 1975. 368 p.
64. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2025. 448 p.
65. Neimeyer R. A. Meaning reconstruction in the wake of loss. *Death Studies*. 2006. P. 397–424.
66. Neimeyer R. A. *Techniques of Grief Therapy*. New York: Routledge, 2012. 316 p.
67. Nuttman–Shwartz O., Shorer M., Dekel R. Long–term grief and sharing courses among military widows who remarried. *Death Studies*. 2019. Vol. 43, № 4. P. 245–256.
68. Parrott W. G. Sorrow. In: *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Cham: Springer, 2020. P. 4823–4825.
69. Parkes C. M. *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. London: Tavistock Publications, 1972. 349 p.
70. Rubin S. S. The two–track model of bereavement. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1999. P. 674–686.
71. Shahnazaryan N., Zimmer U. Women Confronting Death: War Widows' Experiences in the South Caucasus. *Journal of International Women's Studies*. 2018. Vol. 19, № 2. P. 29–43.
72. Stroebe M., Schut H. The Dual Process Model of Coping with Bereavement. *Death Studies*. 1999. P. 197–224.

73. Stroebe M., Schut H. Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. *Bereavement Care*. 2001. P. 6–10.
74. TAPS. Grieving vs Mourning. Electronic resource. Access mode: <https://www.taps.org/articles/24-3/grieving-vs-mourning> (accessed: 10.09.2025).
75. Vergman E. S. I Was Their Worst Nightmare: The Identity Challenges of Military Widows. *Death Studies*. 2019. Vol. 45, № 8. P. 583–593.
76. Wilson–Menzfeld C., Frankland S., Cross B. Bereavement, identity and community disconnection among military widows and widowers. Research Portal Northumbria University, 2024. Access mode: <https://researchportal.northumbria.ac.uk> (accessed: 10.09.2025).
77. Wolfelt A. D. The Journey Through Grief: Reflections on Healing. Fort Collins, CO: Companion Press, 2015. 176 p.
78. Worden J. W. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. 4th ed. New York: Springer Publishing, 2009. 256 p.
79. Zerach, G. *Deployment stressors, mental health outcomes, and protective factors among wives of reserve soldiers during the Israel– Hamas War: A latent profile analysis approach* [Electronic resource]. Stress and Health, 2024, vol. 40, no. 6, e3497. Available at: <https://doi.org/10.1002/smi.3497> (accessed: 11.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Самоідентичність жінок, що втратили чоловіків під час війни»

Дослідження на тему: "Самоідентичність жінок, втративших чоловіків під час війни"

Дослідження проводиться студенткою денного відділення спеціальності "Психологія" (НУ "Запорізька політехніка"), Аксьоною Т.В., для магістерської роботи. Отримані дані будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді, в наукових цілях.

Шановна учасниця!

Дане опитування створено з ціллю вивчення змін сприйняття себе жінками під час горювання і розробки практичних рекомендацій для знаходження ресурсів для внутрішньої опори, сенсу, і формуванню нової самоідентичності.

Ваша участь є повністю добровільною. Опитування проводиться зі збереженням Вашої анонімності та забезпеченням конфіденційності.

Ви можете звернутися до дослідниці, якщо хочете отримати підсумки або поставити запитання за т. 067-724-83-67.

Дякую Вам за довіру, час і готовність поділитися своїм досвідом.

Дослідження проводиться з дотриманням принципів психологічної етики і конфіденційності.

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Дослідження на тему: «Самоідентичність жінок, втративших чоловіків під час війни»

Дослідження проводиться студенткою денного відділення спеціальності «Психологія» (НУ «Запорізька політехніка»), Аксьоною Т.В., для магістерської роботи. Отримані дані будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді, в наукових цілях.

Шановна учасниця!

Дане опитування створено з ціллю вивчення змін сприйняття себе жінками під час горювання і розробки практичних рекомендацій для знаходження ресурсів для внутрішньої опори, сенсу, і формуванню нової самоідентичності.

Ваша участь є повністю добровільною. Опитування проводиться зі збереженням Вашої анонімності та забезпеченням конфіденційності.

Ви можете звернутися до дослідниці, якщо хочете отримати підсумки або поставити запитання за т. 067–724–83–67.

Дякую Вам за довіру, час і готовність поділитися своїм досвідом.

Дослідження проводиться з дотриманням принципів психологічної етики і конфіденційності.

1. Соціально–демографічний блок



Для тих, хто хоче отримати результати – придумайте, будь ласка, кодове слово, за яким я можу Вас ідентифікувати _____

1.1 Ваш вік (повних років)* _____

1.2. Ваш рівень освіти:

- середня
- професійно–технічна
- фахова передвища (коледж, технікум)
- вища (бакалавр)
- вища (магістер)
- доктор наук (філософії)

1.3. Ваш рід зайнять (можна кілька відповідей)*

- Працюю
- Тимчасово не працюю
- Волонтерка
- у декретній відпустці
- Пенсіонерка
- Інше:

1.4. Чи маєте дітей?*

- Ні
- Так
- Якщо так, то скільки?

1.5. Ваше місце проживання зараз:*

- У регіоні, де відчуються наслідки війни
- У спокійнішому регіоні України
- За кордоном країни

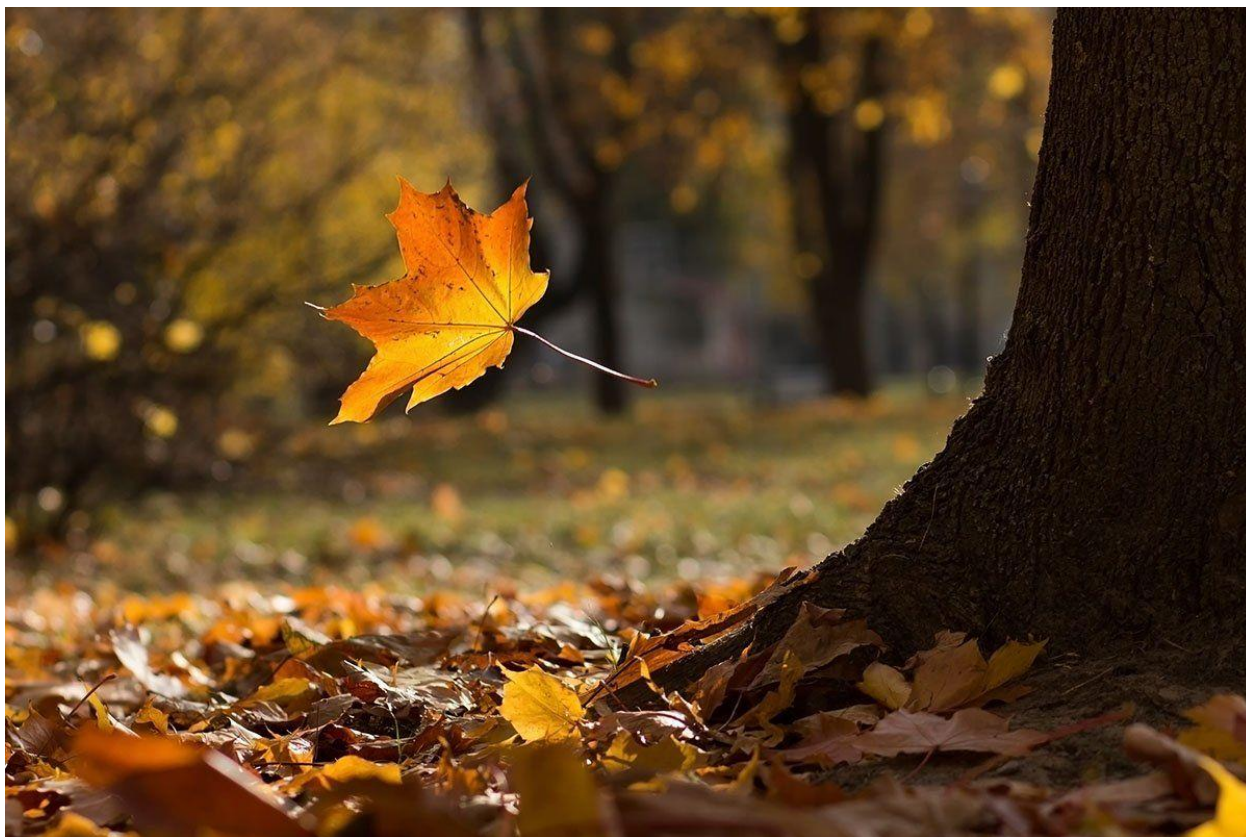
Вкажіть населений пункт (за бажанням)_____

1.6. Коли сталася втрата Вашого чоловіка?*

- до 6ти місяців
- з 6ти місяців до 1 року
- з 1 року до 2х років
- з 2х років до 3х років
- Більше 3х років тому

2. Досвід втрати та життєвих змін

В цьому розділі Ви можете пропускати питання, якщо вони будуть дуже болісні



2.1. Якими були Ваші стосунки з чоловіком до його загибелі?

- Дуже близькі, підтримуючи
- Були труднощі, але залишалась емоційна прив'язаність
- Нейтральні
- Стосунки були віддалені, напружені
- На момент втрати ми були в розлученні або не жили разом

2.2. Як Ви дізнались про втрату?

- Особисте повідомлення від військових
- через рідних, знайомих
- з офіційного повідомлення

Інше:

2.3. Чи змінили Ви місце перебування після загибелі чоловіка?

- Так

– Ні

2.4. Чи отримали Ви можливість попрощатися (поховання, прощальний ритуал)?

– Так

– частково, символічно

– Ні

2.5. Підтримка і допомога оточуючих (можна обрати декілька варіантів)

Родина

– близькі друзі

– знайомі, сусіди

– волонтерська, громадська організація

– психологічна допомога, консультації

Інше:

2.6. Чи були обставини або поведінка інших людей, що ускладнювали процес переживання втрати та прощання? (можна обрати декілька варіантів)

– недопомога або байдужість

– непорозуміння, осуд, критика

– агресія, ненависть з боку оточення

– апатія або ізоляція, бажання сховатися від усіх

Інше:

2.7. Як оточення реагувало на Вашу втрату? (можна обрати декілька)

– підтримували, були поруч

– уникали, не знали що сказати

– дратували співчуттям або порадами

– допомагали практично (справи, документи, діти)

– ігнорували, відверталися

Інше:

2.8. Відчуття після втрати (можна вибрати декілька)

– Втрата принесла відчуття, ніби зникла частинка мене.

– Іноді важко повірити, що це справді сталося.

- Є моменти, коли здається, що життя втратило сенс або опору.
- Усередині з'явилась порожнеча або «емоційне оніміння».
- Після втрати я ніби змінила своє бачення світу й людей.
- Стало складно довіряти, відкриватись іншим.
- Інколи приходить гнів чи роздратування — на себе, на життя, на долю.
- У мені живе сум, але поруч із ним — і ніжність до того, кого вже немає.
- Буває страх чи провина — що щось було не так сказано або зроблено.
- Інколи я відчуваю його присутність поруч — у снах, у думках, у дрібницях.

– Я шукаю способи зберегти зв'язок — через спогади, лист, малюнок чи розмову подумки.

– Втрата змусила мене по-новому замислитись: хто я тепер, коли його немає поруч

2.9. Як змінилося Ваше життя після втрати?

- значно погіршилось
- майже не змінилося
- змінилось на краще

2.10. Що змінилося найбільше? _____

3. Зміна самоідентичності

Після втрати близької людини життя часто змінюється — іноді болісно і кардинально, іноді непомітно, але все одно суттєво. Але новий шлях привносить нові мрії і досягнення.

Давайте проаналізуємо, як саме це трапилось у Вас.

3.1. Згадайте, які ролі або частини себе Ви відчули, як утрачені? (можна обрати декілька варіантів) *

- Дружина
- Кохана жінка
- Партнерка по життю і побуту
- Матір, разом із батьком
- Опора для когось, хто був поруч

- Та, з ким радяться, кого чекають
- Жінка, що має майбутнє поруч із ним

Інше: _____



3.2. Як Ви переживали зникнення цих частин себе? (можна обрати декілька варіантів) *

- Відчуття порожнечі, розгубленості
- Відчуття, ніби «мене більше немає»
- Біль і ностальгія
- Сором або провина за те, що живу далі
- Злість, протест
- Важко відповісти словами, лише відчуття в тілі

Інше: _____

Що допомагає впоратись і відчути себе живою.

3.3. Які заняття допомагають Вам зберегти рівновагу? (можна обрати декілька)

- Хатні справи, приготування їжі, догляд за домом

- Рукоділля, вишивання, шиття
- Творчість (малювання, музика, співи)
- Робота або власна справа
- Турбота про дітей, опіка над близькими
- Догляд за домашніми тваринами

Інше: _____

3.4. Що підтримує Вас у важкі моменти, коли біль особливо відчутний?
(можна обрати декілька)*

- Молитва, духовні роздуми
- Медитація
- Відвідування кладовища, ритуали пам'яті
- Написання листів до коханого
- Заповнення щоденника емоцій і подій
- Написання віршів або історій
- Вивчення теми загробного життя

Інше: _____

3.5. Що допомагає Вам відчувати, що життя продовжується? (можна обрати декілька)*

- Спілкування з друзями
- Навчання, курси, тренінги
- Саморозвиток, психологічні практики
- Ведення блогу або подкастів, активне спілкування в соцмережах
- Фізичні вправи, тренування
- Масаж
- Волонтерство, допомога іншим

Інше: _____

3.6. Які зміни в собі Ви відчули? (можна обрати декілька варіантів)

- Стала міцною опорою для дітей, родини
- Не лякаюсь відповідальності за фінанси, рішення
- Більш незалежна і самостійна

- мудріша, спокійніша
- Сильна, хоч і зранена
- Тепліша до людей
- Вибіркова, не розмінюю себе
- Та, що дозволяє собі жити
- Та, що не боїться бути одна

Інше: _____

3.7. Іноді з часом у житті з'являються нові обов'язки, ролі, форми сили.

Яка нова Ви подобається собі більше, ніж раніше (можна обрати декілька варіантів)*

- Творчиня (створює, відчуває натхнення)
- Вільна (обирає своє життя і ритм)
- Мандрівниця (пізнає нові місця, людей)
- Майстриня (передає досвід, знання)
- Та, що лікує (себе, дітей, інших)
- Та, що сяє (навіть коли ніхто не бачить)
- Мати, подруга, донька, жінка – у новому сенсі
- Та, що будує нові плани й цілі
- Та, що дозволяє собі насолоду, радість, спокій

Інше: _____

3.8. Як змінилось Ваше відчуття «Я»? Якщо згадати себе «до» і «після», як би Ви описали цю зміну? _____

3.9. Зараз, у цей момент, наскільки Ви відчуваєте себе цілісною, зібраною?*

- Зовсім не відчуваю
- Радше ні
- Частково
- Здебільшого так
- Повністю відчуваю себе цілісною

3.10. В період, коли все навколо руйнувалось , яке усвідомлення про себе стало Вашою опорою і захистом? Те, що не змінилося. Що було, є і буде (можна обрати декілька варіантів)*

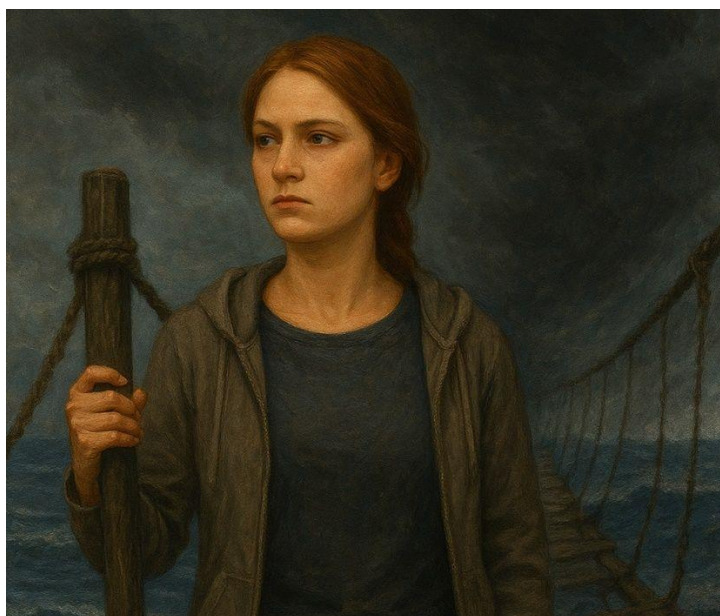
- Я — українка, і це тримає мене на землі
- Я — мати / донька / сестра, і це моє коріння
- Я — людина, яка все ще здатна любити
- Я — жінка, що має гідність і тепло
- Я — духовна, і відчуваю присутність вищої сили
- Я — та, що все одно бачить красу у світі
- Я — частинка пам'яті про нього

Інше: _____

4. Внутрішня стійкість: що тримало, коли все хиталось

Цей блок про «внутрішній стрижень»

У найтемніші миті, коли здавалося, що світ руйнується, у кожної жінки все ж залишалось щось, за що вона могла триматися. Цей розділ допоможе побачити ті невидимі нитки, які підтримували життя навіть у найглибшій тьмі.



4.1. Що залишилось у Вас попри все, а може і додалось навіть? Те, що є зараз (можна декілька)*

- Я – українка, і це дає мені силу
- Я – мати, і це моє коріння

- Я – донька, сестра, частина роду
- Я – людина, що вірить у добро
- Я – та, що здатна любити, навіть після втрати
- Я вірна пам'яті, але відкрита життю
- Я жінка, яка не втратила гідності
- Я духовна і відчуваю зв'язок із вищим
- Я творча, мисляча, відчуваю красу
- Інше: _____

4.2. Що стало Вашою опорою тоді, коли світ руйнувався? (Можна обрати декілька)*

- Віра, молитва, Бог
- Діти, сім'я, близькі
- Україна, спільнота, волонтери
- Люди, які просто були поруч
- Природа, тиша, небо
- Мистецтво, пісня, слово
- Тварини, тепло дотику
- Спогади про коханого
- Внутрішній голос, інтуїція
- Сила, яку Ви сама в собі знайшли
- Інше: _____

4.3. Що допомагає Вам триматися зараз? (можна обрати декілька)*

- Віра, що його жертва не була марною
- Почуття відповідальності за дітей або родину
- Підтримка людей, які розуміють
- Відчуття української спільності, єдності
- Ваш досвід і мудрість
- Ваша праця, професія, служіння
- Любов, яка не зникає
- Мрія про майбутнє

– Інше: _____

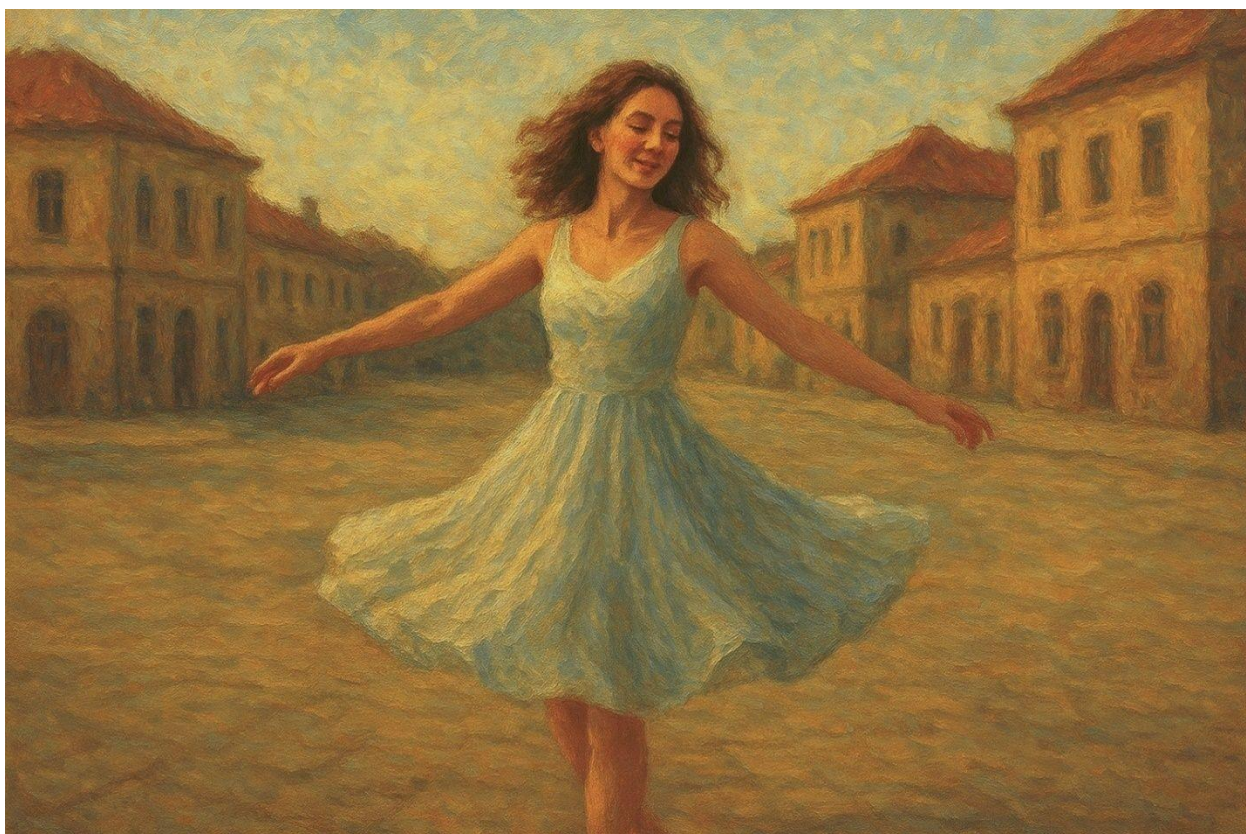
4.4. Як Ви сьогодні відчуваєте себе як частину більшого цілого? (можна обрати декілька)*

- Я – частина свого роду
- Я – частина українського народу
- Я – частина жіночої сили, яка піднімає життя
- Я – частина світу, що вчиться співчуттю
- Я – продовження нашої історії
- Я – зв'язок між минулим і майбутнім

5. ТІЛЕСНІСТЬ І ЧУТТЄВІСТЬ ПІСЛЯ ВТРАТИ

Як тіло переживає втрату, як змінюється жіночність, сексуальність, образ тіла.

Тіло часто пам'ятає те, що словами не скажеш. У ньому живуть і спогади. і біль, і повільне відродження. Цей розділ допоможе м'яко дослідити, як змінились ваші відчуття, сприйняття себе, своєї жіночності та близькості. Відповідайте лише на ті запитання, які для вас комфортні.



5.1. Як у Вашому тілі проявлявся біль утрати? (можна обрати декілька)

- безсоння, тремтіння
- стискання у грудях, у животі
- слабкість, зниження апетиту
- важко дихати
- важко думати
- відчуття «відмерзання» тіла
- плач, що не зупиняється
- біль у тілі (серце, спина, шія, шлунок)
- потреба в рухах, прогулянках

Інше: _____

5.2. Як з часом змінилося Ваше ставлення до власного тіла? (можна обрати декілька)

- стало важче доглядати за собою
- відчуття, що тіло втратило сенс
- навпаки, з'явилося бажання піклуватися, підтримувати тіло
- почали слухати сигнали власного тіла
- тіло стало джерелом сили, а не лише болю

Інше: _____

5.3. Як Ви відчуваєте своє тіло тепер (можна обрати декілька варіантів):

- Втолене, напружене
- Заморожене, нечутливе
- Потребує дотику, тепла
- Прокидається, оживає

5.4. Як змінилось відчуття своєї жіночності після втрати (можна обрати декілька)

- почуття, що жіночність «замерзла»
- відчуття сорому за власну тілесність
- віддаленність від себе, байдужість
- відчуття внутрішньої зрілості, глибини

- зміцнення жіночої гідності
- нове розуміння ніжності, турботи про себе

Інше: _____

5.5. Чи змінилося Ваше ставлення до сексуальності і близькості? (можна обрати декілька варіантів)

- втратила інтерес до інтимності
- відчуваю страх або провину, коли думаю про близькість
- потреба у теплі, ніжності, дотику зросла
- з'явилося нове розуміння інтимності, як глибокого зв'язку
- почала більше цінувати тілесний контакт (обійми, дотики, масаж)

Інше: _____

5.6. Чи були практики, які допомагали відчувати себе живою у тілі знову? (можна обрати декілька варіантів)

- йога, дихальні вправи
- прогулянки, танці, рух
- масаж, теплі ванни
- зміна стилю одягу, догляд за тілом
- обійми з близькими, домашні тварини
- молитва, медитація

Інше: _____

5.7. Як зараз ви ставитеся до свого тіла? (можна обрати декілька варіантів)

- з любов'ю і повагою
- як до свідка всього, що сталося
- як до пораненого друга, що потребує турботи
- як до джерела сили й життя

Інше: _____

6. Джерела сили та підтримки у повсякденні

основою для питань цього блоку є BASIC Ph, розроблений ізраїльськими спеціалістами

Після втрати життя поступово складається наново – день за днем, жест за жестом. Іноді сила приходить із найпростіших речей або дій. Подумайте про себе, що найчастіше Ви робите, щоб допомогти собі впоратися зі станом смутку? Що, на Вашу думку, допомагає найкраще?



6.1. Як ви зазвичай відновлюєте внутрішню рівновагу, коли стикаєтеся з труднощами? (виберіть кілька варіантів)*

- Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми
- Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе
- Я шукаю підтримки інших людей
- Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці
- Я збираю інформацію, щоб бути певною у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми
- Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай

6.2. Що допомагає Вам залишатися собою у кризових ситуаціях?
(виберіть кілька варіантів)*

- Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди
- Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб через натяки, сарказм або навіть флірт
- Я бесідную з друзями по телефону
- Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми
- Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення
- Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака

6.3. Які особисті способи підтримки Ви використовуєте, коли Вам важко? (виберіть кілька варіантів)*

- Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»
- Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині
- Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї
- Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві
- Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком
- Я використовую вправи для розслаблення

6.4. Де або в кому Ви найчастіше знаходите опору у складні моменти?
(виберіть кілька варіантів)*

- Я прошу допомоги у Бога в молитві
- Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію
- Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу
- Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще
- Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається

– Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем

6.5. Як Ви проживаєте свої емоції, коли з'являється біль чи напруга? (виберіть кілька варіантів)*

– Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію

– Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії

– Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись

– Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб

– Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них

– Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю

6.6. Що допомагає Вам бачити сенс і продовжувати рух уперед навіть у важкі часи? (виберіть кілька варіантів)*

– Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»

– Я даю вихід своїм емоціям

– Я пишу листи та е–мейли до друзів, сподіваючись, що вони дадуть відповідь

– Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх

– Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них

– Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (–ною) для того, щоб позбутися надлишку енергії

7. Відновлення сенсу життя

Іноді сенси зникають раптово – разом з людиною, яка їх наповнювала.

Але поступово день за днем, вони проростають знову – у маленьких радощах, у вдячності, у тому, що ми залишаємо слід любові далі.

7.1. Що зараз допомагає Вам встати з ліжка вранці? (можна обрати декілька)*

- турбота про дітей
- домашні улюбленці
- робота, справа якою я живу
- люди, яким я потрібна
- віра, молитва, духовна підтримка
- відчуття, що він поруч
- природа, світанки, тиша
- моя внутрішня сила

Інше: _____



7.2. Які нові сенси або мрії почали зароджуватись після втрати? (можна обрати декілька)*

- Хочу подорожува, бачити світ
- Мрію реалізувати давню ідею (бізнес, творчість, навчання)
- Хочу жити заради того, щоб передати любов далі

- Відчуваю поклик допомагати іншим, хто переживає втрату
 - Навчаюся жити для себе – вперше по-справжньому
 - Хочу створити простір пам'яті, що надихає (сад, арт-проект, благодійність)
 - Вчуся приймати задоволення, не відчуваючи провини
- Інше: _____

7.3. Коли Ви відчуваєте, що життя має сенс навіть без нього? (можна обрати декілька)*

- Коли бачу, як ростуть діти
 - Коли сміюся, і це вже не боляче
 - Коли вдається щось нове
 - Коли хтось каже: «Ти мені допомогла»
 - Коли зроблені всі заплановані справи
 - Коли відчуваю вдячність за те, що зі мною трапилось
 - Коли усвідомлюю: любов не зникла, вона змінила форму
- Інше: _____

7.4. Як би Ви назвали новий сенс свого життя зараз? (можна обрати декілька)*

- Любов, що продовжується
 - служіння і турбота
 - творення краси і затишку
 - розвиток і навчання
 - відвага бути живою
 - віднайдення радості
 - віра і вдячність
 - ще шукаю свій сенс
- Інше: _____

Ілюстрація структури опросника. Дерево нової ідентичності



Додаток В

Табл. В.1.

Кореляційна матриця змінних досліджень високочисельних показників

№	Змінна 1	Змінна 2	r	Напрямок	p
1	MEANING_CURRENT_SUM	SELF_CHANGE_SUM	.607	+	0.000
2	SELF_CHANGE_SUM	NEW_ME_SUM	.587	+	0.000
3	MEANING_CURRENT_SUM	NEW_ME_SUM	.585	+	0.000
4	STATE_SUM	ROLE_FEEL_SUM	.580	+	0,000
5	ISOLATION_SUM	STATE_SUM	.463	+	0,000
6	CORE_IDENTITY_SUM	NEW_ME_SUM	.422	+	0.001
7	SELF_INTEGRITY	SELF_CHANGE_SUM	.420	+	0.001
8	CORE_IDENTITY_SUM	SELF_CHANGE_SUM	.418	+	0.001
9	AGE	BODY_STRESS_SUM	-.414	-	0.001
10	ROLE_FEEL_SUM	EDU	-.408	-	0,002
11	ROLE_FEEL_SUM	ROLE_LOSS_SUM	.407	+	0.002
12	STATE_SUM	ROLE_LOSS_SUM	.402	+	0.002
13	STATE_SUM	BODY_STRESS_SUM	.391	+	0.003
14	CORE_IDENTITY_SUM	MEANING_CURRENT_SUM	.388	+	0.003
15	AGE	STATE_SUM	-.382	-	0,004
16	BODY_STRESS_SUM	ROLE_FEEL_SUM	.376	+	0.004
17	CHANGES	SELF_CHANGE_SUM	.363	+	0.008
18	CHANGES	MEANING_CURRENT_SUM	.359	+	0.008
19	COMMUNITY	ISOLATION_SUM	-.358	-	0.007

Табл.В.2

Кореляційна матриця змінних досліджень статистично значущих показників

№	Змінна 1	Змінна 2	r	Напрямок	p
1	JOB	BODY_STRESS_SUM	-.338	-	0,011
2	SELF_INTEGRITY	CHANGES	.312	+	0,023
3	REL_BEFORE	NEW_ME_SUM	-.308	-	0,021
4	LOSS_TIME	MOVE_PLACE	.293	+	0,028
5	SELF_INTEGRITY	MEANING_CURRENT_SUM	.297	+	0,026
6	SELF_INTEGRITY	STATE_SUM	-.294	-	0,028
7	AGE	ISOLATION_SUM	-.292	-	0,029
8	SELF_INTEGRITY	ROLE_FEEL_SUM	-.290	-	0,030
9	SUPPORT_SUM	COMMUNITY	.285	+	0,033
10	NEW_ME_SUM	SELF_INTEGRITY	.278	+	0,038
11	PLACE	FAREWELL	-.278	-	0,038
12	CHANGES	NEW_ME_SUM	.277	+	0,045
13	MOVE_PLACE	ROLE_LOSS_SUM	.271	+	0,043
14	BODY_STRESS_SUM	ISOLATION_SUM	.270	+	0,044

ВПРАВИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Вправи стабілізації та відновлення внутрішньої організованості

Додаток містить опис практичних технік, які застосовуються на етапі стабілізації жінки в період гострого горювання. Вправи відповідають завданням першого етапу психологічної допомоги: зниження емоційної реактивності, повернення тілесної присутності, формування мінімальної внутрішньої впорядкованості та відновлення щоденних опор.

1.1. Тілесні вправи для зниження напруги і повернення присутності**

– «Три точки опори»

Мета: знизити внутрішню розпорошеність, повернути відчуття контакту з тілом.

Хід виконання: клієнтка фіксує увагу на трьох точках опори: стопи на підлозі та дві довільні точки контакту тіла з поверхнями (спинка стільця, підлокітники, коліна).

Тривалість: 1–2 хвилини.

Ефект: зменшення напруги, повернення в теперішній момент.

1.2. «Теплі долоні»

Мета: стабілізація дихання та зниження тривожної реакції.

Хід виконання: клієнтка кладе долоні на грудну клітку або діафрагму та спостерігає за рухом дихання під теплом рук.

Тривалість: 2–3 хвилини.

Ефект: нормалізація вегетативної активності, м'яке заспокоєння.

1.3. Дихання з подовженим видихом (4/6)

Мета: активізація парасимпатичної системи, зниження емоційної реактивності.

Хід виконання: вдих на 4 секунди, повільний видих на 6 секунд. Дихання має бути комфортним, без зусиль.

Тривалість: 1–3 хвилини.

Ефект: зниження напруги, покращення концентрації.

1.4. «Мікрорухи для повернення в тіло»

Мета: зменшення м'язової скутості та вихід із стану заціпеніння.

Хід виконання:

Легкі рухи плечима, шиєю, кистями; коротке розтягування м'язів спини.

Тривалість: до 2 хвилин.

Ефект: м'яке відновлення тілесної мобільності та присутності.

2. Вправи для відновлення внутрішньої впорядкованості

2.1. «Малі ролі дня»

Мета: повернути відчуття збережених життєвих ролей.

Хід виконання:

Клієнтка називає 2–3 ролі, які проявилися сьогодні (навіть у мінімальних формах): «я подбала про себе», «я відповіла на повідомлення», «я змогла приготувати їжу».

Тривалість: 3–5 хвилин.

Ефект: підтримка відчуття ідентичності, зменшення внутрішнього хаосу.

2.2. «План на 30% ресурсу»

Мета: зниження перевантаження та повернення базової організованості.

Хід виконання: пропонується скласти короткий перелік задач на день, які можна виконати, виходячи з поточного рівня сил (30% від звичного).

Тривалість: 3 хвилини.

Ефект: формування реалістичної структури, зниження тривоги перед щоденними справами.

2.3. «Те, що залишилося зі мною»

Мета: виявлення внутрішніх опор, які продовжують існувати попри втрату.

Хід виконання: клієнтка називає 3 якості, здібності чи риси, які залишилися незмінними.

Тривалість: 3 хвилини.

Ефект: посилення відчуття стабільності та внутрішньої цілісності.

3. Вправи для формування малих смислових опор

3.1. «Мій сьогоднішній промінь»

Мета: знайти невеликий фрагмент значущості або тепла у межах дня.

Хід виконання: клієнтка обирає одну подію або відчуття, яке принесло невелику живість чи полегшення.

Тривалість: 1–2 хвилини.

Ефект: підтримка зв'язку зі смислом, зменшення емоційного виснаження.

3.2. «Моя маленька точка живості»

Мета: усвідомлення того, що всередині зберігаються елементи життя та руху.

Хід виконання: клієнтка відповідає на запитання: «У який момент сьогодні я відчула, що ще здатна жити, навіть якщо дуже боляче?»

Тривалість: 2 хвилини.

Ефект: підтримка переживання внутрішньої стійкості й можливості рухатися далі.

Примітка. Вправи не використовуються для прискорення процесу горювання чи зменшення значущості втрати. Їхнє призначення – створити для жінки психологічну та тілесну опору, яка дозволяє витримувати власні стани та підтримує здатність до подальшої терапевтичної роботи.

4. Вправи для підтримки внутрішньої цілісності та смислової інтеграції

4.1. «Мій сьогоднішній зв'язок»

Мета: допомога жінці в усвідомленні внутрішньої тяглості між минулим, теперішнім і майбутнім.

Хід виконання: клієнтка відповідає на два запитання:

– «Що сьогодні відгукнулося мені як продовження того, ким я була раніше?»

– «Що сьогодні натякнуло на те, ким я ще можу стати?»

Тривалість: 3–5 хвилин.

Ефект: відновлення відчуття внутрішньої зв'язності, зменшення фрагментації переживань.

4.2. «Дві опори дня»

Мета: формування мікросмислів, які підтримують здатність витримувати втрату.

Хід виконання: жінка визначає дві події або стани за день, які дали їй відчуття тепла, підтримки або значущості – навіть якщо це секунди.

Тривалість: 2 хвилини.

Ефект: зміцнення смислового виміру досвіду, підтримка внутрішнього руху.

4.3. «Те, що все ще має значення»**

Мета: допомогти жінці побачити, що деякі цінності залишаються живими попри втрату.

Хід виконання: клієнтка обирає одну річ, людину або якість, яка залишається для неї важливою. Терапевт може уточнити:

«Що у вашому житті сьогодні ви б не хотіли втратити?»

Тривалість: 3 хвилини.

Ефект: посилення переживання внутрішньої цілісності та можливості рухатися далі.

4.4. «Моє тихе продовження»

Мета: повернення відчуття власної внутрішньої тяглості й живості.

Хід виконання: жінка завершує фразу: «Попри все, сьогодні я продовжила бути собою в тому, що...»

Тривалість: 2–3 хвилини.

Ефект: інтеграція переживань, відновлення почуття автентичності.

4.5. «Маленька історія дня»

Мета: формування особистого наративу, який підтримує цілісність.

Хід виконання: клієнтка коротко описує один епізод дня, у якому вона відчула зв'язок із собою або з життям. Це може бути щось спонтанне, дрібне, але емоційно тепле.

Тривалість: 3–5 хвилин.

Ефект: поступове формування цілісного наративу, пом'якшення хаотичності переживань.

5. Вправи для етапу формування нової ідентичності

5.1. «Те, що проростає»

Мета: допомогти жінці побачити природні внутрішні зміни, які вже відбуваються.

Хід: Терапевт пропонує завершити фразу: «Останнім часом я помічаю в собі...». Клієнтка може згадати дрібні зміни – у думках, реакціях, бажаннях.

Ефект: фіксація нових внутрішніх тенденцій без тиску та очікувань.

5.2. «Мій теперішній голос»

Мета: підтримати формування нового самовідчуття.

Хід: Жінка каже три фрази від «теперішньої себе»: «Зараз я потребую...», «Зараз я ціную...», «Зараз я стаю людиною, яка...»

Ефект: формування образу «теперішнього Я», що не заперечує минуле, але розширює його.

5.3. «Рух у майбутнє без зради»

Мета: зняти відчуття провини за перші кроки вперед.

Хід: Терапевт ставить запитання: «Який малий крок ви могли б зробити, не зраджуючи пам'яті про близького?». Клієнтка обирає дію, яка водночас поважає минуле й підтримує теперішність.

Ефект: зменшення амбівалентності, відновлення ініціативності.

5.4. «Мої нові ролі»

Мета: побачити, як змінюється рольова структура під час горя.

Хід: жінка називає одну роль, яка втратила актуальність, і одну, яка стала сильнішою.

Ефект: м'яке усвідомлення структури нового життя, без болючого контрасту «було—стало».

5.5. «Продовження моєї історії»

Мета: інтегрувати минуле, теперішнє і можливе майбутнє.

Хід: клієнтка складає три речення: «Я прийшла сюди з історією, де...», «Сьогодні моє життя виглядає так...», «І я бачу, що далі можу...»

Ефект: формування наративної тяглості — ключової для нової ідентичності.

5.6. «Я — не тільки втрата»

Мета: допомогти жінці не зводити себе до горя.

Хід: жінка називає три риси, дії чи переконання, які залишилися з нею попри втрату.

Ефект: відновлення опори на стабільні компоненти особистості.

5.7. «М'яке майбутнє»

Мета: окреслити напрямок, не створюючи тиску.

Хід: терапевт пропонує завершити фразу: «Якщо майбутнє прийде обережно, я хотіла б у ньому...»

Ефект: формування безпечного ставлення до майбутнього.

 **USAID**
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

 **pact**
building
local
promise.

  **Akershus**
University Hospital

СЕРТИФІКАТ

засвідчує що

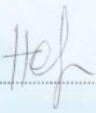
Тетяна Аксьонова

брав (-ла) участь та успішно склав (-ла) тест
у навчальному семінарі
"8 крокова програма по роботі з втратою для дорослих,
дітей та підлітків"

Дата **02.12 - 06.12.2024** Кількість годин **15**


Володимир Волошин
Директор
ГО «Інститут психології здоров'я»,
Україна


Кнут Андерсен
Керівник Центру
по роботі з втратою
Університетської клініки
Акергсус, Норвегія


Юлія Іорш
Керівник Національного центру
по роботі з втратою, Україна

ІПЗ-2024-026

Суб'єкт підвищення кваліфікації "ТОВ "АППРО СКУЛ" / Subject of continuous professional development "LLC "UPPRO SCHOOL"



CERTIFICATE

№ 612025_2085.403562.11821/ 03.03.2025

ЦЕЙ СЕРТИФІКАТ ЗАСВІДЧУЄ, ЩО/ THIS IS TO CERTIFY THAT

Тетяна Аксьонова

Взяв (ла) участь у навчальній програмі/ He(she) successfully competed in the educational program

«Духовна психотерапія у сучасному світі» "Spiritual psychotherapy in the contemporary world"

Інтегративний курс, присвячений освоєнню методів духовної психології, пневмосоматики та цілісного підходу до роботи з емоційними, духовними та тілесними запитами клієнтів. / An integrative course dedicated to mastering the methods of spiritual psychology, pneumosomatics and a holistic approach to working with emotional, spiritual and physical requests of clients.

Та підвищив (ла) кваліфікацію, шляхом отримання практичних і теоретичних знань та навичок згідно з програмою, яка тривала / And continued professional development his/her qualifications by obtaining practical and theoretical knowledge and skills according to the program, which lasted 3/ from 30.01.2025 no / to 27.02.2025.

Викладацький склад: Геннадій Крохмалюк та Світлана Марчук - Крохмалюк /
Teaching staff: Hennadii Krakhmaliuk and Svetlana Marchuk-Krakhmaliuk

ОБСЯГ СТАНОВИТЬ /THE VOLUME OF
20 АКАДЕМІЧНИХ ГОДИН (0,6 КРЕДИТІВ ЄКТС) / 20 ACADEMIC HOURS (0,6 ECTS CREDITS)



Ігор Лук'яненко
Засновник
Founder UpPro School

Наталія Новгородська
Засновниця
Founder UpPro School

Міжнародний центр підвищення кваліфікації психологів та фахівців допомагаючих професій UpPro School | ТОВ "АППРО СКУЛ" ЄДРПОУ 44991659. Адреса: м. Київ: вул. Січових Стрільців, 21. / International Center for Advanced Training of Psychologists and Helping Professions Specialists UpPro School | LLC "UPPRO SCHOOL" EDRPOU 44991659. Address: Kyiv: Sichovykh Striltsiv St., 21
www.upproschool.com

*Даний сертифікат не є свідоцтвом про підвищення кваліфікації і не дає право на професійну діяльність в методі КПТ



CERTIFICATE

Цей сертифікат підтверджує, що

Аксьонова Тетяна

Взяв(ла) участь у Безкоштовному триденному онлайн – практикумі

«КПТ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ»

ВАЖЛИВЕ про когнітивно – поведінкову терапію (КПТ) та третю хвилю КПТ, від закордонних фахівців для Хелперів, які планують чи використовують КПТ у консультуванні чи терапії.

Викладацький склад:

**Олександр Гершанов, Олександр Дімитрович, Ігор Мішунін,
Наталія Новгородська та Ігор Лук'яненко**

31.03.25 | 10.04.25 | 21.04.25

**12 академічних годин,
0,4 кредити ЄКТС**



UPPRO SCHOOL

International praktorium
www.upproschool.com

Certificate ID

Issue date

7999a570-bbe3-4168-a2e8-35196471116f

2025-04-24



CERTIFICATE

Цей сертифікат підтверджує, що

Аксьонова Тетяна

Взяв(ла) участь у Безкоштовному онлайн – практикумі

**«Травма — не вирок:
Емпатія, Методи, Досвід та Ресурс
для психотерапевтичної підтримки»**

Викладацький склад: Алекс Гершанов, Світлана Бородай,
Наталя Новгородська та Ігор Лук'яненко

**3 академічних годин,
0,1 кредити ЄКТС**

7691e52f-74f4-40d3-bc3f-21a1f4f070e0
Certificate ID

2025-05-26
Issue date

Міжнародний центр підвищення кваліфікації психологів та фахівців допомагаючих професій UpPro School | ТОВ "АППРО СКУЛ" ЄДРПОУ 44991659.
Адреса: м. Київ: вул. Січових Стрільців, 21. www.upproschool.com



CERTIFICATE

Цей сертифікат підтверджує, що

Тетяна Аксьонова

взяв (ла) участь у спеціалізованому онлайн-курсі

УСВІДОМЛЕНЕ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ

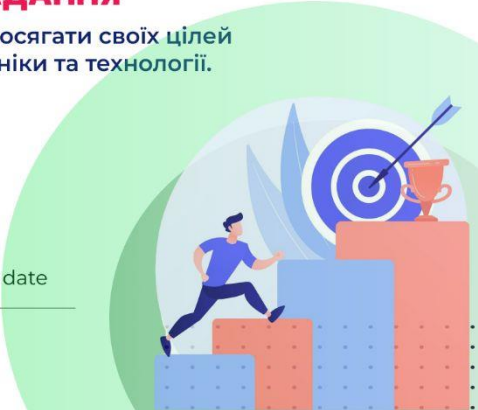
Як визначити основну мету, ставити та досягати своїх цілей
через Mindfulness, Soft Skills, Сучасні техніки та технології.

**12 академічних годин
0,4 credits ECTS**

UPPRO SCHOOL
International praktorium
www.upproschool.com

452025_2085.403562.11264
Certificate ID

15.02.2025
Issue date





CERTIFICATE

Цей сертифікат підтверджує, що
This certificate confirms that

Тетяна Аксьонова

Взяв(ла) участь у спеціалізованому онлайн-курсі /has participated in a specialized online course

**«Технології роботи з залежностями (адикціями) в
психологічному консультуванні»**

**Approaches and Techniques for Addressing Addictions in
Psychological Counseling**

19.06.2025 - 10.07.2025

**Викладацький склад: Геннадій Крохмалюк, Олександр Іванов, Ігор
Мішунін, Олена Красуля**

**Teaching staff: Hennadii Krokhamaliuk, Oleksandr Ivanov, Ihor Mishunin,
Olena Krasulia**

**30 академічних годин/academic hours,
1 кредит ЄКТС / ECTS credit**



2072025_2085.403562.13751

Certificate ID

27.07.2025

Issue date

Міжнародний центр підвищення кваліфікації психологів та фахівців допомагаючих професій **UpPro School** | ТОВ "АППРО СКУЛ" ЄДРПОУ 44991659.
Адреса: м. Київ: вул. Січових Стрільців, 21. www.upproschool.com



CERTIFICATE

підвищення кваліфікації / advanced training

№SX-5-0003 від 19.05.2025

засвідчує, що / certifies that

Аксьонова Тетяна
Aksonova Tetiana

з/from 14.02.2025 по/to 19.05.2025 отримав/ла практичні і теоретичні знання та навички та успішно завершив/ла в обсязі /received practical and theoretical knowledge and skills and successfully completed the course in the scope of

180 академічних годин (6 кредитів ЄКТС)

180 academic hours (6 ECTS credits)

курс підвищення кваліфікації UpPro School «Сучасна сексологія 2.0»

та отримав/ла спеціалізацію:

advanced training course UpPro School "Modern Sexology 2.0"

and obtained specialization in:

Сексолог - Консультант
Sexologist - Consultant

Ігор Лук'яненко
Засновник

Наталя Новгородська
Засновник

