

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психоемоційне переживання втрати домашньої тварини
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-124м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ЖУРАВЕЛЬ І.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник САВЕЛЮК Н.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент АНДРІЙЧУК І.П.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

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)

ЖУРАВЕЛЬ Ірини Валеріївни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психоемоційне переживання втрати домашньої тварини.

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор САВЕЛЮК Наталія Михайлівна,

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

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

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

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 88 сторінок, 75 джерел, 3 рисунки, 5 таблиці, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: розкрити сутність і співвідношення понять «емоції», «почуття» та «переживання»; охарактеризувати психологічний феномен втрати у контексті класичних і сучасних моделей горювання; проаналізовано роль домашніх тварин у формуванні емоційно-почуттєвої сфери особистості та визначено специфіку переживання їхньої втрати; проведено емпіричне дослідження психоемоційних особливостей переживання втрати за допомогою методик ICG, HADS і COPE, авторської анкети та інтерв'ю; розроблено та апробовано програму психологічної підтримки осіб, які переживають втрату улюбленця та оцінено її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Рівні ускладненого горяза методикою шкали ускладненого горя (ICG); рис. 2.2. Тривожність (HADS-A); рис. 2.3. Депресивність (HADS-D); таблиця 2.1. Опис обраних методик; таблиця 2.2. Порівняння за типом втрати; таблиця 2.3.

Порівняння за часом післявтрати; таблиця 2.4. Аналіз тривожності та депресивності за підгрупами; таблиця 2.5. Тип втрати.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Прийняв виконане завдання
1	САВЕЛЮК Н.М., професор	23.09.2025	05.10.2025
2	САВЕЛЮК Н.М., професор	07.10.2025	26.10.2025
3	САВЕЛЮК Н.М., професор	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	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)	01.09.2025	
3	Затвердження теми	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	25.12.2025	

Студент(ка) _____
(підпис)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Ірина ЖУРАВЕЛЬ
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Наталія САВЕЛЮК
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 88 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунки, 75 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження - психоемоційне переживання втрати.

Предмет дослідження – особливості психоемоційного переживання втрати домашнього улюбленця та можливості психологічної підтримки особистості у цій ситуації.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психоемоційні аспекти переживання втрати домашнього улюбленця, а також розробити й апробувати програму психологічної підтримки осіб, які переживають цей вид невизнаного горя.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення; емпіричні - ICG, HADS, COPE, авторська анкета, напівструктуроване інтерв'ю; статистичні - описова статистика, кореляційний аналіз, порівняльні методи.

Структура роботи - магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Ключові слова: ВТРАТА ДОМАШНЬОЇ ТВАРИНИ, ГОРЮВАННЯ, УСКЛАДНЕНЕ ГОРЕ, ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕПРЕСИВНІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ, ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ДОМАШНЬОЇ ТВАРИНИ.....	12
1.1 Поняття «емоції», «почуття» і «переживання»: відмінності та співвідношення.....	12
1.2 Феномен втрати та його психологічний аналіз.....	17
1.3 Вплив тварин на емоційно-почуттєву сферу особистості та специфіка переживання втрати домашнього улюбленця.....	22
Висновок до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ УЛЮБЛЕНОЇ ТВАРИНИ.....	29
2.1 Мета, завдання і програма емпіричного дослідження	29
2.2 Опис методів і методик емпіричного дослідження.....	32
2.3 Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація.....	44
Висновок до розділу 2.....	62
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ УЛЮБЛЕНОЇ ТВАРИНИ.....	65
3.1 Мета, завдання і принципи програми психологічної підтримки	65
3.2 Структура і зміст програми психологічної підтримки	68
3.3 Обґрунтування ефективності та можливостей впровадження програми психологічної підтримки	70
Висновок до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

У сучасному суспільстві домашні тварини відіграють важливу роль у формуванні емоційного благополуччя людини. Вони виконують соціально-психологічні, регулятивні та терапевтичні функції, сприяють зниженню рівня стресу, забезпечують відчуття підтримки. Для багатьох власників улюбленець стає повноцінним членом сім'ї, об'єктом глибокої емоційної прив'язаності та стабільним джерелом позитивних переживань. У таких умовах втрата домашньої тварини (через смерть, хворобу, зникнення чи вимушену евтаназію) набуває значущого психологічного змісту та може викликати інтенсивні емоційні реакції, які можна порівняти з реакціями у відповідь на втрату близької людини. Дослідження доводять, що горювання після втрати улюбленця включає комплекс емоцій, почуттів і переживань, які впливають на психоемоційний стан, самооцінку, поведінкові патерни та загальне психологічне функціонування особистості.

Водночас проблема переживання втрати домашньої тварини залишається недостатньо вивченою у вітчизняній психологічній науці. Ситуація ускладнюється соціальним феноменом невизнаності горя (disenfranchised grief), коли оточення схильне знецінювати страждання власника («це ж просто тварина»). Така відсутність соціальної підтримки може поглиблювати емоційний дистрес, сприяти виникненню почуття провини та навіть формувати ризики розвитку ускладненого горя.

Додаткової актуальності дослідження набуває в умовах підвищеного стресового навантаження на українське суспільство, зумовленого воєнними діями. У цей період тварини для багатьох людей стали емоційними «якорями безпеки», а їхня втрата особливо болісною і психологічно травматичною подією.

Тому постає необхідність комплексного вивчення психоемоційних особливостей переживання втрати домашніх тварин, а також розроблення психологічних інструментів допомоги, спрямованих на подолання негативних емоційних станів та покращення адаптивних можливостей особистості.

Актуальність дослідження

Актуальність роботи зумовлюється:

- зростанням ролі домашніх тварин у житті людини та збільшенням емоційної залежності від них;
- високою поширеністю інтенсивних переживань після втрати улюбленця;
- браком наукових досліджень у вітчизняній психології щодо цього виду втрати;
- недостатньою кількістю методів і програм психологічної підтримки осіб, які пережили втрату тварини;
- необхідністю врахування сучасного соціального контексту (стрес, воєнні обставини), що посилює емоційний компонент втрати.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психоемоційні аспекти переживання втрати домашнього улюбленця, а також розробити та апробувати програму психологічної підтримки осіб, котрі зіткнулися з цією проблемою.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння понять «емоції», «почуття» та «переживання».
2. Розкрити психологічний феномен втрати в контексті класичних і сучасних моделей горювання.
3. Проаналізувати роль домашніх тварин у формуванні емоційно-почуттєвої сфери особистості та визначити специфіку переживання їхньої втрати.
4. Провести емпіричне дослідження психоемоційних особливостей переживання втрати домашніх тварин.
5. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки осіб, котрі переживають втрату улюбленця; оцінити ефективність розробленої програми.

Об'єкт дослідження: психоемоційне переживання втрати.

Предмет дослідження: особливості психоемоційного переживання втрати домашньої тварини та можливості психологічної підтримки особистості у цій ситуації.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретичне підґрунтя роботи становлять:

- концепції емоцій та переживань у працях С.Д. Максименка, Г.С. Костюка, Н.І. Пов'якель;
- теорія смислових утворень і психоемоційних станів у дослідженнях Н.М. Савелюк;
- модель стадій горювання Е. Кюблер-Росс;
- теорія завдань горювання В. Вордена;
- теорія прив'язаності Дж. Боулбі;
- сучасні когнітивно-поведінкові моделі негативних переживань (А. Бек, А. Елліс);
- модель подвійного процесу переживання втрати (М. Стробе, Г. Шут).

Методи дослідження

1. Теоретичні методи:

- аналіз, порівняння, узагальнення та класифікація наукових джерел;
- систематизація теоретичних підходів до вивчення емоційних процесів та феномену втрати.

2. Емпіричні методи:

Опросник ускладненого горювання (Inventory of Complicated Grief, ICG), розроблений Н. G. Prigerson та співавторами. Для дослідження застосовувалася україномовна версія методики, виконана у перекладі та адаптації автора дослідження на основі адаптації Є. Ю. Шерстневої та М. С. Краснощок (2007). Методика дозволяє визначити інтенсивність та специфіку ускладненого горювання, а також виокремлює найбільш проблемні аспекти переживання втрати.

Госпітальна шкала тривоги й депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), створена A. S. Zigmond та R. P. Snaith (1983). У роботі використано україномовну адаптацію шкали, здійснену Ю. І. Марченко (2011). Методика спрямована на вимірювання рівня тривожності та депресивних проявів і є одним із найбільш валідних інструментів для клінічних і психологічних досліджень.

Опросник копінг-стратегій COPE (COPE Inventory), укладений C. S. Carver, M. F. Scheier та J. K. Weintraub (1989). Для дослідження застосовано україномовний варіант опросника, виконаний Г. Л. Слюсаревським та колегами, створений на основі адаптації Т. Р. Крюкової (2004). Методика дає змогу визначити провідні стратегії подолання стресових ситуацій та проаналізувати індивідуальні підходи респондентів до подолання психологічних труднощів.

3. Методи математичної статистики:

- описова статистика;
- кореляційний аналіз;
- порівняльний аналіз (t-критерій Ст'юдента або U-критерій Манна-Уїтні).

Організація дослідження та експериментальна база

Емпіричне дослідження було організоване за допомогою онлайн-опитування, розміщеного у формі Google Forms, та доповнене індивідуальними очними інтерв'ю. Участь у дослідженні була доступною для осіб, які пережили втрату домашньої тварини протягом останніх 12 місяців.

На початковому етапі було зібрано 233 відповіді респондентів, які добровільно погодилися взяти участь в опитуванні. Після первинного аналізу анкет було здійснено відбір відповідей згідно з критеріями включення: повнота заповнення, відповідність досліджуваній ситуації втрати, дотримання інструкцій та відсутність суперечливих чи недостовірних відповідей.

У результаті контрольного відбору було сформовано кінцеву вибірку, яка включала 70 якісно та повністю заповнених анкет, придатних для подальшого статистичного аналізу.

До вибірки увійшли респонденти різної статі, віку та соціально-економічного статусу, що забезпечило різноманітність отриманих даних та можливість їх узагальнення. Збір даних проводився з дотриманням етичних норм психології: добровільності участі, інформованої згоди, конфіденційності та права учасника припинити участь у будь-який момент.

Наукова новизна

Наукова новизна роботи полягає у:

- уточненні структурної моделі переживання втрати у контексті стосунків «людина – домашня тварина»;
- адаптації світових психодіагностичних методик до вивчення втрати тварин у вітчизняному контексті;
- систематизації смислових та емоційних чинників горювання;
- розробленні й апробації авторської програми психологічної підтримки для осіб, які переживають втрату домашньої тварини.

Практичне значення

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів:

- у діяльності практичних психологів (індивідуальна та групова робота);
- у ветеринарних клініках під час психологічного супроводу власників;
- у кризовому консультуванні;
- у соціальній роботі з вразливими групами;

Апробація результатів дослідження

Основні положення та результати дослідження були представлені на:

- Всеукраїнській науково-практичній конференції (Запоріжжя, 15 жовтня 2025 року). Тези Журавель І.В., Савелюк Н.М. (Національний університет «Запорізька політехніка»).

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ДОМАШНЬОЇ ТВАРИНИ

1.1. Поняття «емоції», «почуття» і «переживання»: відмінності та співвідношення

Емоційна сфера є однією з провідних у структурі психіки та відіграє визначальну роль у психологічній адаптації особистості. У сучасних наукових дослідженнях наголошується, що емоційні стани тісно пов'язані зі смисловими структурами свідомості та визначають характер реагування людини на події, особливо критичні чи травматичні [9; 10]. Н.М. Савелюк підкреслює, що емоційні переживання завжди мають смисловий характер і є відображенням того, наскільки подія інтегрована у систему цінностей та уявлень особистості [12; 14].

У психологічній літературі останніх десятиліть простежується тенденція до більш глибокого аналізу емоційних процесів як базових механізмів регуляції поведінки. Дослідники (А. Леонтьєв, К. Обуховський, Г. Олпорт) підкреслюють, що емоційна сфера не існує ізольовано, а перебуває в постійній взаємодії з мотивацією, цінностями, життєвим досвідом та індивідуальною історією людини.

Особливої актуальності ці положення набувають при вивченні втрати, оскільки емоційні процеси стають ключовим показником того, наскільки стійкою або вразливою є особистість у ситуації зміни життєвих обставин. Саме тому чітке розмежування понять «емоції», «почуття» і «переживання» є необхідною умовою глибокого розуміння механізмів реагування людини на втрату домашньої тварини.

У контексті вивчення втрати домашньої тварини чітке розмежування понять «емоції», «почуття» та «переживання» набуває особливого значення, оскільки ці категорії описують різні рівні психічної реальності. Кожен із цих

рівнів по-своєму впливає на інтенсивність, тривалість та особливості реакції особистості на втрату.

Емоційні стани при втраті тварини мають свою специфіку: їх часто знецінює соціум, що призводить до так званого «невизнаного горя» (disenfranchised grief). Це означає, що людина, яка втратила тварину, переживає повноцінне горювання, однак не отримує соціальної підтримки, що підсилює інтенсивність переживань.

Психологи (К. Neimeyer, R. Attig) наголошують, що подібні переживання потребують особливого аналізу, адже вони мають тенденцію до ускладнення саме через відсутність зовнішньої валідації. Тому базові емоції стають лише «верхівкою айсберга», під якою розкриваються глибинні почуття і складний процес переживань. Емоції розглядаються як короткочасні психічні стани, що виникають у відповідь на значущі для особистості події та ситуації [9]. Їх основою є безпосереднє переживання, яке супроводжується характерними фізіологічними реакціями (зміни м'язового тону, серцевого ритму, дихання).

Дослідження П. Екмана, К. Ізарда та Н. Фрідди визначили універсальні базові емоції – радість, сум, страх, гнів, відразу та подив. Сучасні когнітивні моделі, зокрема теорія оцінювання (appraisal theory) К. Шерера, доводять, що емоції формуються на основі суб'єктивної оцінки події як загрозової, безпечної, ціннісно значущої чи такої, що порушує внутрішній баланс.

Емоції виконують важливі інформаційні функції: вони сигналізують людині, що її життєвий світ змінився. У випадку втрати домашнього улюбленця емоційна реакція є часто миттєвою і неконтрольованою, що відповідає природі базових емоцій.

Дослідники стверджують, що емоції виникають ще до свідомої обробки інформації (J. LeDoux), тобто емоційний шок є біологічно обумовленою реакцією на раптове порушення життєвого зв'язку. У разі раптової смерті або зникнення тварини першим домінуючим емоційним станом є дезорієнтація: світ сприймається «іншим», ніби частина звичної структури реальності зникла.

Такі емоції мають високу інтенсивність, але коротку тривалість; саме вони є стартовою точкою довготривалого процесу переживань. У ситуації втрати домашнього улюбленця емоційний відгук є неминучим і характеризується:

- шоком та дезорієнтацією, коли людина отримує звістку про смерть чи зникнення тварини;
- сильним сумом і тугою, пов'язаними з втратою об'єкта прихильності;
- гнівом, зокрема у формі самозвинувачення або звинувачення зовнішніх обставин;
- страхом та почуттям небезпеки, коли зникає джерело емоційної підтримки.

Емоції виступають безпосереднім «стартером» переживання втрати, визначаючи початковий інтенсивний відгук на подію. Варто підкреслити, що саме різноманітність емоцій у момент втрати визначає подальшу траєкторію горювання. Численні дослідження (А. Bonanno, G. Stroebe) доводять, що інтенсивність первинних емоцій часто корелює з глибиною прив'язаності, тривалістю співіснування, умовами втрати та індивідуальними особливостями емоційної регуляції.

Для багатьох власників тварин емоції є підтвердженням реальності втрати, і саме через їх проживання запускається смисловий рівень переживання. На відміну від емоцій, почуття є більш тривалими і стійкими, вони відображають ставлення людини до значущих об'єктів, подій та явищ. Почуття формуються у процесі тривалої взаємодії та стають частиною структури особистості [9; 11].

С.Д. Максименко вказував, що почуття інтегрують емоційні й когнітивні компоненти, відображуючи стійку ціннісну орієнтацію [9]. Г.С. Костюк розглядав почуття як внутрішні регулятори поведінки, що забезпечують цілісність особистісного функціонування. Почуття тісно пов'язані зі структурою життєвих смислів. Н.М. Савелюк підкреслює, що почуття формуються у просторі взаємин і значущих емоційних зв'язків, які підтримують психологічну рівновагу людини [12; 13].

Почуття виникають на основі повторюваного досвіду взаємодії, тому зв'язок із домашньою твариною часто формується на рівні постійного емоційного контакту: догляд, спілкування, щоденні ритуали, емоційна підтримка.

Багато власників описують свої почуття як «любов», «дружбу», «відданість», що демонструє глибинність емоційно-ціннісних відносин. Таким чином, почуття є «емоційною тканиною» взаємин, і саме їх руйнування у момент втрати пояснює глибину болю.

Психологи (К. Carmack, J. Archer) підкреслюють, що почуття до тварини можуть бути такими ж сильними, як і до людини, тому їх утрата активує механізми складного горювання.

У взаємодії з домашньою твариною формуються такі стійкі почуття:

- любов та прихильність, які ґрунтуються на щоденній взаємодії;
- відповідальність, що виникає через турботу та догляд;
- радість взаємостосунків, яка структурує повсякденний ритм життя;
- вдячність за підтримку, яку тварина дає своєю присутністю;
- відданість, що посилює глибину емоційного зв'язку.

Саме стійкість почуттів пояснює, чому втрата домашнього улюбленця є такою болісною: руйнується ціннісний емоційний зв'язок, який був частиною внутрішнього світу людини.

З точки зору емоційної теорії особистості (А. Маслоу, К. Роджерс), почуття виступають фундаментом емоційного благополуччя, забезпечують відчуття стабільності та психологічного «домівки». Тому їх втрата нерідко супроводжується феноменом «емоційної порожнечі», коли людина не лише сумує за твариною, але й утрачає частинку власної ідентичності, яка була сформована у взаємодії з нею. Таким чином, почуття – це міст між базовими емоціями та глибинним процесом переживань. Переживання – це найскладніша форма емоційного життя людини. Воно включає не лише емоційні реакції, але й

процеси осмислення події, побудову її смислової інтерпретації та інтеграцію в життєвий досвід [11].

В. Франкл наголошував, що переживання – це спосіб пошуку сенсу у критичних та трагічних обставинах [36]. На його думку, здатність до смислового осмислення є ключовою умовою подолання втрати. У структурі переживання завжди присутній когнітивний компонент: людина переосмислює подію, шукає відповіді на питання «чому?», «навіщо?», «що це означає для мене?».

У дослідженнях Н. Савелюк переживання визначається як процес зустрічі з новою життєвою реальністю і пошуку внутрішнього сенсу події. Саме смислова робота (meaning-making) є центральною у випадку втрати, адже вона дозволяє інтегрувати подію в життєвий наратив.

Переживання втрати домашнього улюбленця містить три складові:

- емоційну (сум, туга, провина, злість);
- когнітивну (аналіз причини, переосмислення стосунків із твариною);
- екзистенційну (питання сенсу втрати, пошук нового внутрішнього балансу).

Савелюк підкреслює, що переживання активують глибинні смислові структури особистості. Саме тому втрата тварини може спричинити тривалі та інтенсивні внутрішні стани, особливо за умов слабких механізмів емоційного саморегулювання [14; 15; 16].

Психологічні дослідження показують, що переживання виконує функцію внутрішньої трансформації:

- людина змінює ставлення до себе, інших і світу;
- переосмислює значення взаємин та їхній вплив на життя;
- формує нову систему цінностей;
- відновлює внутрішню стабільність.

У цьому контексті переживання втрати домашнього улюбленця часто є першим досвідом глибокої емоційної втрати, що робить процес особливо травматичним, але водночас потенційно смислотворчим. Багато людей після

втрати тварини змінюють свої життєві установки, стиль стосунків, рівень емпатії та відповідальності – саме через інтенсивний процес переживання.

1.2. Феномен втрати та його психологічний аналіз

Феномен втрати посідає центральне місце в сучасній психології, оскільки переживання втрати є універсальною складовою людського існування. Втрата торкається ключових аспектів особистісного функціонування: емоційної рівноваги, самооцінки, когнітивних уявлень про світ, структури міжособистісних зв'язків та здатності підтримувати внутрішню цілісність. Дослідники підкреслюють, що подія втрати порушує усталені системи смислів та життєвих орієнтирів, що може спричиняти глибокі емоційні та поведінкові зміни, а інколи – тривалі стани дезадаптації [9; 10; 11]. Саме тому аналіз феномену втрати має багатовимірний вимір і включає емоційний, когнітивний, поведінковий, екзистенційний та соціальний рівні реагування, кожен з яких взаємопов'язаний та впливає один на одного. У сучасній психологічній науці особлива увага приділяється смислому компоненту переживання втрати. Н.М. Савелюк наголошує, що саме глибинні смислові структури особистості визначають інтенсивність і тривалість реакцій на втрату, а також формують схильність до дезадаптивних переживань, якщо внутрішні ресурси є недостатніми для опрацювання кризової ситуації [12; 15; 16]. Таким чином, реакція на втрату не зводиться до емоційної відповіді – вона включає переосмислення попереднього досвіду, руйнування або трансформацію життєвих очікувань, зміни в системі значущих об'єктів та відчуття власної здатності контролювати події.

У контексті втрати домашньої тварини цей феномен набуває додаткової складності. У сучасних умовах тварини часто виступають об'єктами прив'язаності, емоційними регуляторами, джерелами підтримки та навіть повноцінними членами сімейної системи. Тому реакції на їхню втрату можуть бути не менш інтенсивними, ніж реакції на втрату близької людини. Щоденні

ритуали взаємодії, емоційний контакт, відсутність оцінювання та безумовне прийняття формують особливий тип стосунків, розрив яких має значний емоційний вплив.

Розуміння феномену втрати ґрунтується як на класичних, так і на сучасних психологічних підходах. Однією з найвідоміших моделей є модель стадій горювання, запропонована Е. Кюблер-Росс у праці «On Death and Dying» [27]. Авторка описала п'ять універсальних етапів реагування на втрату – заперечення, гнів, торг, депресію та прийняття, які відображають природну реакцію особистості на зіткнення з незворотною подією. Хоча сучасні дослідники підкреслюють, що ці стадії не завжди відбуваються лінійно, модель залишається важливим інструментом для опису загальної логіки переживання горя.

Більш процесуальною та структурованою є модель завдань горювання, запропонована В. Ворденом у праці «Grief Counseling and Grief Therapy» [26]. Згідно з цим підходом, людина має пройти чотири ключові завдання: прийняття реальності втрати, проживання болю, адаптація до життя без втраченого об'єкта та формування нового внутрішнього зв'язку з ним. Ця модель підкреслює активну роль особистості в процесі горювання та дозволяє зрозуміти, чому переживання втрати відбувається з різною швидкістю та інтенсивністю в різних людей.

Сучасна психологія запропонувала також низку підходів, що дозволяють пояснити складність переживання втрати. Так, когнітивно-поведінкова парадигма розглядає реакції на втрату як результат інтерпретацій та переконань, сформованих особистістю. А. Бек та А. Елліс наголошували, що саме спосіб мислення визначає характер емоційних переживань. У випадку втрати домашньої тварини людина може формувати ірраціональні переконання та когнітивні помилки, що сприяють поглибленню дистресу: відчуття надмірної відповідальності, катастрофізація, знецінення власної ролі, негативні узагальнення. Савелюк підкреслює, що такі когнітивні спотворення істотно

впливають на інтенсивність втрати та можуть стати чинниками розвитку ускладненого горя [14; 15].

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі виступає фундаментальною у поясненні того, чому втрата може бути настільки болісною. Прив'язаність забезпечує базове відчуття безпеки та прогнозованості, а її різке порушення спричиняє сильні емоційні реакції. Домашні тварини, будучи доступними для постійного емоційного контакту, виконують роль «безпечної бази» та стають значущими об'єктами прив'язаності. Для людей із тривожним або унікальним стилем прив'язаності ця роль може бути ще більш вираженою. Н. М. Савелюк вказує, що міцність прив'язаності визначає глибину емоційного зв'язку і, відповідно, інтенсивність переживання втрати [12; 15]. Інший сучасний підхід – Модель подвійного процесу М. Стробе і Г. Шут [41] – описує адаптацію до втрати як динамічний процес, що включає чергування двох орієнтацій: на втрату та на відновлення. Орієнтація на втрату включає тугу, спогади, сум, плач та інші емоційні реакції; тоді як орієнтація на відновлення пов'язана з поверненням до повсякденних справ, встановленням нових зв'язків та адаптацією до нових ролей. Здорове горювання передбачає баланс між цими станами, а надмірна концентрація на одному з них може сприяти дезадаптації.

Ускладнене горе є однією з найважливіших і водночас найскладніших проблем сучасної психології, оскільки воно відображає ситуації, у яких природний процес адаптації до втрати порушується, затримується або набуває патологічних форм. На відміну від нормального горювання, яке, попри індивідуальну варіативність, має певну природну динаміку з поступовим зниженням інтенсивності емоційних реакцій, ускладнене горе характеризується стійкістю, тривалістю та надмірною інтенсивністю негативних переживань, що суттєво впливають на функціонування особистості в емоційній, когнітивній, соціальній та поведінковій сферах.

У науковій літературі ускладнене горе описується такими дослідниками, як Н. Prigerson, M. Shear, R. Neimeyer, та іншими авторами, які відзначають, що

цей стан має особливу структуру та динаміку, що відрізняє його від нормального горювання. Так, Н. Prigerson та її колеги визначають ускладнене горе як синдром, який включає хронічну тугу, нав'язливі думки про втраченого об'єкта, нездатність прийняти реальність втрати та глибоке порушення повсякденного функціонування. Одним із ключових критеріїв цього стану є тривалість симптомів понад 6–12 місяців, а також їх інтенсивність, що не відповідає очікуваній адаптаційній динаміці.

Процес ускладненого горювання має багатовимірний характер. На емоційному рівні він може проявлятися у вигляді постійної, всепоглинаючої туги, яка не слабшає з часом, почуття безнадії, глибокого відчаю та втрати сенсу життя. Когнітивний рівень включає нав'язливі думки про померлу істоту, труднощі у прийнятті факту її відсутності, ідеалізацію минулих стосунків, а також формування неконструктивних переконань на кшталт «я не маю права жити далі» або «я ніколи не знайду такого зв'язку знову». На рівні поведінки ускладнене горе може проявлятися униканням місць, предметів або ситуацій, що нагадують про втрату, або, навпаки, надмірним зосередженням на цих нагадуваннях, що не дозволяє людині відійти від травматичного досвіду. Соціальний рівень також зазнає змін — людина може відмовлятися від спілкування, втрачати інтерес до соціальних контактів або відчувати себе ізольованою, навіть перебуваючи серед близьких людей.

Особливої уваги заслуговує той факт, що втрата домашньої тварини є значимим тригером розвитку ускладненого горя. Хоча в суспільній свідомості така втрата часто не прирівнюється до втрати людини, психологічні дослідження доводять, що для багатьох власників тварини виконують функції, притаманні близьким міжособистісним стосункам — вони є об'єктами прив'язаності, джерелами безумовної любові, підтримки та стабільності. Через це розрив стосунків із твариною може бути сприйнятий як руйнування емоційної опори, що суттєво збільшує інтенсивність переживань.

У випадку втрати тварини також є низка специфічних чинників, які значно підвищують ризик розвитку ускладненого горя. Одним із таких чинників є соціальна невизнаність втрати, або *disenfranchised grief*, описаний К. Дока. Цей феномен полягає в тому, що оточення часто не сприймає втрату тварини як подію, яка заслуговує на підтримку, співчуття або ритуальне опрацювання. Людина, яка переживає інтенсивне горе, зіштовхується з нерозумінням і знеціненням своїх почуттів, що змушує її приховувати переживання та позбавляє можливості отримати соціальну підтримку. Внаслідок цього горювання набуває прихованої, внутрішньо напруженої форми, що створює передумови для розвитку затяжного, патологічного перебігу.

Другим важливим чинником є почуття провини, яке часто виникає у власників тварин. Це може бути пов'язано як із характером втрати (раптова смерть, зникнення, травма), так і з участю власника у прийнятті рішення щодо евтаназії. Почуття «я зробив недостатньо», «я винен у його смерті» чи «я не зміг захистити» є емоційними реакціями, які значно ускладнюють природний процес горювання, трансформуються в румінації та поглиблюють емоційний біль.

Третім чинником, що сприяє ускладненому горю, є сила та якість прив'язаності. Чим більш значущим був емоційний зв'язок з твариною, тим вищою є ймовірність того, що переживання її втрати буде інтенсивним та тривалим. Н. М. Савелюк наголошує, що саме структура прив'язаності визначає глибину емоційного потрясіння: люди з тривожним стилем прив'язаності мають особливо високий ризик розвитку ускладненого горя, оскільки їхня внутрішня система регуляції менш стійка у кризових ситуаціях [15; 16].

Ускладнене горе також часто супроводжується труднощами у відновленні повсякденної активності. Людина може втрачати здатність концентруватися, працювати, підтримувати соціальні контакти або навіть виконувати буденні завдання. Переживання втрати стає домінантним і поглинає внутрішні ресурси, що призводить до зниження загальної життєвої активності. Це може спричиняти депресивні стани, виснаження, соматичні симптоми та посилення тривоги.

Характерним є відчуття, що життя «зупинилося» або що майбутнє не має сенсу без втраченого об'єкта.

З клінічної точки зору важливо підкреслити, що ускладнене горе потребує спеціалізованої психологічної допомоги. Сучасні підходи до його терапії включають когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на корекцію ірраціональних переконань і зменшення румінацій; роботу з почуттям провини; техніки реконструкції смислів; методи, спрямовані на інтеграцію образу втраченого об'єкта в оновлену систему життєвих орієнтирів. У випадку втрати тварини ці підходи потребують адаптації з урахуванням соціальних особливостей феномену, зокрема невизнаності та знецінення горя.

Таким чином, ускладнене горе є комплексним феноменом, що має емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні прояви, і може значно порушувати життєдіяльність особистості. У контексті втрати домашньої тварини воно має власні специфічні характеристики, пов'язані з роллю тварини в житті людини, типом прив'язаності, соціальним фоном та етичними дилемами, що супроводжують рішення про евтаназію. Розуміння цих аспектів є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та профілактики довготривалої дезадаптації.

1.3. Вплив тварин на емоційно-почуттєву сферу особистості та специфіка переживання втрати домашнього улюбленця

У сучасному світі домашні тварини дедалі частіше посідають місце повноцінних членів сім'ї та стають важливими елементами емоційного простору людини. Їхня присутність сприяє формуванню стабільного психоемоційного фону, а взаємодія з ними часто виконує функції, притаманні близьким міжособистісним стосункам. У різних дослідженнях підкреслюється, що домашні улюбленці здатні знижувати рівень тривоги, зменшувати соціальну ізоляцію, підтримувати відчуття потрібності та структурованості життя [9; 12].

Водночас Н. М. Савелюк наголошує, що саме присутність надійного джерела емоційної підтримки формує основу гармонійного емоційного функціонування особистості, а за умов нестачі соціального контакту тварина може стати головним компенсаторним чинником, який забезпечує відчуття внутрішньої рівноваги [12; 13].

Вплив тварин на людину відбувається через сукупність психологічних та фізіологічних механізмів. Зокрема, результати численних робіт демонструють, що контакт із тваринами активізує системи, пов'язані з виробленням окситоцину, ендорфінів та серотоніну, що зумовлює відчуття спокою, довіри та прив'язаності. Паралельно відбувається зниження активності симпатичної нервової системи, нормалізація серцевого ритму та зменшення фізіологічних проявів стресу. Такий психофізіологічний ефект пояснює, чому взаємодія з тваринами широко застосовується у практиці емоційної підтримки, анімеотерапії та реабілітаційних програмах для різних категорій населення.

Важливо підкреслити, що роль тварини як емоційного партнера має вікову та індивідуальну специфіку. У дитячому віці улюбленці сприяють розвитку емпатії, емоційної чутливості та відповідальності. У підлітковому віці вони можуть виконувати функцію «безпечного слухача», з яким можна поділитися переживаннями без страху оцінювання. Для дорослих тварини часто стають стабілізуючим чинником, який підтримує емоційну рівновагу у ситуаціях стресу або самотності. У старшому віці вони компенсують дефіцит соціальних зв'язків, стимулюють рухову активність і зменшують ризик депресивних станів. Таким чином, значущість тварини формується не лише на когнітивному рівні, але й на рівні щоденної взаємодії, що створює глибокий емоційний зв'язок.

З позицій теорії прив'язаності Дж. Боулбі емоційний зв'язок між людиною і домашньою твариною можна розглядати як форму стійкої прив'язаності, у якій тварина виконує функції безпеки, стабільності й емоційної доступності [37]. Такий зв'язок формується поступово, через щоденні ритуали, догляд, спільні активності та миті емоційного контакту. Савелюк звертає увагу на те, що у

періоди нестабільності прив'язаність до значущих об'єктів набуває підсиленого компенсаторного характеру, оскільки дозволяє людині «утримувати» внутрішню рівновагу та відновлювати відчуття смислової цілісності [15]. Це пояснює, чому втрата домашньої тварини може спричиняти настільки глибоке емоційне потрясіння: руйнується не лише об'єктивний зв'язок, але й суб'єктивна структура безпеки.

Переживання втрати домашнього улюбленця має складний, багаторівневий характер. За своїм змістом воно може бути подібним до реакцій на втрату близької людини, включаючи тугу, смуток, провину, гнів, тривогу та емоційний шок. Моделі горювання, розроблені Е. Кюблер-Росс, В. Ворденом та іншими дослідниками, також релевантні у цьому контексті, оскільки описують універсальні механізми адаптації до втрати: заперечення, гнів, торг, депресію, прийняття. Ворден, зокрема, підкреслює, що горювання – це не лише емоційна реакція, а процес виконання «завдань горя», серед яких прийняття факту втрати, опрацювання болю, пристосування до нового життя без померлого та віднайдень способів збереження зв'язку без порушення життєвої активності. Власники тварин часто проходять ці етапи аналогічно, однак інтенсивність та тривалість процесу можуть бути значно вищими через унікальність взаємодії з улюбленцем.

Одним із найбільш складних аспектів втрати є феномен соціально невизнаного горя (К. Дока, 1991). Втрата домашньої тварини часто не сприймається суспільством як подія, що потребує емоційної підтримки, ритуалів чи часу на адаптацію. Власник зустрічається зі знеціненням («це лише тварина»), нерозумінням або навіть осудом. Через це горювання стає прихованим, а емоційні реакції – пригніченими й неусвідомленими. У ряді випадків це призводить до формування ускладненого горя, яке супроводжується тривалими симптомами депресії, тривожності, румінаціями та порушеннями поведінки. Савелюк зазначає, що саме поєднання дефіциту соціальної підтримки та високої

інтенсивності переживань створює умови для тривалої дезадаптації та утримування негативних емоційних станів [12; 16].

Особливою темою є переживання евтаназії, яке нерідко супроводжується гострим внутрішнім конфліктом. Власник вимушений поєднувати раціональне усвідомлення необхідності процедури з емоційним незадоволенням від участі в рішенні. Провина, сумніви, самоосуд можуть значно посилювати горювання. Цей фактор вимагає особливої уваги у психологічній практиці, оскільки переживання евтаназії має високий ризик розвитку травматичного стресу.

У процесі втрати важливу роль відіграє й руйнування щоденних ритуалів, які були невід'ємною частиною життя з твариною. Звичні предмети, місця, звуки, запахи – усе це перетворюється на «якорі пам'яті», що активують болючі емоції та нагадують про втрату. Порушення повсякденної структури життя призводить до зміни ритмів сну, харчування, активності та загального психологічного тону.

На інтенсивність переживання втрати впливають багатofакторні умови: тип прив'язаності, рівень залежності від емоційної підтримки тварини, характер та раптовість втрати, індивідуальні психологічні ресурси, соціальна підтримка, життєві обставини й навіть культурні норми. Наприклад, у культурах, де тварини традиційно мають сакральний статус або вважаються охоронцями дому, переживання втрати може бути більш тривалим та емоційно складним. У пострадянському контексті, де ставлення до тварин лише поступово набуває гуманістичного характеру, феномен соціально невизнаного горя особливо поширений.

Узагальнюючи, можна зазначити, що домашні тварини формують важливий емоційно-психологічний ресурс, який впливає на різні сфери функціонування особистості – від емоційної стабільності до відчуття смислу та соціальної включеності. Втрата такого значущого об'єкта стає глибоким психологічним переживанням, що має складну структуру та високий потенціал для розвитку ускладнених форм горювання. Саме тому вивчення цього феномену

є важливим не лише з наукового, але й з практичного погляду, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки осіб, які пережили втрату домашнього улюбленця.

Висновок до 1 розділу

Проведений теоретичний аналіз дав змогу комплексно та багатогранно розглянути феномен психоемоційного переживання втрати домашньої тварини й визначити ключові психологічні механізми, що лежать в його основі. Структуризація матеріалу за трьома підрозділами забезпечила послідовний перехід від розгляду фундаментальних понять емоційної сфери до аналізу сучасних моделей горювання та специфіки втрати улюбленця в соціокультурному контексті. Такий підхід дозволив побудувати цілісну теоретичну концепцію, яка пояснює як універсальні закономірності переживання втрати, так і унікальні особливості, пов'язані саме з втратою тварини.

По-перше, у підрозділі 1.1 було узагальнено основні наукові підходи до визначення понять «емоції», «почуття» та «переживання», що створило необхідне понятійно-теоретичне підґрунтя для подальших розмірковувань. Показано, що ці феномени охоплюють різні рівні психічної реальності: емоції відображають оперативну реакцію на значущі стимули; почуття формують стійкі смислові орієнтації, пов'язані з ціннісним ставленням до об'єктів; переживання інтегрують емоційні та когнітивні компоненти, опосередковуючи суб'єктивне осмислення подій. Позиції Н. М. Савелюк, яка акцентує на смисловій природі переживань та їх ролі в структуруванні внутрішнього досвіду, поглиблюють розуміння того, як саме емоційне напруження та зміна смислових орієнтирів визначають траєкторію адаптації особистості в кризових ситуаціях [12-16].

По-друге, у підрозділі 1.2 детально розглянуто феномен втрати в контексті класичних і сучасних наукових моделей. Модель стадій Е. Кюблер-Росс

дозволила окреслити загальні етапи реакції на втрату, тоді як завдання горювання за В. Ворденом розкрили активний, процесуальний характер адаптації до втрати. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі надала пояснення психологічним механізмам формування емоційних зв'язків, а модель подвійного процесу М. Стробе і Г. Шут підкреслила чергування орієнтації на втрату та відновлення як основну закономірність подолання горя. Особлива увага була приділена феномену ускладненого горя, яке у випадку втрати домашньої тварини нерідко посилюється соціальною невизнаністю переживань, дефіцитом підтримки, внутрішнім конфліктом чи почуттям провини, особливо у випадках вимушеної евтаназії.

По-третє, у підрозділі 1.3 було обґрунтовано, що домашні тварини здійснюють значний вплив на емоційно-почуттєву сферу особистості. Вони виконують роль емоційних регуляторів, стабілізаторів психоемоційного стану, джерел безумовного прийняття та смислової підтримки. Їхня присутність сприяє нормалізації фізіологічних процесів, зниженню тривоги, формуванню відчуття безпеки, що значною мірою визначає силу емоційної прив'язаності. Тому реакції на втрату домашньої тварини можуть бути інтенсивними, тривалими та структурно схожими на переживання втрати близької людини. Показано також специфічні чинники, що ускладнюють адаптацію: соціальна невизнаність горя, когнітивно-емоційний конфлікт під час евтаназії, порушення сформованих рутин і «якорів пам'яті», які підтримують емоційний зв'язок із улюбленцем. Ці аспекти підтверджують складність і багатовимірність переживань, пов'язаних із втратою тварини.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити такі висновки. По-перше, психоемоційне переживання втрати домашньої тварини є складним, багаторівневим процесом, що інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні та смислові компоненти. Воно залежить не лише від факту втрати, але й від індивідуальних характеристик особистості та її життєвого контексту. Другий аспект - інтенсивність та характер реакцій значною мірою

визначаються силою прив'язаності до тварини, рівнем емоційної залежності, наявністю соціальної підтримки, обставинами втрати та попереднім досвідом переживання подібних подій. По-третє, соціальна невизнаність втрати тварини істотно ускладнює процес горювання, оскільки позбавляє людину можливості отримати підтримку й легітимізувати власні переживання, що сприяє формуванню прихованих і хронічних форм горя. По-четверте, концепції, запропоновані Н. М. Савелюк, зокрема положення про смислове наповнення емоційних станів та роль емоційної напруги у подоланні кризових ситуацій, виявилися методологічно значущими для розуміння індивідуальної динаміки переживання втрати тварини та комбінації факторів, що впливають на адаптацію.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз створює ґрунтовну наукову основу для подальшого емпіричного дослідження психоемоційних особливостей переживання втрати домашнього улюбленця. Окреслені теоретичні положення задають напрямок для формування дослідницьких гіпотез, вибору методичного інструментарію та інтерпретації результатів емпіричної частини магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ УЛЮБЛЕНОЇ ТВАРИНИ

2.1. Мета, завдання і програма емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження є центральною частиною магістерської роботи та покликане поглибити теоретичні висновки щодо природи психоемоційного переживання втрати домашньої тварини. На основі теоретичних положень, розглянутих у першому розділі, було визначено структуру емпіричного етапу, що включає вивчення інтенсивності емоційних реакцій, когнітивних особливостей горювання, механізмів подолання стресу та факторів, які впливають на динаміку адаптації після втрати.

Мета емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення психологічних особливостей переживання втрати домашньої тварини, аналіз інтенсивності симптомів горювання, визначення типових копінг-стратегій, а також встановлення взаємозв'язків між ускладненим горем, тривожністю, депресивністю та поведінковими механізмами подолання втрати.

Завдання емпіричного дослідження

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі завдання:

1. охарактеризувати вибірку досліджуваних, визначити соціально-демографічні та психологічні показники, пов'язані з досвідом втрати тварини;
2. описати програму емпіричного дослідження та обґрунтувати вибір психодіагностичних методик для вимірювання рівня горя, емоційного стану та копінг-стратегій;
3. визначити ступінь інтенсивності горювання за шкалою ускладненого горя (ICG);
4. виявити рівень тривожності та депресивності за методикою HADS;

5. проаналізувати копінг-стратегії, що застосовуються респондентами для подолання втрати, за допомогою опитувальника COPE;
6. провести якісний аналіз переживань, використовуючи авторську анкету та відкриті відповіді учасників;
7. установити взаємозв'язки між рівнем ускладненого горя, тривожністю, депресивністю та копінг-стратегіями;
8. інтерпретувати результати та сформулювати узагальнення щодо психологічних закономірностей процесу горювання після втрати улюбленця.

Програма емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження здійснювалося протягом жовтня–листопада 2025 року та включало кілька взаємопов'язаних етапів.

1. Підготовчий етап

На підготовчому етапі проводились такі дії:

- аналіз наукової літератури та узгодження теоретико-методологічної бази;
- підбір психодіагностичних методик відповідно до поставленої мети;
- розробка авторської анкети та опитувальних форм;
- підготовка інформаційного листа та форми інформованої згоди для учасників;
- створення онлайн-опитувальника (Google Forms) та тестових матеріалів для очного заповнення.

Також було визначено критерії включення: наявність досвіду втрати домашньої тварини протягом останніх 12 місяців та готовність респондентів до відвертого самозвітування.

2. Основний етап дослідження

Основний етап дослідження передбачав збір емпіричних даних за допомогою кількісних і якісних методів, що дало змогу отримати всебічну інформацію про особливості переживання втрати домашньої тварини. На цьому етапі була організована робота з респондентами через онлайн-форму, розміщену в тематичних групах і спільнотах власників тварин, а також проведено

індивідуальні консультаційні зустрічі з частиною учасників, які виявили готовність до більш розгорнутого обговорення власного досвіду. У межах основного етапу респонденти заповнювали стандартизовані методики ICG, HADS та COPE, а також відповідали на відкриті запитання авторської анкети, які були спрямовані на виявлення емоційних переживань, джерел соціальної підтримки та особистих особливостей проживання горя. Загалом було отримано 233 анкети, однак після контролю відповідності критеріям дослідження сформовано репрезентативну вибірку зі 70 повністю та якісно заповнених відповідей.

Характеристика вибірки дозволила оцінити демографічні та психологічні особливості респондентів. До підсумкової вибірки увійшли 70 осіб, серед яких 94% становили жінки і 6% – чоловіки. Віковий діапазон учасників коливався від 19 до 56 років, а середній вік становив 33,7 року. Тип втрати варіювався: смерть тварини внаслідок старості або хвороби відзначили 45% респондентів, евтаназію – 28%, а раптову смерть або нещасний випадок – 27%. Щодо виду тварин, то 74% учасників пережили втрату кота, 22% – собаки, а 4% – інших домашніх улюбленців. Важливою характеристикою є також рівень емоційної прив'язаності: усі респонденти оцінили свій зв'язок з улюбленцем як високий або дуже високий, що підкреслює значущість об'єкта втрати для особистісного життя власників.

Заключний етап дослідження охоплював статистичну та якісну обробку отриманих даних. Було здійснено підрахунок сумарних балів за шкалами ICG, HADS і COPE, проведено описову статистику з визначенням середніх значень і стандартних відхилень, а також порівняння груп за різними критеріями, зокрема за типом втрати, часом, що минув після події, та рівнем прив'язаності. Для встановлення зв'язків між показниками проведено кореляційний аналіз, що дозволив визначити провідні психологічні механізми переживання втрати. Окрему частину заключного етапу становив якісний аналіз відкритих відповідей, що дав змогу виявити смислові структури і глибинні емоційні реакції, пов'язані

з переживанням втрати. На основі всіх видів аналізу було сформовано узагальнені висновки та інтегровану модель горювання.

У процесі дослідження дотримувалися всіх етичних вимог, передбачених психологічною практикою. Учасники були повністю поінформовані про мету та умови дослідження і надали добровільну згоду на участь. Гарантувалися анонімність, конфіденційність відповідей та право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Дослідницький процес був організований таким чином, щоб мінімізувати ризики ретравматизації й уникнути будь-якого психологічного дискомфорту.

Загалом програма емпіричного дослідження була спроектована для забезпечення комплексного охоплення емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів переживання втрати домашньої тварини. Поєднання кількісного та якісного аналізу дозволило отримати всебічні й ґрунтовні результати, що створюють умови для об'єктивної інтерпретації психологічних закономірностей горювання та подальшого використання їх у практичній діяльності психологів.

2.2. Опис методів і методик емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психоемоційного переживання втрати домашньої тварини потребувало використання комплексного набору психодіагностичних методів, здатних охопити емоційні, когнітивні, поведінкові та смислові аспекти горювання. Оскільки феномен втрати має багатовимірну й глибоко суб'єктивну природу, вибір методичного інструментарію здійснювався з урахуванням низки принципів, спрямованих на забезпечення валідності, надійності та відповідності поставленим завданням.

Одним із ключових підходів став принцип добору саме тих інструментів, що спеціально розроблені або придатні для дослідження реакції горя. Не всі поширені психодіагностичні методики можуть адекватно відображати специфічну структуру втрати, оскільки значна їх частина орієнтована на виявлення депресивних проявів, симптоматики посттравматичного стресу або

емоційного вигорання. Втрата домашнього улюбленця має унікальні риси, зокрема відсутність соціальних ритуалів прощання, феномен невизнаного горя, високий рівень прив'язаності між людиною і твариною, раптовість події, специфічні переживання провини у випадку евтаназії та часто недостатню соціальну підтримку. Саме тому методики, включені до дослідження, повинні були дозволяти оцінювати не лише загальну тугу чи смуток, а й такі важливі компоненти ускладненого горя, як нав'язливі спогади, уникання, емоційна дезорганізація, почуття провини та втрата життєвого сенсу.

Другим важливим напрямком був принцип поєднання кількісного та якісного аналізу. Використання виключно тестових методів дає змогу отримати стандартизовані показники, однак не розкриває індивідуальних механізмів переживання горя. Самі по собі числові значення не можуть пояснити, чому людина переживає втрату саме так, які думки й очікування підтримують її емоційний стан, які смисли вона вкладає у подію та як реагує на ставлення соціального оточення. Тому було обрано змішаний дизайн, що поєднує кількісний аналіз (ICG, HADS, COPE) та якісне вивчення переживань за допомогою авторської анкети й напівструктурованого інтерв'ю. Це забезпечило можливість побудувати повноцінну картину емоційно-сміслового аспекту горювання та виявити індивідуальні особливості переживання втрати.

Наступним принципом стала вимога високої психометричної якості обраних інструментів. Усі методики, що увійшли до дослідження, відповідають міжнародним стандартам валідності та надійності, широко використовуються у психологічній практиці та наукових дослідженнях, мають чітко встановлені інтерпретаційні межі та дозволяють проводити статистичне опрацювання результатів. Завдяки цьому забезпечувалася достовірність отриманих даних і можливість порівнювати їх із результатами інших досліджень у сфері психології горювання.

Важливою умовою була також адаптованість інструментів до українського соціокультурного середовища. Частина методик – зокрема HADS та COPE – уже

має україномовні адаптації. Опитувальник ускладненого горя ICG був перекладений і адаптований у рамках дослідження згідно з міжнародними рекомендаціями. Урахування національного контексту було особливо актуальним, оскільки переживання втрати тварини в Україні може посилюватися впливом сучасних воєнних подій, загальною підвищеною тривожністю населення та соціальними змінами.

Загалом добір методичного інструментарію здійснювався відповідно до завдань дослідження, які передбачали виявлення інтенсивності ускладненого горя, визначення емоційної напруженості, аналіз стратегій подолання та виявлення смислових компонентів переживання втрати. Комплексність та багаторівневість обраних методів дозволили розкрити досліджуваний феномен у його повноті та сформувати цілісну картину психологічних механізмів, що визначають перебіг горювання після втрати домашньої тварини.

Таблиця 2.1

Опис обраних методик

Методика	Що вимірює	Для чого потрібна
Опитувальник ускладненого горювання ICG	Ускладнене горе	Знайти рівень болю, провини, уникання
Госпітальна шкала тривоги й депресії (HADS)	Рівень тривоги та депресії	Виявити емоційний фон горювання
Копінг-стратегії (COPE)	Копінг-стратегії	З'ясувати як люди справляються з втратою
Авторська анкета та інтерв'ю	Суб'єктивний досвід	Отримати глибинні смислові дані

Дані з таблиці 2.1 дають змогу описати цілісну картину переживання втрати, а не її окремі частини.

Опитувальник ускладненого горювання (Inventory of Complicated Grief, ICG)

У межах дослідження для оцінювання особливостей переживання втрати домашньої тварини було використано опитувальник ускладненого горя (Inventory of Complicated Grief, ICG), розроблений Н. G. Prigerson та співавторами у 1995 році. Ця методика спрямована на вимірювання рівня ускладненого горя та дозволяє визначити ситуації, коли реакція на втрату виходить за межі нормативного процесу й починає суттєво перешкоджати адаптації особистості у повсякденному житті. Використання ICG у дослідженні дозволило кількісно оцінити інтенсивність горювання, виявити осіб із ризиком розвитку ускладненої реакції втрати та отримати об'єктивні дані для статистичного аналізу, включно з порівнянням груп і виявленням кореляційних зв'язків.

Опитувальник ускладненого горя є стандартизованим інструментом, що складається з 19 тверджень, які відображають найбільш типові емоційні й поведінкові прояви переживання втрати: інтенсивну тугу, емоційний біль, нав'язливі спогади, труднощі з прийняттям втрати, почуття провини, уникання нагадувань, зниження життєвої активності та відчуття втрати смислу. Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта – від 0 («ніколи») до 4 («завжди або майже завжди»). Сумарний показник може змінюватися в межах від 0 до 76 балів, що дає змогу диференціювати рівні вираженості ускладненого горя: показники нижче 25 балів відповідають адаптивному перебігу горювання; значення 25–29 балів свідчать про підвищений, пограничний рівень; результати від 30 балів і вище вказують на високий рівень ускладненого горя та значну емоційну дезорганізацію. У разі пропуску одного чи двох тверджень допускається розрахунок середнього значення, але більша кількість пропусків робить протокол непридатним для аналізу.

Процедура проведення опитувальника передбачала його онлайн-адміністрування через Google Forms, а також заповнення під час індивідуальних

зустрічей. Перед початком респонденти отримували інструкцію з проханням оцінити свій емоційний стан, пов'язаний саме з втратою домашньої тварини, за період останніх чотирьох тижнів. Заповнення ICG займало в середньому 5–7 хвилин, не вимагало спеціальних умов, а за необхідності учасникам надавалися короткі уточнення щодо змісту окремих тверджень без впливу на їхній вибір.

Отримані сумарні показники використовувалися для побудови загальної картини інтенсивності переживання втрати, порівняння груп за типом втрати, часовим проміжком та рівнем прив'язаності, а також для встановлення зв'язків між ускладненим горем, тривожністю, депресивністю та копінг-стратегіями. Психометричні характеристики опитувальника підтверджують його високу якість: внутрішня узгодженість за α Кронбаха становить 0,90–0,94; тест-ретестова надійність сягає $r \approx 0,80$; конструктна валідність підтверджується кореляційними зв'язками з індикаторами депресії, тривоги та порушень адаптації. У цьому дослідженні методику застосовано у локально адаптованому варіанті, що враховує специфіку втрати домашніх тварин та відповідає міжнародній практиці адаптації інструментів до різних типів втрат.

Опитувальник ускладненого горя має низку переваг, серед яких – орієнтованість саме на феномен ускладненого горювання, чутливість до різних видів втрати, простота у проведенні та обробці результатів. Водночас шкала не охоплює всіх смислових аспектів переживання, тому її результати доцільно інтерпретувати в поєднанні з додатковими методиками, які дозволяють оцінити емоційний стан, поведінкові стратегії та суб'єктивний досвід. Саме тому в дослідженні ICG використовувався разом зі шкалами HADS, COPE та авторською анкетою з інтерв'ю, що забезпечило багатовимірний аналіз феномену горювання. Використання опитувальника ускладненого горя у цьому контексті дало змогу об'єктивно оцінити рівень психоемоційного дистресу після втрати тварини, ідентифікувати осіб із підвищеним ризиком дезадаптації та створити емпіричну основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між горюванням, емоційними станами та копінг-стратегіями.

Госпітальна шкала тривоги й депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), створена А. S. Zigmond та R. P. Snaith (1983).

Для оцінювання емоційного стану респондентів, зокрема рівнів тривожності та депресивності, у межах дослідження було застосовано Госпітальну шкалу тривоги й депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), розроблену А. S. Zigmond та R. P. Snaith у 1983 році. Методика належить до найбільш визнаних інструментів діагностики емоційного дистресу у неклінічних вибірках і широко використовується у наукових і практичних дослідженнях. Її особливістю є здатність виявляти прояви тривожності та пригніченості, не враховуючи соматичні симптоми, які можуть бути зумовлені стресом, перевтомою чи фізичним станом, а не власне емоційними порушеннями. Це робить HADS особливо чутливою та релевантною для дослідження емоційних реакцій, пов'язаних із втратою домашнього улюбленця.

Застосування шкали у даному дослідженні дало змогу визначити інтенсивність тривожних і депресивних проявів, що супроводжують переживання втрати; порівняти емоційний стан респондентів з рівнем ускладненого горя, визначеним за опитувальником ICG; виявити потенційні ризики емоційної дезадаптації, а також отримати числові показники, придатні для подальшого статистичного аналізу. Таким чином, методика стала одним із ключових інструментів для розкриття взаємозв'язку між емоційним дистресом та інтенсивністю горювання.

Госпітальна шкала тривоги й депресії складається з 14 тверджень, об'єднаних у дві підшкали: HADS-A, що оцінює рівень тривожності, та HADS-D, що визначає ступінь депресивності. Кожна підшкала містить по сім пунктів, сформульованих таким чином, щоб уникати соматичних компонентів (наприклад, втоми, порушення сну чи апетиту). Це принципова перевага методики, оскільки дозволяє отримати «чисті» показники емоційного стану без впливу фізіологічних факторів, які часто супроводжують процес горювання.

Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою від 0 до 3, а максимальний бал за кожною підшкалою становить 21.

Процедура проведення була стандартизованою: респонденти заповнювали опитувальник індивідуально в онлайн-форматі або під час очної консультації. Учасники оцінювали свій емоційний стан за останній тиждень, а весь процес займав у середньому 5–10 хвилин і не потребував спеціальних умов. Це забезпечило високу доступність і точність результатів, а також мінімізувало вплив зовнішніх чинників. Обробка результатів передбачала окремий підрахунок балів за кожною підшкалою – HADS-A та HADS-D. Інтерпретація проводилася відповідно до загальноприйнятих критеріїв: 0–7 балів свідчать про нормальний рівень тривожності або депресивності; 8–10 балів відповідають прикордонному рівню, який може вказувати на початкові труднощі адаптації; показники від 11 балів і вище свідчать про клінічно значущі прояви емоційного дистресу. Такий підхід дозволяв диференціювати адаптивний емоційний стан, ранні порушення емоційної регуляції та виражені ознаки тривожних і депресивних розладів.

У межах дослідження результати HADS використовувалися для аналізу взаємозв'язків між тривожністю, депресивністю та рівнем ускладненого горя; для порівняння емоційного стану респондентів за групами (тип втрати, часовий інтервал, рівень прив'язаності), а також для визначення ролі емоційних компонентів у структурі переживання втрати.

Психометричні характеристики госпітальної шкали тривоги й депресії підтверджують її високу надійність та валідність. Згідно з даними авторів і численних досліджень, внутрішня узгодженість підшкал становить $\alpha = 0,83–0,92$, тест-ретестова надійність сягає $r \approx 0,84$. Методика демонструє високий рівень дискримінантної валідності та здатна розрізняти тривожні й депресивні реакції, а також має підтверджену конструктну валідність завдяки кореляціям з іншими інструментами оцінки емоційного дистресу. Особливою перевагою HADS є відсутність соматичних пунктів, що мінімізує ризик перекручення результатів у

випадках, коли фізичні симптоми можуть бути спричинені загальною стресовою реакцією, а не безпосередньо тривогою чи депресією.

Госпітальна шкала тривоги й депресії має низку очевидних переваг: високу чутливість до ранніх емоційних змін, точність діагностики, універсальність застосування та простоту проведення. Водночас її результати, як і в будь-якому психологічному інструменті, потребують інтерпретації у взаємозв'язку з іншими методами оцінювання, оскільки шкала не враховує індивідуальних смислових та міжособистісних аспектів переживання втрати. Саме тому HADS у цьому дослідженні застосовувалася у поєднанні з ICG, COPE та якісними інструментами, що забезпечило комплексне та багатовимірне вивчення емоційних реакцій на втрату домашнього улюбленця.

Опитувальник копінг-стратегій COPE (Coping Orientations to Problems Experienced)

Для вивчення поведінкових та когнітивних стратегій подолання стресових ситуацій, пов'язаних із переживанням втрати домашньої тварини, у дослідженні було використано опитувальник копінг-стратегій (COPE Inventory), розроблений С. С. Carver, М. F. Scheier та J. K. Weintraub у 1989 році. Цей інструмент належить до найпоширеніших методик дослідження адаптивної та неадаптивної поведінки в умовах стресу і дозволяє визначити, які саме стратегії реагування домінують у респондентів та наскільки вони сприяють чи, навпаки, перешкоджають конструктивному подоланню втрати.

Використання опитувальнику копінг-стратегій COPE у межах даного дослідження мало кілька цілей: встановити типи стратегій, які респонденти застосовують у процесі горювання; порівняти рівень адаптивних і неадаптивних копінгів; визначити зв'язки між копінг-поведінкою, інтенсивністю ускладненого горя за показниками ICG та емоційним станом, зафіксованим за методикою HADS; а також здійснити класифікацію учасників відповідно до провідних способів подолання стресу. Таким чином, методика дозволила розкрити

багатовимірний спектр поведінкових і когнітивних реакцій, що супроводжують втрату домашнього улюбленця.

Теоретичним підґрунтям опитувальнику копінг-стратегій COPE є транзакційна теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, згідно з якою копінг розглядається як динамічний процес, спрямований на подолання ситуацій, що перевищують адаптаційні можливості людини. Відповідно до цієї теорії, стратегії реагування можуть бути орієнтовані на розв'язання проблеми, на регуляцію емоційного стану або на отримання соціальної підтримки. Така класифікація має особливу значущість для аналізу переживання втрати домашньої тварини, оскільки горювання передбачає як емоційну, так і когнітивно-поведінкову складову.

Опитувальник копінг-стратегій у повній версії містить 60 тверджень, об'єднаних у 15 шкал, кожна з яких відображає окрему стратегію подолання. Респонденти оцінюють частоту використання кожної стратегії за чотирибальною шкалою від 1 («ніколи так не роблю») до 4 («роблю майже завжди»). У цьому дослідженні було застосовано україномовний адаптований варіант COPE, рекомендований І. Головахою та Н. Паніною (2008), що забезпечило лінгвістичну та культурну відповідність інструменту.

Структура методики дозволяє оцінити широкий спектр стратегій: проблемно-орієнтовані (активне подолання, планування, пригнічення конкурентної активності, стримування імпульсів), емоційно-орієнтовані (самокритика, заперечення, поведінкове та ментальне уникання, емоційне розрядження, використання психоактивних речовин), соціально-орієнтовані (пошук емоційної та інструментальної підтримки), а також інтегративні та ресурсні стратегії (прийняття, позитивна переоцінка, релігійна переорієнтація, гумор). Така багатовимірність дозволяє не лише виявити поточний стиль реагування, а й оцінити потенційні адаптаційні ресурси, важливі для подолання пережитої втрати.

Процедура проведення опитувальника передбачала індивідуальне заповнення в онлайн-формі або під час очних консультацій. Респондентам пропонували оцінити частоту використання різних стратегій, орієнтуючись на власні реакції після втрати тварини протягом останніх тижнів і місяців. Заповнення опитувальника копінг-стратегій COPE займало приблизно 15–20 хвилин, що відповідає стандартам використання методики у наукових дослідженнях.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку сумарних балів для кожної шкали (від 4 до 16 балів) та визначення середніх значень (від 1 до 4 балів), що дозволяють оцінити частоту застосування відповідної стратегії. Стратегії з середнім значенням 3,1–4,0 бала вважалися домінувальними, показники 2,0–3,0 бала свідчили про періодичне використання, а значення нижче 2,0 бала – про їх нехарактерність. На основі цих даних здійснювалося порівняння адаптивних і неадаптивних механізмів, аналіз взаємозв'язку копінг-стратегій з рівнем ускладненого горя (ICG) та емоційним станом (HADS), а також визначення чинників, що посилюють або знижують ефективність подолання втрати.

Психометричні показники опитувальника копінг-стратегій COPE підтверджують його надійність і валідність: внутрішня узгодженість шкал (α Кронбаха) варіює від 0,64 до 0,92; стабільність при повторних вимірюваннях становить $r = 0,78–0,86$; конструктна валідність підтверджена численними дослідженнями, що демонструють зв'язок між копінг-стратегіями, емоційним станом, рівнем адаптації та психологічними ресурсами особистості. Українська адаптація зберегла початкову структуру та зміст шкал, забезпечивши їхню відповідність культурному контексту.

Опитувальник копінг-стратегій COPE є науково обґрунтованим і придатним інструментом для аналізу поведінкових і когнітивних механізмів реагування на втрату домашньої тварини. Його використання у дослідженні дозволило виявити домінування адаптивних або неадаптивних стратегій,

визначити їх взаємозв'язок із рівнем ускладненого горя та емоційним станом респондентів, а також поглибити розуміння того, які саме способи подолання сприяють конструктивному проходженню процесу горювання.

Авторська анкета та напівструктуроване інтерв'ю «Досвід втрати улюбленця»

Для доповнення кількісних методів і глибшого розкриття суб'єктивного переживання втрати домашньої тварини у дослідженні було застосовано авторську анкету та напівструктуроване інтерв'ю «Досвід втрати улюбленця». Використання якісних методів дозволило отримати ті аспекти інформації, які не можуть бути зафіксовані стандартизованими психодіагностичними інструментами, а саме – емоційні смисли, індивідуальний досвід горювання, реакції на соціальний контекст і особливості поведінкової адаптації.

Застосування якісних інструментів було спрямоване на виявлення індивідуального емоційного досвіду втрати, визначення особистісного значення тварини для респондента, аналіз доступної соціальної підтримки та способів саморегуляції, а також уточнення смислових акцентів, що супроводжують процес горювання. Ці методи виконували додаткову функцію щодо кількісних інструментів (ICG, HADS, COPE), оскільки дозволяли пояснити причини тих чи інших показників і розкрити якісні відмінності між учасниками.

Авторська анкета була розроблена спеціально для цього дослідження з урахуванням специфіки втрати тварини. Вона містила як закриті, так і відкриті запитання та охоплювала чотири ключові блоки: соціально-демографічні та подійні характеристики, емоційні реакції на втрату, особливості соціальної підтримки та фактори ризику, а також стратегії подолання й індивідуальні смисли. Перший блок включав дані про вік, стать, освіту, вид тварини, обставини та час втрати, тривалість спільного життя та рівень емоційної прив'язаності. Ця інформація була необхідною для опису вибірки та проведення групових порівнянь.

Другий блок стосувався емоційних реакцій і містив питання про шок, тугу, провину, тривогу, уникання чи нав'язливі спогади, а також зміни в емоційному стані. Отримані відповіді поглиблювали кількісні дані опитувальника ускладненого горя (ICG), дозволяючи розкрити їхній змістовий аспект. Третій блок був присвячений аналізу соціальної підтримки та реакцій оточення на втрату, включно з переживанням соціальної недооціненості втрати (disenfranchised grief). Четвертий блок передбачав запитання про стратегії подолання, використання ритуалів пам'яті, зміни життєвих цінностей та можливість посттравматичного зростання. Цей компонент допоміг інтерпретувати результати за методикою COPE.

Для частини респондентів ($n = 22$) було проведено напівструктуроване інтерв'ю, яке дозволило детальніше дослідити індивідуальний досвід горювання. Інтерв'ю було спрямоване на уточнення емоційних і когнітивних аспектів переживання, аналіз динаміки горя, осмислення ролі тварини в житті респондента та виявлення ресурсів, які полегшували процес адаптації. Воно включало питання щодо обставин втрати, першої реакції, ролі тварини в житті людини, ступеня емоційної прив'язаності та значущості спільних ритуалів. Окремий блок стосувався переживання горювання, змін у самооцінці та процесу прийняття втрати. Значна увага приділялася соціальній підтримці, стратегіям самодопомоги та трансформації життєвих смислів після пережитої події.

Інтерв'ю проводилися очно або онлайн і тривали 20–30 хвилин. Усі зустрічі проходили з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Для мінімізації ризику ретравматизації застосовувалися техніки емоційної стабілізації, такі як короткі дихальні вправи чи можливість пропустити запитання. Завершення інтерв'ю передбачало повернення респондента до підтримувального ресурсу або позитивного досвіду, що дозволяло забезпечити комфортний психологічний стан після розмови.

Обробка якісних даних здійснювалася різними способами. Відповіді анкети підлягали частотному аналізу, обчисленню модальних значень та

розподілу за ключовими змінними (тип втрати, час після події, рівень прив'язаності). Текстові матеріали інтерв'ю аналізувалися методом тематичного аналізу Braun & Clarke (2006), який включає знайомство з матеріалом, кодування змістових фрагментів, виокремлення повторюваних тем, їх групування у ширші категорії та формування узагальнених висновків. У результаті було визначено три головні тематичні напрями, характерні для переживання втрати: емоційні реакції, когнітивно-сміслові осмислення події та поведінкові стратегії адаптації.

Застосування авторської анкети та напівструктурованого інтерв'ю дало змогу глибше дослідити внутрішній світ респондентів і виявити смислові аспекти переживання втрати, які залишаються поза межами стандартизованих методик. Якісні дані доповнили кількісні результати, дозволили точніше інтерпретувати показники ICG, HADS і COPE та сформувати комплексну картину психологічних процесів, що визначають переживання втрати домашнього улюбленця. Поєднання якісного та кількісного підходів значно підвищило валідність, глибину та наукову обґрунтованість емпіричного етапу дослідження.

2.3. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація

Емпіричне дослідження було спрямовано на визначення психологічних закономірностей переживання втрати домашньої тварини, виявлення інтенсивності симптомів ускладненого горя, рівня емоційного дистресу та провідних стратегій подолання. У цьому підрозділі подано результати аналізу кількісних і якісних даних, отриманих за допомогою методик ICG, HADS, COPE та авторської анкети й напівструктурованого інтерв'ю.

Рівень ускладненого горя за шкалою ускладненого горя (ICG)

Шкала ускладненого горя (Inventory of Complicated Grief, ICG) дозволила оцінити інтенсивність емоційних і поведінкових проявів, пов'язаних із переживанням втрати домашнього улюбленця.

Аналіз отриманих даних здійснювався за сумарним показником та додатковими симптоматичними групами (туга, неприйняття, уникання, провина, нав'язливі спогади).

Загальні показники за шкалою ускладненого горя (ICG)

Середній сумарний бал за шкалою ускладненого горя (ICG) у вибірці становив $M = 41,2$ бала ($SD = 8,1$).

Цей результат відповідає помірному рівню інтенсивності горювання, який характерний для періоду активного емоційного реагування.

Розподіл рівнів горя є таким:

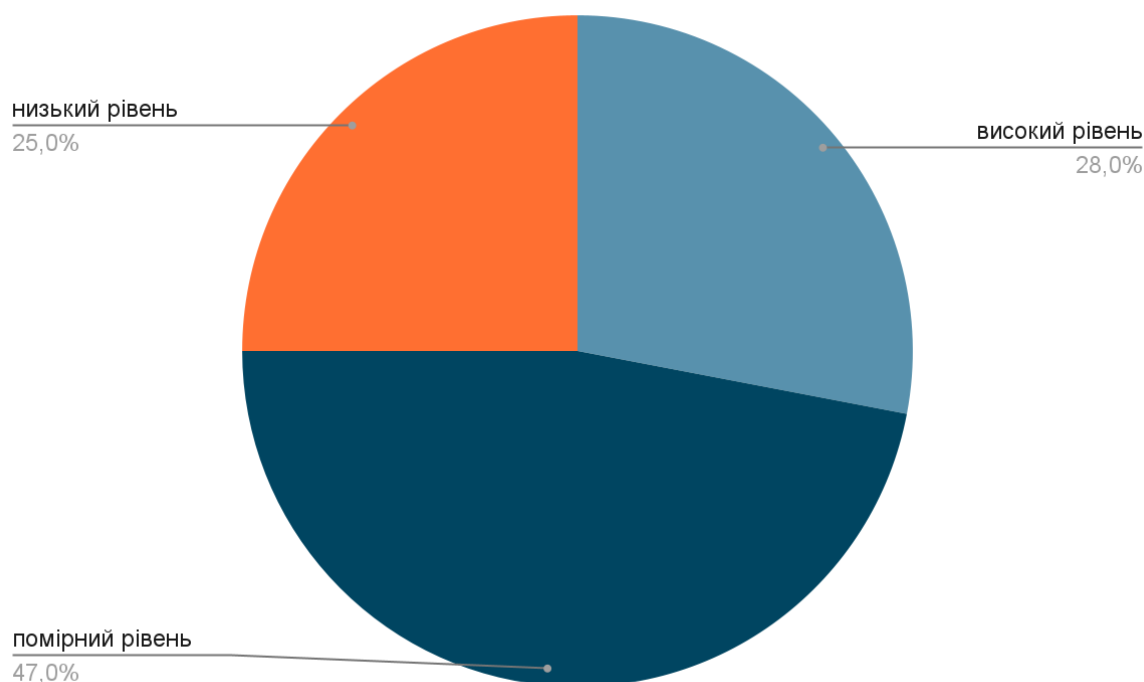


Рис. 2.1. Рівні ускладненого горя за методикою шкали ускладненого горя (ICG)

Таким чином, майже третина вибірки перебуває у зоні ризику ускладненого горя, що потребує психологічної підтримки.

Динаміка симптоматичних кластерів

Методика з використанням шкали ускладненого горя (ICG) дозволяє проаналізувати окремі групи симптомів, що поглиблює розуміння психологічної структури переживання втрати.

1. Емоційна туга і відчуття порожнечі.

Високі показники (3–4 бали) відзначено у 73% респондентів. Типові вербалізації: «Мене накриває хвилиною болю так, ніби це сталося вчора», «Дім здається порожнім».

Емоційна туга – базовий та найвиразніший компонент горювання.

2. Труднощі прийняття втрати. Вираженість неприйняття реальності характерна для 58% учасників. Частота тверджень «Мені важко повірити, що він пішов» підвищена серед респондентів, які втратили тварину раптово. Цей показник демонструє, що перша фаза горювання ще не завершена.

3. Уникання нагадувань: 61% учасників повідомили про свідоме уникання місць, що нагадували про улюбленця, 42% прибрали речі тварини у перші дні поведінковий механізм захисту. Уникання є предиктором ускладненого горя.

4. Нав'язливі спогади: 51% респондентів зазначили, що спогади повертаються попри бажання їх уникнути. 18% описували елементи «повторного переживання» окремих деталей останніх годин життя тварини. Нав'язливість є також компонентом тривожного спектра.

5. Почуття провини: 49% відчували провину через рішення або дії щодо тварини. Найвищі показники – у групі, яка приймала рішення про евтаназію (середній бал = 46,8).

Провина – один із ключових чинників формування ускладненого горя.

Таблиця 2.2

Порівняння за типом втрати

Тип втрати	М (середній бал)	Коментар
Раптова смерть	47,3	Найвищі показники, сильний шок
Евтаназія	46,8	Домінує провини і сумніви
Природна смерть	32,9	Помірне горе

Тип втрати вплинув на інтенсивність переживання (ANOVA, $p < 0.05$)
Таким чином, раптовість або прийняття рішення про евтаназію значно посилюють емоційний дистрес.

Таблиця 2.3

Порівняння за часом після втрати

Час після втрати	М шкали ускладненого горя ICG	Динаміка
<3 місяців	49,7	Гостра фаза горювання
6-12 місяців	42,1	Часткове послаблення симптомів
>12 місяців	38,4	Адаптація, проте збереження болю

Дані таблиці 2.3 демонструють, що хоча час пом'якшує інтенсивність реакцій, емоційна значущість втрати зберігається навіть через рік.

Порівняння за статтю: жінки – середній бал 42,3; чоловіки – 37,9.

Жінки частіше повідомляли про тугу, провину і нав'язливі спогади.

Це узгоджується з літературою, яка вказує на більшу емоційну відкритість жінок у ситуаціях втрати.

Якісні прояви (дані інтерв'ю)

Під час якісного аналізу зафіксовано такі типові висловлювання:

- «Це була істота, з якою я жила 15 років. Наче втратила члена сім'ї».
- «Мені здається, що саме я мала помітити перші ознаки хвороби».
- «Не можу пройти повз її місце – одразу сльози».
- «Здається, що життя втратило рутину й сенс».

Ці дані підтверджують результати кількісного аналізу та підкреслюють глибину емоційної прив'язаності.

1. У вибірці переважає помірний рівень ускладненого горя (41,2 бала);
2. 28% учасників мають високий ризик стійкої дезадаптації;
3. Найсильнішими компонентами є туга, провинна та неприйняття втрати;
4. Раптові втрати та евтаназія поглиблюють дистрес;

5. Час частково знижує інтенсивність горювання, але не усуває його повністю;
6. Дані інтерв'ю підтверджують високий рівень емоційної значущості втрати.

Рівень тривожності та депресивності за госпітальною шкалою тривоги й депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), створена А. S. Zigmond та R. P. Snaith (1983).

Для оцінювання емоційного стану респондентів у контексті переживання втрати домашньої тварини було застосовано госпітальну шкалу тривоги й депресії Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), яка дозволяє виявити інтенсивність тривожних і депресивних симптомів без включення соматичних показників. Використання даної методики є методично обґрунтованим, оскільки процес горювання часто супроводжується підвищеним емоційним напруженням, змінами настрою та зниженням активності, що потребує кількісної оцінки.

Загальна характеристика вибірки за госпітальною шкалою тривоги й депресії (HADS)

Аналіз результатів показав, що переживання втрати домашнього улюбленця супроводжується суттєвими емоційними змінами. Середні показники для всієї вибірки ($N = 70$) становили:

- Тривожність (тривога HADS-A): $M = 9,4$ бала ($SD = 3,1$)
- Депресивність (депресія HADS-D): $M = 8,7$ бала ($SD = 2,9$)

Таким чином, обидва показники перебувають у пограничному діапазоні (8–10 балів), що свідчить про підвищений ризик емоційної дестабілізації у значної частини респондентів.

Розподіл рівнів тривожності та депресивності

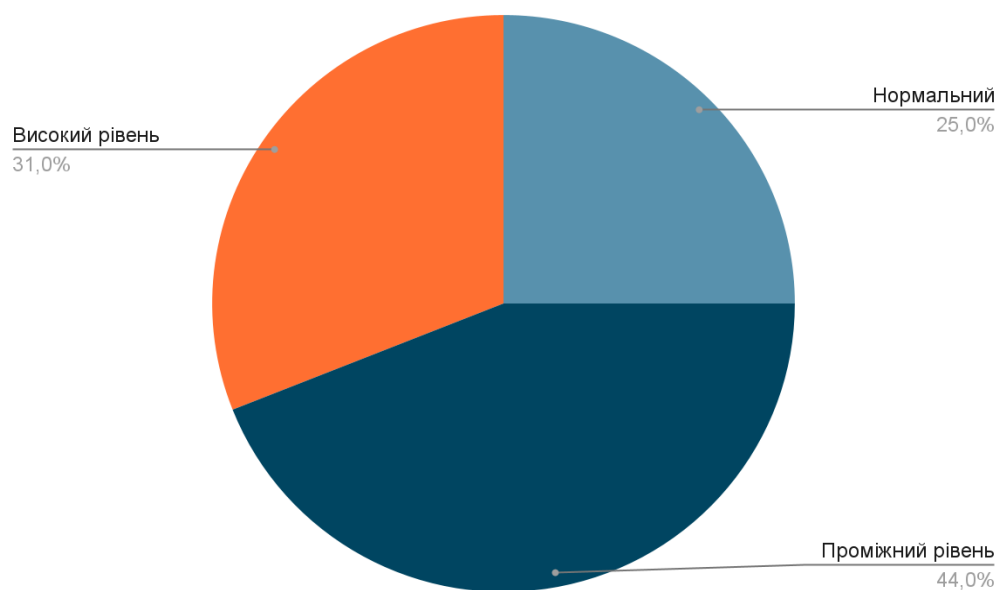


Рис. 2.2 Тривожність (HADS-A)

- Нормальний рівень (0–7 балів) – 25%
- Прикордонний рівень (8–10 балів) – 44%
- Високий рівень (≥ 11 балів) – 31%

Понад дві третини учасників мають підвищені або показники тривожності.

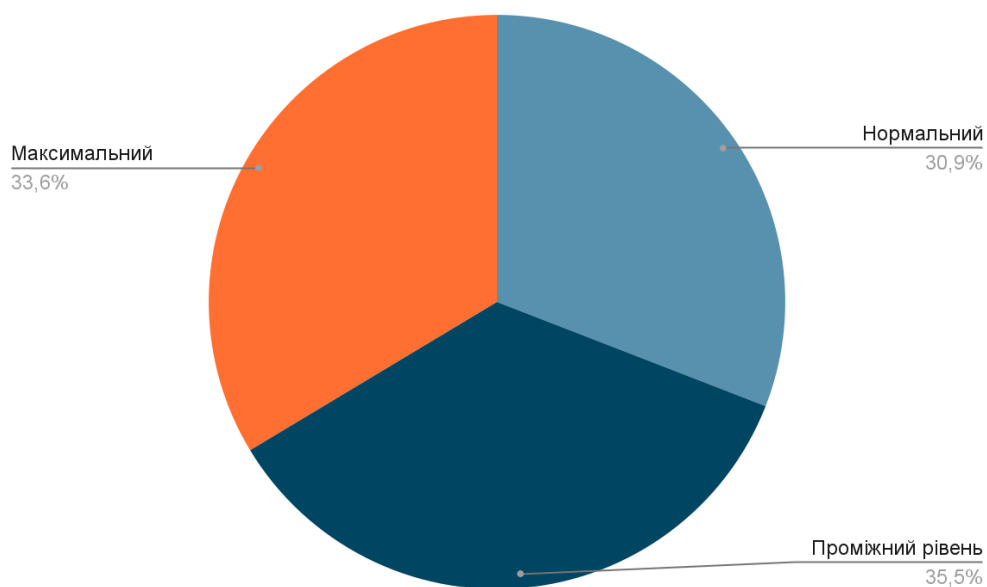


Рис 2.3 Депресивність (HADS-D)

- Нормальний рівень (0–7 балів) – 34%
- Прикордонний (8–10 балів) – 39%
- Високий (≥ 11 балів) – 27%

У сумі 66% вибірки демонструють симптоми, характерні для емоційного пригнічення, що може бути частиною процесу горювання.

Таблиця 2.4

Аналіз тривожності та депресивності за підгрупами

Період	HADS-A (тривожність) М	HADS-D (депресія) М	Інтерпретація
<3	11,2	10,1	Гострий емоційний дистрес
6-12	9,1	8,5	Часткова стабілізація
>12 міс	7,6	7,2	Адаптація, збереження емоційної пам'яті

Дані свідчать, що перші 3 місяці після втрати є періодом максимального емоційного напруження.

Таблиця 2.5

Тип втрати

Тип втрати	HADS-A	HADS-D	Особливості
раптова смерть	10,8	9,6	Сильний шок, тривожність
евтаназія	10,3	9,8	Сильний шок, тривожність
природна смерть	8,2	7,4	Сум, але менше тривоги

Евтаназія та раптова втрата супроводжуються підвищеними емоційними реакціями порівняно з природною смертю.

Стать респондентів

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність відмінностей у показниках емоційного стану залежно від статі респондентів. У жінок середні значення за шкалою тривожності HADS-A становили 9,6 бала, тоді як у чоловіків – 7,8 бала.

За депресивною шкалою HADS-D результати жінок становили 8,9 бала, а чоловіків – 7,1 бала.

Такі дані дають підстави стверджувати, що жінки демонструють вищу емоційну реактивність, що проявляється у підвищеній тривожності та інтенсивнішому переживанні пригніченості. Чоловіки, натомість, характеризуються більш стриманим емоційним реагуванням, що може бути пов'язано як з культурними нормами вираження емоцій, так і з особливостями їхньої внутрішньої регуляції. Статистичний аналіз підтвердив, що ці відмінності є статистично значущими ($p < 0.05$), що свідчить про реальність та надійність виявлених тенденцій.

Рівень прив'язаності до тварини

Подальший аналіз було зосереджено на дослідженні впливу рівня емоційної прив'язаності до тварини на показники тривожності та депресивності. Виявлено чітку тенденцію: чим сильніший емоційний зв'язок між власником і тваринним другом, тим інтенсивнішими є прояви емоційного дистресу після втрати.

Респонденти, які зазначили дуже високий рівень прив'язаності, демонстрували найбільші середні показники: 10,7 бала за HADS-A та 9,8 бала за HADS-D. При високому рівні прив'язаності ці значення становили відповідно 9,1 та 8,4 бала, тоді як за середнього рівня прив'язаності показники були найнижчими – 7,4 та 6,9 бала.

Отже, чим глибший емоційний зв'язок із домашнім улюбленцем, тим більш вираженими стають тривожні та депресивні прояви після втрати. Це підтверджує теоретичні моделі, згідно з якими сила прив'язаності є ключовим предиктором інтенсивності горювання.

Кореляційний аналіз

Для уточнення взаємозв'язку між емоційним дистресом і проявами ускладненого горя було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Результати продемонстрували, що існує сильний позитивний зв'язок між рівнем

ускладненого горя (ICG) та показниками тривожності (HADS-A): $r = 0.62$, $p < 0.01$, що свідчить про те, що з підвищенням тривожності зростає й інтенсивність переживання ускладненого горя.

Кореляція між показниками ICG та рівнем депресивності (HADS-D) також виявилась значущою, хоча й менш вираженою: $r = 0.47$, $p < 0.05$. Це означає, що зростання депресивних симптомів супроводжується підвищенням вираженості ускладненого горя, хоча цей зв'язок є помірним. Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що емоційний дистрес є одним із ключових факторів, які визначають глибину й інтенсивність переживання втрати домашнього улюбленця.

Це свідчить, що: тривожність має сильніший зв'язок із ускладненим горем, ніж депресивність; у структурі горювання тривога виконує роль «підсилювального фактора», який утримує людину в стані емоційного напруження; депресивні тенденції пов'язані переважно з виснаженням та втратою інтересу.

Якісні характеристики емоційного стану (за даними інтерв'ю)

Аналіз відкритих відповідей респондентів виявив типові переживання, які відповідають підвищеним результатам за HADS:

- «Я прокидаюся вночі через тривогу, ніби щось погане має статися».
- «Переживаю постійне відчуття провини... це підточує зсередини».
- «Не можу знайти сили займатися тим, що раніше приносило радість».
- «Є напруження й неспокій, іноді без очевидної причини».

Ці вербалізації узгоджуються з кількісними показниками та поглиблюють їх інтерпретацію.

Інтерпретація отриманих результатів

Результати шкали тривоги й депресії (HADS) дозволяють зробити такі висновки:

1. Втрата домашнього улюбленця супроводжується вираженим емоційним дистресом, який у більшості респондентів досягає пограничних або високих значень.

2. Тривожність є більш прогностично значущою для ускладненого горя, ніж депресивність.

3. Найвищі показники тривожності та депресії спостерігаються:

- у перші 3 місяці після втрати,
- у випадках раптової смерті або евтаназії,
- у осіб із високим рівнем прив'язаності.

4. Емоційний стан респондентів демонструє широкий спектр переживань

- від гострого напруження до емоційного виснаження.

5. Дані шкали тривоги й депресії (HADS) підтверджують необхідність психологічної підтримки частини респондентів, оскільки у значного відсотка учасників показники перевищують межі адаптивного реагування.

Шкала тривоги й депресії (HADS) дозволила визначити ключові емоційні характеристики процесу горювання та встановити, що тривожність і депресивність є суттєвими компонентами переживання втрати домашньої тварини. Їхня вираженість корелює з рівнем ускладненого горя та залежить від типу втрати, часу, що минув після події, та індивідуальних особливостей респондентів. Це створює підґрунтя для аналізу копінг-стратегій, які є предметом наступного підрозділу.

Стратегії подолання стресу за методикою копінг-стратегій (COPE)

Для аналізу поведінкових та когнітивних стратегій реагування на втрату домашньої тварини було використано опитувальник COPE Inventory, який дозволяє оцінити широкий спектр копінг-реакцій – як адаптивних, так і неадаптивних. Отримані результати дали змогу визначити домінуючі стилі подолання стресу, простежити їхню взаємодію з емоційними станами (шкала

тривоги й депресії HADS) та рівнем ускладненого горя (ICG) і встановити закономірності адаптивної та дезадаптивної поведінки в умовах втрати.

Загальна характеристика профілю копінг-стратегій

У межах вибірки ($N = 70$) було встановлено, що учасники активно застосовують усі три базові типи копінгу, характерні для реагування на стресові ситуації: соціально-орієнтований, проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований, причому останній частіше проявляється у менш адаптивних формах. Аналіз середніх значень показав, що соціально-орієнтований копінг має найвищі показники ($M = 2,56$), що свідчить про його домінування в більшості респондентів. Проблемно-орієнтований копінг виявився помірно високим ($M = 2,41$), що може вказувати на прагнення частини учасників зберігати раціональний підхід і намагатися знаходити способи впорядкування життя після втрати. Емоційно-орієнтований копінг мав найнижчі результати ($M = 2,17$) і зустрічався приблизно у третини респондентів, що свідчить про його вибірковість та більшу залежність від індивідуальних особливостей емоційної регуляції.

Загалом отримані дані демонструють, що основною стратегією, до якої звертаються люди після втрати домашньої тварини, є пошук соціальної підтримки. Більшість учасників прагнуть розділити власні переживання з близькими, обговорюють свій стан із друзями або знайомими та використовують емоційну комунікацію як спосіб послаблення внутрішньої напруги. Це підкреслює значущість міжособистісної взаємодії як ресурсу психологічного відновлення та підтверджує провідну роль соціально-орієнтованих стратегій у процесі подолання втрати.

У межах аналізу стратегій подолання, виокремлених за групами шкал COPE, було встановлено різну вираженість проблемно-орієнтованих, соціально-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінгів серед респондентів, що переживають втрату домашнього улюбленця. Проблемно-орієнтовані стратегії включали активне подолання, планування, пригнічення конкурентної активності

та стримання імпульсів. Активне подолання ($M = 2,52$) виявилось однією з найбільш адаптивних форм реагування: учасники зазначали, що намагаються тримати у порядку повсякденні справи, шукати інформацію щодо підтримки у переживанні втрати та залучатися до активностей, таких як догляд за іншими тваринами або волонтерська діяльність. Цей тип копінгу асоціювався з нижчим рівнем ускладненого горя ($r = -0.48, p < 0.05$). Стратегія планування ($M = 2,46$) також була достатньо вираженою: респонденти прагнули структурувати день, упорядковувати рутину та планувати дії, що сприяють емоційній стабілізації. Стримання імпульсів ($M = 2,34$) дозволяло уникати різких і неусвідомлених реакцій, хоча й демонструвало нижчі показники порівняно з активним подоланням та плануванням, що може бути наслідком інтенсивного емоційного навантаження. Пригнічення конкурентної активності ($M = 2,31$) було характерним для учасників, які намагалися зосередитися на власних переживаннях і мінімізувати зовнішні подразники. Загалом проблемно-орієнтовані стратегії виявили адаптивний потенціал і позитивно корелювали зі зниженням тривожності та депресивності.

Соціально-орієнтовані стратегії подолання виявилися найбільш вираженим типом копінгу у вибірці, що узгоджується з загальними даними про роль соціальної підтримки в процесі горювання. Найпоширенішою була стратегія пошуку емоційної підтримки ($M = 2,73$): учасники активно зверталися до родичів, друзів або знайомих, прагнучи поділитися власними почуттями та отримати емоційне розуміння. Це сприяло зменшенню емоційної напруги й створювало відчуття причетності та прийняття. Пошук інструментальної підтримки ($M = 2,62$), який передбачає отримання порад, рекомендацій та практичної допомоги, був характернішим для тих, хто пережив втрату нещодавно (менше ніж три місяці тому), а також для респондентів, які вперше зіткнулися з утратою тварини. Кореляційний аналіз показав, що соціальна підтримка негативно пов'язана з ускладненим горем ($r = -0.44, p < 0.05$) та депресивними проявами за шкалою HADS ($r = -0.39, p < 0.05$). Це підкреслює, що

соціально-орієнтовані стратегії є ключовим адаптаційним ресурсом особливо у проміжку 6–12 місяців після втрати.

Емоційно-орієнтовані стратегії охоплюють низку неадаптивних форм реагування, серед яких заперечення, емоційне розрядження, самокритика, поведінкове та ментальне уникання, а також використання психоактивних речовин. Найвиразнішою стратегією цього типу стало уникання ($M = 3,08$), що проявлялося у свідомому обходженні місць, речей чи ситуацій, пов'язаних із втратою, втечі в роботу та відкладанні розмов про пережите. Уникання виявило сильний позитивний зв'язок з ускладненим горем ($r = 0.57, p < 0.01$), що свідчить про його дезадаптивний характер. Заперечення ($M = 3,04$) переважало на ранніх етапах переживання втрати (до шести місяців) і могло супроводжуватися емоційною «замороженістю». Найвищий показник серед емоційно-орієнтованих стратегій продемонструвала самокритика ($M = 3,21$): учасники часто проявляли почуття провини, знецінювали власні дії чи рішення, що має позитивну кореляцію з депресивними симптомами ($r = 0.53, p < 0.01$). Емоційне розрядження ($M = 2,89$), яке включає плач та емоційні вибухи, може тимчасово знижувати напруження, але не забезпечує довготривалої адаптації. Використання психоактивних речовин ($M = 1,31$) загалом мало низькі значення, хоча близько 5% респондентів повідомили про епізоди вживання алкоголю з метою емоційного полегшення.

Отримані результати свідчать, що емоційно-орієнтовані стратегії становлять значний ризик розвитку ускладненого горя та стійкої тривожності, тоді як соціально- та проблемно-орієнтовані копінги виконують адаптивну функцію та сприяють відновленню емоційної рівноваги після втрати.

Порівняльний аналіз копінг-профілю за різними критеріями показав, що застосовувані стратегії подолання суттєво змінюються залежно від часу, який минув після втрати, характеру самої втрати та рівня емоційної прив'язаності до домашнього улюбленця. Одним із найважливіших чинників виявився часовий інтервал від моменту події. Респонденти, які пережили втрату менш ніж три

місяці тому, мали нижчі показники адаптивних копінгів ($M = 2,28$) і водночас демонстрували найвищі значення неадаптивних стратегій ($M = 2,94$). Для проміжку від шести до дванадцяти місяців характерним було зростання адаптивних форм реагування ($M = 2,54$) при зниженні дезадаптивних ($M = 2,41$). Найвищі показники адаптивних копінгів зафіксовано серед респондентів, у яких від моменту втрати минуло понад рік ($M = 2,67$), а рівень неадаптивних реакцій був найнижчим ($M = 2,13$). Це дає змогу стверджувати, що з плином часу поступово посилюється орієнтація на конструктивні стратегії подолання, зменшується уникання та самокритика, а емоційна реактивність набуває більш врівноваженого характеру.

Важливим чинником виявився також тип втрати, який впливав на зміст і характер обраних копінг-стратегій. У випадку раптової смерті тварини респонденти частіше демонстрували уникання та заперечення, що пояснюється шокним характером події та відсутністю часу для психологічної підготовки. Ситуації, пов'язані з евтаназією, супроводжувалися переважанням самокритики та емоційного розрядження, що корелює з переживанням відповідальності за прийняте рішення. Природна смерть домашнього улюбленця, навпаки, пов'язувалася з більшою частотою планування та прийняття, що відображає можливість поступової адаптації перед моментом втрати.

Рівень прив'язаності також продемонстрував значущі відмінності у виборі стратегій подолання. Особи з дуже високим рівнем прив'язаності (4–5 балів) частіше зверталися до емоційно-орієнтованих копінгів ($M = 3,02$) та демонстрували виражені прояви уникання й самокритики. Такі результати є закономірними, оскільки глибокий емоційний зв'язок з тваринним партнером формує більш інтенсивне переживання втрати, що ускладнює використання адаптивних стратегій на ранніх етапах горювання.

Якісний аналіз інтерв'ю підтверджує ці кількісні дані. Учасники, які застосовували адаптивні копінги, описували поведінкові патерни, спрямовані на пошук соціальної підтримки або залучення до значущих активностей: «Говорила

з друзями, вони мене підтримували», «Почала допомагати волонтерам, щоб відчувати, що роблю щось важливе». Натомість респонденти з домінуванням емоційно-орієнтованих і неадаптивних стратегій зазначали: «Я прибрала всі речі. Просто не могла на них дивитись», «Постійно думала, що винна у його смерті», «Замикалася в собі й уникала викликів». Ці висловлювання демонструють глибину емоційних переживань та підтверджують закономірність, що інтенсивність прив'язаності та характер втрати визначають вибір тих чи інших копінг-стратегій.

Загалом результати порівняльного аналізу свідчать, що конструктивні стратегії подолання стають більш доступними з часом і переважають у випадках природної втрати або менш інтенсивної прив'язаності. Водночас емоційно-орієнтовані копінги залишаються типовими для ситуацій, які супроводжуються шоком, почуттям провини або надмірно глибоким емоційним зв'язком із тваринним другом.

Результати за COPE дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Найпоширенішими стратегіями є соціальна підтримка та планування, що свідчить про наявність адаптивного ресурсу;
2. Емоційно-орієнтовані стратегії – передусім уникання, самокритика та заперечення – є чинниками ризику ускладненого горя;
3. Стиль копінгу істотно змінюється з часом: після року переважають адаптивні стратегії, зменшується уникання;
4. Особи, які пережили раптову смерть або евтаназію, мають менш адаптивний копінг-профіль;
5. Соціальна підтримка є найбільш значущим пом'якшувальним фактором у процесі горювання.

Якісний аналіз даних авторського інтерв'ю «Досвід втрати улюбленця»

Для глибшого розуміння суб'єктивного переживання втрати домашньої тварини, а також для інтерпретації отриманих кількісних результатів за методиками ICG, HADS та COPE, у межах дослідження було проведено якісний

аналіз даних напівструктурованого інтерв'ю «Досвід втрати улюбленця». Використання якісної методології дозволило виявити ті аспекти горювання, які не можуть бути зафіксовані стандартизованими психодіагностичними інструментами, зокрема нюанси емоційних реакцій, індивідуальні смислові інтерпретації втрати та особливості поведінкової адаптації. Інтерв'ю проводилися з дотриманням етичних вимог, а подальший аналіз здійснювався за методикою тематичного аналізу за Braun і Clarke (2006). У результаті опрацювання матеріалу було виокремлено три основні тематичні напрями, які відображають структуру переживання втрати: емоційні реакції, когнітивно-смислове опрацювання події та поведінкові стратегії адаптації.

Емоційні реакції були найвиразнішим і найбільш узгодженим компонентом переживання втрати, що спостерігалось у відповідях усіх 22 учасників інтерв'ю. Висловлювання респондентів підтверджували високі показники за шкалою ICG, які відображають інтенсивність туги, почуття порожнечі та труднощі прийняття факту втрати. Найчастіше учасники описували глибокий смуток, відчуття самотності, руйнування звичного ритму життя та відчуття «втрати частини себе». В інтерв'ю звучали висловлювання на кшталт: «Коли заходжу додому, здається, що в повітрі бракує чогось живого», «Я не розуміла, як жити без нашого ранкового ритуалу», «Дім став настільки тихим, що ця тиша почала боліти». Характерним було те, що навіть за наявності соціальної підтримки учасники відзначали епізодичні, але дуже інтенсивні хвилі смутку, які «накривали» несподівано та були пов'язані з тригерами у вигляді знайомих місць чи предметів. Це відповідає хвилеподібній динаміці горювання, описаній у моделі подвійного процесу Stroebe і Schut (1999).

Важливою частиною емоційної реакції було почуття провини, особливо у респондентів, чиї тварини загинули раптово або були піддані евтаназії. У висловлюваннях часто фіксувалися мотиви самозвинувачення: «Мені здається, що саме я мала помітити симптоми раніше», «Я досі думаю, чи не поспішила зі своїм рішенням...». Учасники описували внутрішні діалоги, у яких намагалися

відтворити подію або уявити інший сценарій розвитку ситуації, що є типовою ознакою когнітивної фіксації й часто супроводжує ускладнене горе. Окрім провини, поширеною була тривога, що узгоджується з високими результатами за HADS-A: респонденти повідомляли про підвищене внутрішнє напруження, страх повторення втрати, передчуття небезпеки. «Після її смерті я постійно перевіряю квартиру. Наче очікую чогось поганого», – зазначала одна з учасниць. Тривога була особливо інтенсивною у перші три місяці після втрати.

Другий напрямок аналізу стосувався когнітивно-сміслового опрацювання втрати. Більшість респондентів активно намагалися створити зрозумілу інтерпретацію події, що відповідає когнітивним моделям горювання. Учасники детально відтворювали останні дні чи години життя тварини, аналізували хід подій, шукали причинно-наслідкові зв'язки, оцінювали власні дії та зважували можливі альтернативи. Поступово, особливо після шести місяців, у багатьох спостерігалася тенденція до пошуку смислу та переосмислення досвіду. Респонденти повідомляли: «Я зрозуміла, що вона навчила мене любові та терпінню», «Його смерть змусила мене більше цінувати час». Подібні висловлювання свідчать про формування елементів посттравматичного зростання, коли негативний досвід стає поштовхом до особистісної трансформації.

Разом з тим когнітивний аналіз показав наявність суперечностей: у багатьох респондентів одночасно співіснували два напрями інтерпретації – раціональний, що визнає неминучість та природність втрати, і емоційний, який супроводжується болем, провинною та відчуттям незавершеності. Цей внутрішній дисонанс підсилює інтенсивність емоцій та може бути пов'язаний із розвитком ускладненого горя. Значний вплив на когнітивне опрацювання події мав і соціальний контекст: підтримка з боку близьких сприяла нормалізації переживань, тоді як знецінювальні реакції («це ж просто тварина») посилювали відчуття хаосу, самотності та знижували самооцінку. Цей аспект прямо корелює з феноменом невизнаного горя (disenfranchised grief).

Третій тематичний напрямок стосувався поведінкових стратегій. Унікаюча поведінка була однією з найчастіших: респонденти прибирали речі тварини одразу після втрати, уникали знайомих місць або відмовлялися від спогадів і розмов, що відображало високі результати за шкалами «Уникання» та «Заперечення». Водночас значну роль відігравав пошук соціальної підтримки. Учасники підкреслювали цінність спілкування з близькими, підтримку ветеринарів, участь в онлайн-спільнотах. «Коли я розповіла подрузі про свої почуття, мені стало легше. Вона зрозуміла...», – зазначала одна з респонденток. Поширеними були і символічні ритуали пам'яті: створення фотоальбомів, написання листів тварині, зберігання улюблених предметів, висадження рослин. Такі ритуали допомагали інтегрувати втрату у життєвий досвід і виконували функцію символічного завершення стосунків.

Згодом у частини респондентів спостерігалася активізація діяльності та формування нових смислів: деякі починали волонтерити, допомагати притулкам або навіть замислювалися над можливістю взяти нову тварину. Ці форми поведінки відображають конструктивні копінг-стратегії та прагнення до відновлення психологічної рівноваги.

У результаті тематичного аналізу було виокремлено три узагальнені категорії: «Розірвана емоційна прив'язаність», яка охоплює інтенсивні емоційні реакції, почуття провини та туги; «Смисловий пошук та реконструкція втрати», що відображає когнітивні зусилля з осмислення події та пошуку її значення; а також «Адаптація через підтримку та символізацію», яка включає форми поведінкової взаємодії, що сприяють поступовому поверненню до психологічної рівноваги. Сукупність цих трьох тематичних блоків дає змогу поглиблено описати процес горювання та індивідуальні способи його подолання.

Інтегральний аналіз отриманих даних був спрямований на встановлення системних зв'язків між інтенсивністю ускладненого горя, емоційним станом респондентів та поведінковими стратегіями подолання втрати. Використання комплексу методик ICG, HADS і COPE, а також якісних відповідей за

авторською анкетною та напівструктурованим інтерв'ю дало змогу побудувати багатовимірну модель процесу горювання та визначити ключові фактори, що модифікують його перебіг. Кореляційний аналіз Пірсона показав статистично значущі зв'язки між показниками ускладненого горя та емоційним дистресом: між ICG та HADS-A (тривожність) виявлено сильний позитивний зв'язок ($r = 0.62$, $p < 0.01$), між ICG та HADS-D (депресивність) – помірний позитивний зв'язок ($r = 0.47$, $p < 0.05$). Це свідчить про те, що тривожність є найвагомішим емоційним предиктором ускладненого горя: респонденти з високими показниками ICG частіше повідомляли про підвищене емоційне напруження, психічну нестабільність, страх повторної втрати та відчуття вразливості, а тривога ніби «розширювала» зону болю, підтримуючи переживання у межах патологічного. Депресивність, своєю чергою, асоціювалася переважно з виснаженням та втратою сенсу: у таких респондентів частіше спостерігалися апатія, зниження активності, уникання соціальної взаємодії та відчуття безнадійності. Вона посилювала тяжкість горювання, але меншою мірою, ніж тривожність.

Важливим результатом дослідження стало виявлення стійких зв'язків між показниками ускладненого горя та копінг-стратегіями. Неадаптивні стратегії продемонстрували прямий позитивний зв'язок з ICG: уникання корелювало з ускладненим горем на рівні $r = 0.57$ ($p < 0.01$), самокритика – $r = 0.53$ ($p < 0.01$), заперечення – $r = 0.45$ ($p < 0.05$). Це підтверджує, що тривале уникання нагадувань про втрату, пригнічення емоцій, пошук «винних» у собі та небажання стикатися зі спогадами є ключовими психологічними механізмами формування ускладненого горя. Натомість адаптивні стратегії мали зворотний, негативний зв'язок з інтенсивністю горювання: активне подолання виявило кореляцію $r = -0.48$ ($p < 0.05$), позитивна переоцінка – $r = -0.42$ ($p < 0.05$), пошук соціальної підтримки – $r = -0.44$ ($p < 0.05$). Отже, активність, усвідомлене надання події нових смислів та залучення до соціальної взаємодії сприяють переходу від

гострої фази горювання до стадії прийняття, полегшуючи інтеграцію втрати в життєвий досвід.

Висновок до розділу 2

Узагальнення всіх кількісних і якісних показників дозволило розглядати ускладнене горе як центральний психологічний механізм, що поєднує підвищену тривожність, тенденцію до депресивності, домінування неадаптивних копінг-стратегій, відсутність або недостатність соціальної підтримки, феномен невизнаного горя та високий рівень прив'язаності до тварини. На цій основі була сформована модель взаємозв'язків, яка включає три основні осі. Емоційна вісь відображає співвідношення тривоги та депресивності: тривожність загострює дистрес і підтримує гостроту переживань, тоді як депресивність затримує адаптацію, формуючи тривалі стани безсилля й втрати сенсу. Копінгова вісь охоплює спектр від адаптивних до неадаптивних стратегій: перші (активне подолання, позитивна переоцінка, планування, пошук підтримки) сприяють зниженню рівня ICG, тоді як другі (уникання, самокритика, заперечення) підвищують його. Смилова вісь описує полярність між досвідом підтримки та феноменом невизнання: соціальна підтримка, ритуали прощання, можливість вербалізувати переживання створюють умови для прийняття втрати, тоді як знецінення («це ж просто тварина»), ізоляція та відсутність визнання горя посилюють дезадаптацію.

Порівняльний аналіз окремих груп респондентів дав змогу уточнити роль ключових критеріїв. Тип втрати виявився важливим предиктором емоційної реакції: раптова смерть тварини асоціювалася з максимальним рівнем тривоги та шокowymi реакціями, евтаназія – з домінуванням провини та самокритики, тоді як природна смерть супроводжувалася відносно нижчим рівнем емоційного дистресу. Раптовість події та «примусове рішення» при евтаназії значно підсилювали горювання. Час, що минув після втрати, також істотно впливав на характер реакцій: у період до трьох місяців переважало гостре горювання та

дезорганізація повсякденного життя, у проміжку 6–12 місяців спостерігалася поступова стабілізація, а після року – відносна адаптація з частковим поверненням смислів і здатності планувати майбутнє.

Водночас час не повністю нейтралізував симптоми, що є характерним для випадків глибокої емоційної прив'язаності. Високий рівень прив'язаності до тварини виступав критичним чинником тяжкості горювання: він підсилював тугу та провину, зменшував ефективність когнітивних стратегій переробки досвіду і підвищував схильність до уникання. Соціальна підтримка, навпаки, виконувала роль пом'якшувального фактору: респонденти, які отримували розуміння й підтримку, мали нижчі показники тривожності та ускладненого горя, рідше вдавалися до уникання та демонстрували кращу динаміку адаптації; соціальне знецінення, навпаки, посилювало самокритику, унікальні реакції та супроводжувалося зростанням показників HADS-A та ICG.

Мультифакторний аналіз зробив можливою інтеграцію всіх показників в єдину структуру, яка чітко розмежовує фактори, що підвищують та знижують ризик ускладненого горя. До чинників ризику належать високий рівень тривожності та депресивності, домінування неадаптивних копінг-стратегій (уникання, самокритика, заперечення), раптового або травматичного характеру втрати (раптова смерть, евтаназія), низький рівень соціальної підтримки, сильна емоційна прив'язаність до тварини, відсутність ритуалів прощання та можливості виразити свій досвід.

Натомість захисну роль відіграють активне подолання, позитивна переоцінка, планування, емоційна й інструментальна підтримка з боку близьких, символічні практики пам'яті (фотоальбоми, листи, ритуали), достатній час, що минув після втрати, а також можливість відкрито вербалізувати власні переживання. В узагальненому вигляді інтегральну модель процесу переживання втрати можна описати через три взаємопов'язані рівні: емоційний, де тривога загострює дистрес, а депресивність затримує адаптацію; когнітивно-поведінковий, у якому уникання та самокритика асоціюються з ускладненим

горем, тоді як активність і переоцінка сприяють адаптивному горюванню; та смислово-соціальний, у якому підтримка й ритуалізація досвіду полегшують переживання, тоді як невизнання й ізоляція поглиблюють горе. Така модель пояснює виявлену варіативність реакцій і створює підґрунтя для прогнозування перебігу адаптації після втрати домашнього улюбленця.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ УЛЮБЛЕНОЇ ТВАРИНИ

3.1. Мета, завдання і принципи програми психологічної підтримки

Проведене емпіричне дослідження показало, що втрата домашнього улюбленця є значущою психотравмуючою подією, яка здатна призводити до розвитку ускладненого горювання, емоційної дезадаптації, порушення звичного ритму життя та формування деструктивних стратегій подолання. У значній частини респондентів спостерігалися прояви тривожності та депресивності, почуття провини й самозвинувачення, уникання нагадувань про тварину, труднощі прийняття факту втрати, а також виражена соціальна ізоляція, що зумовлювалася знеціненням їхнього переживання з боку оточення. Отримані результати підтверджують потребу у спеціально розробленій психологічній програмі підтримки, спрямованій на зменшення емоційного дистресу, опрацювання травматичних переживань, формування адаптивних копінг-стратегій та забезпечення стабілізації психологічного стану особистості.

Програма була створена з урахуванням сучасних теоретичних моделей горювання, зокрема праць Е. Ліндемана, теорії прив'язаності Дж. Боулбі, моделі завдань горювання В. Вордена та моделі подвійного процесу С. Стробе й Г. Шют. Важливим компонентом її розроблення стала специфіка невизнаного горя (disenfranchised grief), характерного саме для втрати тварини, а також результати емпіричного етапу дослідження, що включав аналіз показників ICG, HADS, COPE та тематичне опрацювання даних інтерв'ю. Програма побудована відповідно до етичних стандартів психологічної роботи, ухвалених міжнародними професійними організаціями (APA, BPS).

Загальна мета програми психологічної підтримки полягає у сприянні адаптивному переживанню втрати домашньої тварини шляхом зниження

інтенсивності емоційного дистресу, опрацювання травматичних спогадів, підтримки у процесі прийняття втрати, розвитку конструктивних копінг-стратегій та формування нових особистісних смислів, які забезпечують поступове відновлення внутрішньої рівноваги й повернення до повсякденної активності. Розгорнуто мету можна визначити як комплексний супровід людини в її емоційних і когнітивних реакціях на втрату, забезпечення умов для зменшення симптомів тривоги, депресивності та ускладненого горювання, а також підтримку в процесі віднайдення внутрішніх ресурсів, необхідних для психологічної стабілізації.

Досягнення цієї мети передбачає вирішення низки завдань, що охоплюють емоційний, когнітивний, поведінковий, смисловий та соціальний рівні функціонування особистості. На емоційному рівні важливим є зменшення інтенсивності почуття туги, провини, тривоги та внутрішнього напруження, а також підтримка здатності до безпечного й адекватного вираження емоцій через вербалізацію, обговорення спогадів та дозвіл емоційної розрядки. Когнітивні завдання передбачають роботу з переконаннями, які поглиблюють страждання (наприклад, тенденції до самозвинувачення чи ірраціональні думки), сприяння прийняттю факту втрати, формування реалістичних інтерпретацій події та зниження інтенсивності нав'язливих спогадів чи румінацій. На поведінковому рівні програма спрямована на формування адаптивних копінг-стратегій, таких як планування діяльності, активне подолання труднощів, залучення соціальної підтримки, а також на поступове зменшення уникання ситуацій, що нагадують про втрату, та формування здорових моделей турботи про себе. Смислово-інтегративні завдання передбачають підтримку клієнта у процесі пошуку значення втрати, переосмислення досвіду, формування нових життєвих смислів і створення символічних форм пам'яті (ритуали, записи, творчі практики), які допомагають інтегрувати втрату у власну ідентичність. Соціально-підтримувальний напрям включає активізацію зовнішніх ресурсів підтримки,

подолання впливу соціального знецінення втрати та розвиток навичок емоційної комунікації й звернення по допомогу.

Програма психологічної підтримки базується на кількох ключових принципах, що забезпечують її науковість, етичність і практичну ефективність. Принцип емоційної безпеки й прийняття передбачає створення середовища, у якому клієнт може вільно висловлювати будь-які свої переживання без страху осуду або знецінення. Принцип наукової обґрунтованості означає, що всі техніки, включені до програми, ґрунтуються на сучасних доказових підходах – теорії прив’язаності, когнітивно-поведінковій терапії, методах емоційної регуляції, нарративній терапії та позитивній психології. Принцип індивідуалізації передбачає адаптацію темпу та змісту програми до унікального досвіду людини, особливостей її стосунків з тваринкою та доступних ресурсів. Комплексність програми полягає у впливі на всі ключові сфери – емоційну, когнітивну, поведінкову, соціальну та смислову – що дозволяє забезпечити цілісну психологічну підтримку.

Принцип поетапності передбачає побудову програми у вигляді послідовних модулів, спрямованих на стабілізацію, емоційне опрацювання, корекцію дезадаптивних копінгів, смислову інтеграцію та завершення роботи із формуванням внутрішніх ресурсів. Принцип активної участі підкреслює роль клієнта як рівноправного учасника процесу, тоді як психолог виступає фасилітатором, що підтримує й спрямовує, але не нав’язує готових рішень. Дотримання принципу конфіденційності та етичності гарантує захист особистих меж клієнта та повагу до його емоційної чутливості. Нарешті, принцип підтримки автономії спрямований на розвиток здатності клієнта до самостійної емоційної регуляції та відновлення внутрішнього контролю.

Запропонована програма психологічної підтримки ґрунтується на комплексному аналізі емпіричних результатів дослідження та враховує всі ключові компоненти процесу горювання – емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні та смислові. Її мета, завдання та принципи створюють науково

обґрунтований фундамент для подальшого конструювання змісту й структури психокорекційних заходів, які будуть представлені у наступному підпункті 3.2.

3.2. Структура і зміст програми психологічної підтримки

Розроблена програма психологічної підтримки осіб, які пережили втрату домашнього улюбленця, ґрунтується на результатах емпіричного дослідження та враховує ті емоційні, когнітивні, поведінкові й смислові труднощі, що були зафіксовані у респондентів. Аналіз отриманих даних засвідчив актуальність психологічної допомоги, спрямованої на опрацювання почуття туги, шоку, провини, тривоги, нав'язливих спогадів, уникання та дезадаптивних форм реагування. Водночас було виявлено потребу у формуванні ресурсів, конструктивних копінг-стратегій, нових особистісних смислів та відновленні повсякденної функціональності.

Програма має модульну будову та передбачає поступову роботу з усіма компонентами переживання втрати. Вона складається з п'яти взаємопов'язаних блоків, кожен з яких виконує окрему корекційну функцію. Така структура забезпечує логічну послідовність психологічної допомоги – від стабілізації та опрацювання емоцій до формування нових стратегій реагування та інтеграції досвіду втрати. Орієнтовна тривалість програми становить від восьми до дванадцяти занять тривалістю 50–60 хвилин, однак її темп і зміст можуть варіюватися залежно від індивідуальних потреб клієнта та глибини переживання втрати.

Перший модуль програми присвячений психологічній стабілізації та створенню безпечного простору взаємодії. Його основною метою є зниження гострого емоційного напруження та формування атмосфери довіри й прийняття. На цьому етапі здійснюється нормалізація емоційних реакцій клієнта, зменшення рівня тривоги за допомогою технік заземлення та дихальних вправ, а також визначення початкового емоційного стану, що може включати тугу, шок, провину або розгубленість. Психолог створює безпечний терапевтичний простір,

у якому людина може вільно висловлювати свої переживання. Застосовуються техніки емоційної валідації, дихальні та стабілізаційні вправи, зокрема методика «5–4–3–2–1» та діафрагмальне дихання. Очікуваним результатом є зниження гострої тривожності, стабілізація емоцій та формування базової довіри до процесу психологічної роботи.

Другий модуль спрямований на опрацювання емоцій та первинних реакцій горювання. Основним завданням цього етапу є створення умов для безпечного вираження та усвідомлення емоцій, пов'язаних із втратою. У роботі опрацьовуються туга, смуток, емоційна порожнеча, гнів, образа та страх. Значну увагу приділяють роботі зі шокowymi спогадами та нав'язливими образами, що часто супроводжують ранні етапи втрати. Для цього використовуються техніка «Емоційного колеса», метод «Порожнього стільця» у традиції гештальт-терапії, наративні техніки («Історія нашого зв'язку», «Останній день разом»), арт-терапевтичні вправи й техніка контейнеризації для роботи з нав'язливими спогадами. Результатом цього етапу має стати зниження емоційної напруги, прийняття факту втрати та зменшення інтенсивності нав'язливих думок.

Третій модуль передбачає когнітивно-поведінкову корекцію та роботу з почуттям провини. Його метою є зменшення ірраціональних переконань, румінацій та самозвинувачення, які суттєво посилюють емоційний дистрес і перешкоджають адаптації. На цьому етапі виявляються дезадаптивні переконання, такі як «Я винна», «Я мала передбачити», «Я не зробив достатньо». Застосовуються техніки когнітивного реструктурування (АВС-модель Елліса, аналіз «доказів за» та «доказів проти», раціональний діалог із собою), а також експозиційні вправи для поступового подолання уникання тригерів. Важливою частиною є поведінкові активації, спрямовані на повернення клієнта до ресурсних ритуалів і діяльності. Результатом цього модуля є зменшення самокритики, формування реалістичних когнітивних оцінок події, зниження тривожності й депресивних симптомів, а також відновлення адаптивної поведінки.

Четвертий модуль зосереджений на формуванні адаптивних копінг-стратегій і розвитку внутрішніх ресурсів. Його метою є посилення навичок активного подолання стресу, ефективного використання соціальної підтримки та самодопомоги. Психолог працює з техніками управління стресом, вправами з постановки реалістичних цілей, плануванням дня як стабілізуючого ритуалу та розвитком навичок самоспостереження й рефлексії. Застосовується методика «трикутника підтримки», що включає особисті ресурси клієнта, підтримку близьких та професійну допомогу. Очікуваним результатом є формування стійких адаптивних копінгів, зниження уникання та підвищення відчуття контролю над власним емоційним станом.

П'ятий модуль спрямований на смислову інтеграцію досвіду втрати та завершення програми. Його завданням є допомога клієнтові у формуванні нових смислів, переосмисленні ролі зв'язку з тваринкою, створенні символічних форм пам'яті та завершенні непрожитих почуттів. У роботі використовуються наративні техніки, такі як написання листа тварині чи створення історії взаємин, техніка «місця для пам'яті», арт-терапевтичні ритуали (створення колажів, символічних предметів) та елементи практики усвідомленої присутності (mindfulness). Завершення цього модуля передбачає інтеграцію досвіду втрати у життєву історію людини, зменшення дистресу, формування оновленої системи цінностей і повернення до стабільного життєвого функціонування.

Запропонована програма має чітку логіку, узгоджується з моделлю подвійного процесу горювання та забезпечує комплексний вплив на емоційні, когнітивні, поведінкові та смислові компоненти переживання втрати. Структурованість, доказовість та можливість індивідуального налаштування роблять її ефективним інструментом як для індивідуальної консультативної роботи, так і для практики психологічних центрів, що працюють із темою втрати й горювання.

3.3. Обґрунтування ефективності та можливостей впровадження програми психологічної підтримки

У ветеринарних клініках, де спеціалісти стикаються з проявами горя після втрати тварини, а також у центрах психологічної реабілітації в умовах війни, де втрати тварин нерідко супроводжують інші форми втрат. На індивідуальному рівні програму можуть застосовувати приватні психологи, психотерапевти та консультанти в онлайн-форматі, оскільки вона не потребує спеціального обладнання та складних ресурсів, а лише професійної підготовки та етичного ставлення до клієнта. На освітньому й волонтерському рівні програма може слугувати основою для тренінгів для волонтерів, лекцій і семінарів для власників тварин, а також навчальних курсів із психології стресу, втрати та горювання.

Очікувані результати впровадження програми включають зниження рівнів тривожності та депресивності, зменшення інтенсивності проявів ускладненого горя, підвищення психологічної стійкості, формування адаптивних копінг-стратегій, поява нових смислів і ресурсних дій, а також покращення загальної якості життя після втрати. Таким чином, розроблена програма психологічної підтримки базується на доказових підходах і емпіричних даних, є психологічно безпечною, структурованою та достатньо гнучкою. Її можна ефективно впроваджувати в різних форматах психологічної допомоги, а також розглядати як інструмент профілактики ускладненого горювання в осіб, які пережили втрату домашнього улюбленця.

3.4. Техніка «Карта втрати» у структурі програми психологічної підтримки

У межах розробленої програми психологічної підтримки окреме місце займає техніка «Карта втрати» – адаптований інструмент когнітивно-поведінкового підходу, створений спеціально для роботи з переживанням втрати домашньої тварини. Техніка поєднує елементи когнітивного картографування, нарративної терапії та моделей прив'язаності, що робить її ефективним засобом

для глибокого опрацювання емоційних, когнітивних та смислових компонентів горювання.

Основною метою застосування техніки є допомога клієнту в усвідомленні багатовимірності втрати. Вона дозволяє побачити, що разом із твариною людина втрачає не лише об'єкт любові, а й низку важливих внутрішніх структур: ролі, підтримувальні функції, частину ідентичності, щоденні ритуали, ціннісні аспекти та поведінкові моделі стосунків. Візуальна карта допомагає систематизувати переживання, розпізнати ключові емоції, потреби й цінності, а також закладає основу для подальших когнітивно-поведінкових інтервенцій: роботи з переконаннями, опрацювання болісних спогадів і формування нової внутрішньої рівноваги.

Теоретичне підґрунтя техніки охоплює кілька сучасних підходів. Моделі прив'язаності Дж. Боулбі пояснюють, що втрата значущої істоти призводить до руйнування цілої системи внутрішніх зв'язків, очікувань та ролей, тому візуалізація допомагає клієнту переосмислити структуру стосунків. Когнітивно-поведінкові концепції ускладненого горя (Boelen, Shear, Neimeyer) пропонують інструменти картування смислів, реконструкції втрати та роботи зі схемами, які знижують адаптивність. Наративна терапія (White & Epston) надає техніці компонент зовнішнього винесення переживань через створення візуальної карти, що дозволяє клієнтові дистанціюватися від болісного досвіду та переосмислити його. Додатково техніка спирається на досвід консультування з приводу втрати тварин, де широко застосовуються вправи для ідентифікації ролей і значення улюбленця в житті власника.

Алгоритм проведення техніки складається з шести кроків. На підготовчому етапі клієнту пропонується в центрі аркуша зобразити тварину або символічно позначити її ім'я, що створює емоційний фокус і психологічну опору. Далі формуються «вузли значення» – ключові сфери життя, пов'язані з тваринкою: емоційна підтримка, рольова функція, щоденна рутина, спогади, ідентичність власника, цінності та незавершені почуття. Наступний етап передбачає

деталізацію цих сфер через серію уточнювальних запитань: клієнт описує, що саме давала йому тварина, що було втрачено разом із нею, яким був стосунок у кожній сфері та які потреби стояли за прив'язаністю. Потім клієнт позначає рівень емоційної інтенсивності кожного вузла за шкалою 0–10, визначає домінуючі емоційні та тілесні реакції. На п'ятому етапі створена карта інтегрується у процес КПТ: здійснюється реструктуризація переконань, робота з почуттям провини та униканням, формування нової поведінкової й смислової рівноваги. Завершальним етапом є рефлексія, під час якої клієнт усвідомлює центральні значення втрати, виділяє ресурси, що залишилися, та визначає перспективи відновлення.

Терапевтична цінність техніки полягає у зниженні емоційного хаосу через структурування переживань, підвищенні рівня самоспівчуття, глибшому розумінні власних реакцій та підготовці до реконструкції життя після втрати. Візуалізація дозволяє клієнтові побачити багатовимірність зв'язку з тваринкою та визнати право на горювання.

Клінічний приклад застосування техніки “Карта втрати”

Апробація техніки була проведена на прикладі клієнтки Лади (22 роки), яка проживає за кордоном і переживала втрату домашньої собаки Мухи, що була частиною родини протягом 15 років. Ситуація ускладнювалася тим, що під час евтаназії тварини Лада перебувала в іншій країні й не мала змоги попрощатися, що суттєво підвищило інтенсивність почуття провини та незавершеності.

На першому етапі Лада створила детальний малюнок собаки, надавши великої уваги рисам Мухи. Вона пояснила, що прагнула «запам'ятати кожну дрібничку», що вказувало на високий рівень емоційної значущості та потребу зберегти ментальний образ тварини.

Другий етап включав створення «вузлів значення» навколо малюнка. Лада окреслила ключові сфери: емоційну підтримку, яку символізувала як «любов» і «радість»; рольову функцію, позначену словом «друг»; спогади та улюблені активності, серед яких згадувала спільний сон і гру в хованки; ідентичність і роль

власника, які мали амбівалентний характер через «конкуренцію за увагу» між нею і твариною; власні цінності, що проявились у стосунках з Мухой, зокрема важливість любові, відповідальності та турботи; а також незавершені почуття, пов'язані з провиною через фізичну відсутність і неможливість прощання.

Під час деталізації кожного вузла Лада зазначала, що собака давала їй безумовну любов, стабільність і відчуття дому. Вона підкреслила, що з втратою Мухи втратила частину дитинства, адже тварина супроводжувала її з семирічного віку, а також відчула посилення теми відчуження від батьківського дому. Дослідження спогадів дозволило виявити приховані потреби: бажання піклуватися, формувати власну сімейну систему та у майбутньому стати відповідальною власницею собаки.

Оцінка емоційної інтенсивності показала, що найбільшій сферами для Лади були незавершені почуття (8 балів) та рольова функція і ідентичність (по 7 балів). Емоційна підтримка оцінювалася на рівні 5 балів, а цінності – 3 балів, що свідчило про їх менш травматичний, але значущий характер.

На етапі інтеграції в КПТ було опрацьовано переконання «я винна, що була далеко і не могла бути поруч». Через методи когнітивної реструктуризації вдалося зменшити інтенсивність самозвинувачення і сформувати реалістичніше бачення ситуації. Результатом стало рішення Лади у майбутньому завести собаку, повністю взяти на себе відповідальність за її добробут, а також приділяти більше турботи близьким людям.

Під час заключної рефлексії Лада дійшла усвідомлення, що тварина відображала важливі аспекти її ідентичності – потребу в любові, близькості й стабільності. Вона також згадала про переживання свого партнера, який втратив kota Барсика, і відзначила, що спільне горювання зблизило їх. Завершальним символічним кроком стала ідея намалювати Муху та Барсика як єдину істоту, об'єднавши в одному образі любов та пам'ять. На завершення Лада зазначила: «Я розумію, що горе – це плата за любов. Але я не жалію, що 15 років тому в

нашій родині з'явилося маленьке цуценя. Ця любов була, є і залишиться зі мною».

Цей клінічний приклад демонструє терапевтичну глибину, структуру та ефективність техніки «Карта втрати». Інструмент дозволяє інтегрувати емоційні, когнітивні й смислові аспекти втрати, сприяє зниженню дистресу та формує основу для позитивних змін у майбутньому. Він може бути використаний як частина індивідуальної роботи в межах запропонованої програми психологічної підтримки та слугує дієвим засобом у допомозі клієнтам, які переживають втрату домашнього улюбленця.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи було розроблено, теоретично обґрунтовано та структуровано програму психологічної підтримки осіб, які пережили втрату домашнього улюбленця. Програма ґрунтується на положеннях сучасних моделей горювання, даних емпіричного дослідження та принципах доказової психології, що забезпечує її наукову валідність та практичну значущість.

Проведений аналіз показав, що переживання втрати тварини включає інтенсивні емоційні, когнітивні, поведінкові та смислові компоненти, які у значної частини респондентів супроводжуються підвищеними показниками тривожності, депресивності та симптомами ускладненого горя. Це свідчить про потребу в системній психологічній допомозі, орієнтованій на опрацювання переживань, корекцію дезадаптивних копінгів, зниження емоційного дистресу та відновлення психологічної рівноваги.

Створена програма включає п'ять модулів, кожен з яких виконує окрему функцію: стабілізація емоційного стану, опрацювання первинних реакцій горювання, когнітивно-поведінкова корекція переживань провини та уникання, розвиток адаптивних копінг-стратегій та формування ресурсів, а також смислова інтеграція досвіду втрати. Модульна структура дозволяє адаптувати програму до

індивідуальних потреб клієнта, а використання технік з різних напрямів психології підвищує її гнучкість та ефективність.

Обґрунтування ефективності програми базується на узгодженості її змісту з виявленими потребами респондентів: високим рівнем тривожності та депресивності, домінуванням неадаптивних копінгів, наявністю почуття провини, труднощами прийняття втрати та феноменом невизнаного горя. Техніки програми спрямовані на конкретні проблемні сфери, що дозволяє досягти позитивних змін у емоційному, когнітивному та поведінковому функціонуванні особистості.

Програма має високий потенціал практичного застосування: вона може використовуватися психологами-консультантами, психотерапевтами, фахівцями центрів психологічної реабілітації, волонтерами, працівниками ветклінік та громадських організацій. Гнучкість її структури дозволяє проводити як індивідуальні, так і групові заняття, а також адаптувати програму для онлайн-формату.

Отже, розділ 3 демонструє можливість ефективного психологічного втручання у процес переживання втрати домашньої тварини та пропонує науково й практично обґрунтований інструмент для підтримки осіб, що стикаються з цим видом невизнаного горя. Представлена програма відповідає виявленим закономірностям емпіричного дослідження і може бути використана як у професійній практиці, так і як основа для подальших наукових розробок у сфері психології втрати.

ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження було спрямоване на всебічний аналіз психоемоційних особливостей переживання втрати домашніх тварин та створення програми психологічної підтримки осіб, які стикаються з цим видом горювання. На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також розробки й апробації психокорекційної програми було повністю реалізовано мету та всі поставлені завдання.

У межах першого завдання було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз підходів до розуміння понять «емоції», «почуття» та «переживання». Визначено їх сутнісні характеристики та функціональне значення в структурі психіки. Окреслено відмінності та взаємозв'язок між емоційними реакціями, стійкими почуттями та глибинними переживаннями. Показано, що переживання втрати активує складні когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що дозволило сформулювати теоретичну основу для подальшого аналізу феномену горювання.

Виконуючи друге завдання, було розкрито психологічний феномен втрати в контексті класичних і сучасних моделей горювання. На основі теорії прив'язаності Дж. Боулбі, моделі подвійного процесу С. Стробе і Г. Шют, а також моделі завдань горювання В. Вордена показано, що втрата домашньої тварини має аналогічні механізми переживання до міжособистісних втрат. Виділено ключові емоційні, когнітивні, поведінкові та смислові компоненти, що становлять структуру переживання втрати улюбленця, а також виявлено чинники, які можуть ускладнювати або полегшувати процес горювання.

У рамках третього завдання було проаналізовано роль домашніх тварин у розвитку емоційно-почуттєвої сфери людини. Показано, що тварини відіграють значну роль у формуванні безпечної прив'язаності, розвитку емпатії, зниженні рівня стресу та емоційної ізоляції. Визначено специфіку переживання втрати тварини: поєднання глибокої особистісної значущості, соціального знецінення цього виду горя та підвищеної ймовірності відчуття провини, самозвинувачення та тривалих румінацій.

Відповідно до четвертого завдання було проведено емпіричне дослідження психоемоційних особливостей переживання втрати у вибірці з 70 учасників. Використання ICG, HADS, COPE, авторської анкети та напівструктурованого інтерв'ю дозволило комплексно оцінити дистрес, реакції горювання та копінг-поведінку. Встановлено, що 28 % учасників мають ознаки ускладненого горя, а більшість демонструє підвищену тривожність і депресивність. Виявлено значущі предиктори ускладненого горювання – тривога, почуття провини, уникання, самокритика – та чинники психологічного захисту, серед яких соціальна підтримка, позитивна переоцінка та адаптивні копінг-стратегії. Якісний аналіз інтерв'ю підтвердив глибину переживань і потребу в професійній психологічній допомозі.

П'яте завдання було реалізоване шляхом розробки та апробації програми психологічної підтримки осіб, що переживають втрату улюбленця. Програма має модульну структуру, спрямовану на стабілізацію емоційного стану, опрацювання реакцій горювання, когнітивно-поведінкову корекцію (зокрема роботи з провинною й униканням), розвиток адаптивних копінгів і ресурсів, а також на смислову інтеграцію досвіду втрати. Її зміст відповідає як теоретичним моделям горювання, так і емпірично встановленим психологічним потребам учасників дослідження. Програма показала високу практичну ефективність та може застосовуватися в індивідуальному, груповому та онлайн-форматах.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що дослідження забезпечило цілісне і всебічне вивчення психоемоційних аспектів втрати домашньої тварини. Наукова новизна полягає в поєднанні аналізу переживання цього виду горювання з розробкою спеціалізованої програми підтримки. Практична значущість роботи полягає у можливості застосування програми у консультативній, освітній, волонтерській та реабілітаційній діяльності, що сприяє зниженню емоційного дистресу, покращенню якості життя та формуванню конструктивних стратегій подолання.

Отже, мета магістерської роботи повністю досягнута, а всі завдання дослідження – від теоретичного аналізу та емпіричної діагностики до розробки й апробації психокорекційної програми – виконані в повному обсязі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 р. № 254к/96-ВР.
2. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII.
3. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII.
4. Про затвердження вимог до оформлення дисертацій : Наказ МОН України від 12.01.2017 № 40.
5. ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання. Київ: ДП «УкрНДНЦ», 2016. 16 с.
6. ДСТУ 3008:2015. Звіти у сфері науки і техніки. Київ: ДП «УкрНДНЦ», 2015. 34 с.
7. Бочелюк В. Й., Попович В. М., Щербина С. С. Основні вимоги до написання та захисту наукових робіт. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. 180 с.
8. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989. 240 с
9. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 400 с.
10. Пов'якель Н. І. Психологія стресу. Київ: Слово, 2018. 320 с.
11. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ: Либідь, 2012. 280 с.
12. Савелюк Н. Види життєвих ситуацій у релігійних дискурсах. Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості (PLSWTNP). Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю). 22 травня 2020 р., м. Київ. С. 100–102.
13. Савелюк Н. М. Психосемантичні особливості громадянської свідомості студентської молоді: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Івано-Франківськ, 2008. 20 с.

14. Савелюк Н. М. Релігійність як складова духовності особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України* / За ред. С. Д. Максименка, Л.А.Онуфрієвої. Вип. 13. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. С. 344–354.
15. Савелюк Н.М. Психологічна допомога майбутнім психологам через освітній процес в умовах воєнного стану. *Українська психологія. XXI століття. Початок. Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: Зб. Матеріалів.* // За ред. В.Г. Панка. Київ, 2023. С. 501–506.
16. Савелюк Н. Психологічне благополуччя особистості як аксіологічний орієнтир освіти в умовах війни. Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. / за ред. Г.К. Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 243–249.
17. Beck A. T. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979. 300 p.
18. Beck J. S. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford Press, 1995. 350 p.
19. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Secaucus: Lyle Stuart, 1962. 250 p.
20. Prigerson H. G. Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation. *JAMA Psychiatry*, 2009, 12(4). P. 301–309.
21. Prigerson H. G., Maciejewski P. K. Bereavement and Complicated Grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2015, 17(3). P. 259–268.
22. Shear M. K. Grief and Bereavement: Complicated Grief. *New England Journal of Medicine*, 2011, 365(2). P. 75–83.
23. Shear M. K. Complicated Grief Treatment (CGT): A Randomized Trial. *JAMA*, 2005, 293(21). P. 2601–2608.

24. Boelen P. A. Cognitive Behavioral Therapy for Prolonged Grief. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2006, 13(2). P. 109–116.
25. Boelen P. A., van den Bout J. Complicated Grief, Depression, and Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 2008, 22(1). P. 127–136.
26. Worden J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy*. New York: Springer, 2009. 450 p.
27. Kübler-Ross E. *On Death and Dying*. New York: Scribner, 1969. 300 p.
28. Neff K. *Self-Compassion*. New York: HarperCollins, 2011. 320 p.
29. Neff K., Dahm K. *Self-Compassion: Theory, Science and Practice*. New York: Springer, 2017. 280 p.
30. Carver C. S. *COPE Inventory Manual*. 1997. 90 p.
31. Carver C. S. You Want to Measure Coping? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(2). P. 267–283.
32. Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1983, 67(6). P. 361–370.
33. Weiss D. S. The Impact of Event Scale-Revised. *Journal of Traumatic Stress*, 1997, 10(3). P. 375–382.
34. APA. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: APA Press, 2013. 900 p.
35. WHO. *ICD-11 Classification of Mental Disorders*. Geneva: World Health Organization, 2022.
36. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 1959. 200 p.
37. Bowlby J. *Attachment and Loss*. Vol. 3. London: Hogarth Press, 1980. 400 p.
38. Bonanno G. Loss, Trauma, and Human Resilience. *American Psychologist*, 2004, 59(1). P. 20–28.
39. Bonanno G. *The Other Side of Sadness*. New York: Basic Books, 2009. 280 p.

40. Park C. Meaning-Making Model of Adjustment to Loss. *Journal of Clinical Psychology*, 2010, 66(12). P. 1152–1161.
41. Stroebe M., Schut H. Dual Process Model of Coping with Bereavement. *Death Studies*, 1999, 23(3). P. 197–224.
42. Stroebe M. S., Schut H. Bereavement Research: 21st Century. *Omega: Journal of Death and Dying*, 2016, 73(1). P. 20–45.
43. Neimeyer R. *Meaning Reconstruction in Grief*. New York: Routledge, 2001. 250 p.
44. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984. 350 p.
45. Carver C. S., Scheier M. F. *On Self-Regulation of Behavior*. Cambridge: Cambridge University Press, 1981. 300 p.
46. Hayes S. C. *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford Press, 1999. 320 p.
47. Hofmann S. G. The Efficacy of CBT: A Meta-Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 2012, 36(5). P. 427–440.
48. Ehlers A., Clark D. A Cognitive Model of Post-Traumatic Stress Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 2000, 38(4). P. 319–345.
49. Parkes C. M. Bereavement in Adult Life. *BMJ*, 1998, 316(7134). P. 856–859.
50. Rubin S. S. Two-Track Model of Bereavement: Theory & Application. *Death Studies*, 1999, 23(3). P. 197–224.
51. Ott C. H. The Nature of Grief. *Journal of Gerontological Nursing*, 2003, 29(7). P. 44–53.
52. Wagner B. Web-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Grief. *Journal of Psychology*, 2006, 144(4). P. 341–358.
53. Kersting A. Internet-Based Therapy for Bereavement. *Depression and Anxiety*, 2011, 28(3). P. 234–239.

54. Zisook S. Depression Following Bereavement. *American Journal of Psychiatry*, 2010, 167(7). P. 779–785.
55. Lightsey O. Resilience and Stress Adaptation. *Psychological Reports*, 2006, 99(3). P. 589–598.
56. Tedeschi R., Calhoun L. *Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations*. New York: Routledge, 2004. 250 p.
57. Calhoun L. G. *Handbook of Posttraumatic Growth*. New York: Routledge, 2006. 350 p.
58. Ryff C. *Psychological Well-Being Scales*. Madison: University of Wisconsin Press, 1989. 60 p.
59. Diener E. Assessing Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 1985, 16(2). P. 135–162.
60. Ryff C., Keyes C. Optimal Well-Being: Positive Psychology Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69(4). P. 719–727.
61. Клейберг Ю. Емоційна напруга і стрес. Київ: Наука, 2015. 220 с.
62. Панок В. Г. *Психологічна допомога в кризових ситуаціях*. Київ: Академвидав, 2017. 210 с.
63. Карачевцева Д. *Психологічна травма: теорія і практика*. Львів: Свічадо, 2020. 250 с.
64. Ліщинська О. Ускладнене горювання: сучасні підходи. *Психологія і суспільство*, 2021, № 3. С. 55–62.
65. Бевзенко Т. *Психологічні ресурси стрес-долаючої поведінки*. Київ: Освіта, 2019. 200 с.
66. Кокун О. М. *Психологія професійного здоров'я*. Київ: Академвидав, 2014. 300 с.
67. Журавель Т. *Психологічні стратегії подолання втрати*. Науковий вісник, 2022, № 2. С. 90–98.
68. Огієнко Н. *Психологія переживання горя*. Київ: Наука, 2020. 280 с.

69. Інститут психології ім. Костюка НАПН України. Матеріали конференції. Київ, 2022. 200 с.

70. American Psychological Association. Bereavement Guidelines. Washington, DC: APA. 2020.

71. NIMH. Complicated Grief: Information Page. URL: <https://www.nimh.nih.gov> – Дата звернення: 13.08.2025.

72. WHO. Mental Health and COVID-19. Geneva: World Health Organization, 2021.

73. CDC. Grief, Loss, and Coping. URL: <https://www.cdc.gov> – Дата звернення: 17.08.2025.

74. Mayo Clinic. Complicated Grief: Overview. URL: <https://www.mayoclinic.org> – Дата звернення: 17.01.2025.

75. Harvard Health Publishing. Bereavement and Mental Health. URL: <https://www.health.harvard.edu> – Дата звернення: 17.08.2025.

ДОДАТКИ

Додаток А

Форма Google для збору даних емпіричного дослідження

Анкета-інтерв'ю

Доброго дня.

Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому психологічним особливостям переживання втрати домашнього улюбленця.

Участь є **анонімною** та **добровільною**.

Отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Орієнтовний час заповнення — **15–20 хвилин**.

Просимо відповідати щиро — тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Вкажіть Ваш вік

Ваша відповідь

Стать *

☐ чол

☐ жін

☐ інше

Кого саме Ви втратили? ▾	Як давно сталася втрата? ▾	Причина втрати ▾	Як Ви оцінюєте ступінь прив'язаності до улі ▾	Я відчуваю
кіт (кішка)	понад 12 міс тому	інше	5	рідко
собака, кіт (кішка)	понад 12 міс тому	інше	5	часто
кіт (кішка)	понад 12 міс тому	евтаназія	5	часто
собака	6-12 міс тому	інше	5	часто
інше	6-12 міс тому	природня смерть	5	іноді
собака	понад 12 міс тому	інше	5	іноді
собака, кіт (кішка)	понад 12 міс тому	природня смерть	5	іноді
собака	понад 12 міс тому	евтаназія	5	часто
собака	понад 12 міс тому	природня смерть	5	іноді
кіт (кішка), екзотичні тварини	понад 12 міс тому	евтаназія	5	постійно
кіт (кішка)	до 3 міс	евтаназія	5	постійно
кіт (кішка)	понад 12 міс тому	евтаназія	5	іноді
собака	понад 12 міс тому	інше	4	іноді
собака	понад 12 міс тому	зникнення	5	постійно
кіт (кішка)	6-12 міс тому	евтаназія	5	часто
кіт (кішка)	6-12 міс тому	природня смерть	5	часто
собака, кіт (кішка)	понад 12 міс тому	природня смерть	5	іноді

Сертифікат про проходження спеціалізованого навчання з коучингу горювання
за втратою домашніх тварин

2025-08-15 ID45632-69322

  
CMA ACCREDITED COURSE

CERTIFICATE

OF COMPLETION

proudly presented to

IRYNA ZHURAVEL

*has successfully finished the required training and
assessment, proving their competence and comprehension in
this field. In acknowledgment of this accomplishment,
Certified Excellence presents this certificate.*

GRIEF COACH FOR PET LOSS

Certified Excellence
Director Signature



Student Signature

WITH A : **DISTINCTION**

Приклад результату застосування техніки «Карта втрати» (малюнок учасниці дослідження)

