

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ЧЛЕНАМИ СІМ'Ї ЗАГИБЛОГО ВОЇНА PECULIARITIES OF EXPERIENCING THE LOSS BY FAMILY MEMBERS OF A FALLEN SOLDIER

У статті представлено результати теоретичного дослідження психологічних особливостей періоду горювання у сім'ях загиблих героїв. Актуальність такого дослідження зумовлена жорстоким та безкомпромісним військовим конфліктом, що розгорнувся на території України та призвів до значних втрат серед її захисників. У статті розкрито ключові аспекти переживання втрати членами сім'ї загиблого воїна з урахуванням актуального станом на теперішній час культурного та суспільного контексту, що сформувався наприкінці другого року війни, а також наявних відомостей про специфіку переживання людських втрат в умовах військового часу.

Метою статті є надання характеристики когнітивних, емоційних та поведінкових особливостей горювання серед членів сімей тих військовослужбовців, які загинули на фронті, виконуючи свій громадянський обов'язок. У ході теоретичного дослідження були використані такі методи, як аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення інформації з наукових джерел.

Проаналізовано наявні у джерельній базі дані щодо детермінант, динаміки, етапів, механізмів та наслідків переживання горя втрати близькими людьми загиблого. Дослідження українських науковців, що займалися проблематикою переживання втрати, були умовно розподілені на чотири групи за критерієм тих сторін переживання втрати, які в них висвітлюються.

Було встановлено, у чому полягають особливості горювання серед членів сімей військовослужбовців, які загинули внаслідок бойових дій. Визначено чинники, що трансформують звичайне горювання, зумовлене смертю близької людини на фронті, на ускладнене горювання. Описано психологічні явища, притаманні когнітивній та емоційній сфері людини, яка переживає кризу втрати, а також охарактеризовано те, як ця криза проявляється на поведінковому рівні. Здійснено порівняльний аналіз відмінностей переживання втрати у мирний та воєнний час. Обґрунтовано, що обставини загибелі воїна та ступінь його емоційної близькості з членами своєї родини виступають значущими детермінантами, що визначають особливості перебігу переживання його втрати.

Ключові слова: війна, втрата, переживання горя, ускладнене горе, психологічна травма, сенс життя, світосприйняття.

The article presents the results of a theoretical study of the psychological features of the period of grief in the families of fallen heroes. The relevance of such a study is due to the brutal and uncompromising military conflict that unfolded on the territory of Ukraine and led to significant losses among its defenders. The article discloses the key aspects of the experience of the loss of a fallen soldier by family members, taking into account the current cultural and social context, which was formed at the end of the second year of the war, as well as the available information about the specifics of experiencing human losses in the wartime conditions.

The aim of the article is to characterize the cognitive, emotional and behavioral features of grief among family members of those servicemen who died at the front, performing their civic duty. In the course of theoretical research, such methods as analysis, synthesis, comparison, systematization and generalization of information from scientific sources were used.

The data available in the source database on the determinants, dynamics, stages, mechanisms and consequences of grief of the loss of the deceased by loved ones are analyzed. The study of Ukrainian scientists who dealt with the problem of experiencing loss was conditionally divided into four groups, according to the criterion of those aspects of the experience of loss that are covered in them.

It was established what are the peculiarities of grief among family members of servicemen who died as a result of hostilities. The factors that transform ordinary grief caused by the death of a loved one at the front into complicated grief have been identified. The psychological phenomena inherent in the cognitive and emotional sphere of a person experiencing a crisis of loss are described, and how this crisis manifests itself at the behavioral level is also characterized. A comparative analysis of the differences between experiencing loss in peacetime and wartime is carried out. It is substantiated that the circumstances of the death of a soldier and the degree of his emotional closeness with his family members are significant determinants that determine the features of the course of his loss.

Key words: war, loss, grief, complicated grief, psychological trauma, meaning of life, worldview.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.23>

Парасей-Гочер А.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
ПВНЗ «Український гуманітарний
інститут»

Зуйков В.О.

магістрант кафедри загальної психології
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія
управління персоналом»

Актуальність проблеми дослідження.

Сучасна реальність характеризується кардинальним загостренням цивілізаційних протиріч, що провокує появу все нових і нових гарячих точок на мапі світу. На жаль, наша країна опинилась в епіцентрі геополітичного протистояння між східним і західним світом та виборює своє право інтеграції до цивілізованої європейської спільноти на полі бою. Військовий конфлікт, що розгорнувся на території України, характеризується жорстокістю, безкомпромісністю, застоюванням найбільш руйнівної за всю історію

людства зброї та, як наслідок, значними людськими втратами. Головний удар військового протистояння прийняли на себе воїни Збройних Сил України, багато з яких, захищаючи не тільки суверенітет і незалежність України, але й екзистенційну можливість її існування, загинули як справжні Герої. Станом на теперішній час достеменно невідома конкретна кількість сімей, які залишились без батька, чоловіка, сина. Але з опорою на низку ознак можна впевнено говорити, що ця кількість дуже значна. Саме тому у колах наукової спільноти, серед

якої є психологи, психотерапевти, філософи, культурологи, проблема переживання втрати членами сім'ї загиблих воїнів стає предметом все більш глибокого та детального дослідження [1; 2; 4; 5; 9].

Особливо важливим є вивчення психологічних аспектів переживань членів сім'ї, які залишилися без своїх рідних чоловіків, які перебуваючи на фронті, віддали своє життя за Батьківщину. У цьому контексті науковці надавали увагу особливостям емоційного та психологічного стану, адаптації до втрати та розвитку стратегій подолання травми втрати серед вдів та сиріт військових. Попри численну кількість робіт, присвячених цій проблематиці [3; 6; 7; 8; 10], необхідно ще більш глибоко та детально розкрити ключові аспекти переживання втрати членами сім'ї загиблого воїна, враховуючи актуальні на теперішній час чинники культурного контексту, суспільних настроїв наприкінці другого року війни в Україні, а також віку, статі, індивідуально-психологічних особливостей, що впливають на формування психологічного стану цих осіб під час переживання горя.

Усвідомлюючи безсмертність подвигу полеглих воїнів, їх неоціненний внесок у збереження української нації, забезпечення національної безпеки, варто продовжувати дослідження психосоціальних аспектів, пов'язаних із втратою. При цьому важливо у науковому контексті розкрити увесь спектр драматичних переживань, що спіткають членів родини покійних військовослужбовців. Це включає в себе аналіз реакцій на цей потужний дистрес, високу вірогідність втрати сенсу життя, пошук нових ціннісних орієнтирів та особливостей сприйняття світу навколо. Актуальність подібних досліджень зумовлена ще й тим, що період горювання – дуже небезпечний відрізок життя, під час якого збільшується вірогідність саморуйнівних проявів, тому не можна допустити, щоб втрати на фронті тягнули за собою втрати серед тих, хто був дорогим для загиблих Героїв. Сьогодні психологи мають унікальну можливість запропонувати українським громадянам, які знаходяться у критичній життєвій ситуації внаслідок численних втрат, спричинених війною, дієву систему психологічної підтримки, побудовану на основі переоцінки та зміни ставлення до цих трагічних життєвих подій.

Проведення аналізу вищезазначених аспектів дозволить у перспективі розробити ефективні стратегії психологічної підтримки для членів сім'ї загиблих військових. Таке дослідження може служити основою для розробки програм психотерапевтичних та психокорекційних інтервенцій, психологічної підтримки, спрямованої на поліпшення якості життя та психічного благополуччя цієї вразливої групи населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Переживання горя втрати, його детермінанти, динаміка, етапи, механізми та наслідки стали предметом численних досліджень, висвітлених у публікаціях як зарубіжних, так і українських науковців. Серед сучасних українських дослідників цією проблемою займаються О. Аврамчук, Н. Вінник, І. Власенко, М. Войтович, І. Лещук, О. Медведєва, К. Мирончак, Л. Наугольник, Н. Оніщенко, С. Ставицька, Г. Ставицький, Т. Титаренко, Н. Улько, О. Хаустова та інші.

Умовно дослідження українських науковців, дотичних до теми переживання втрати, можна розділити на декілька груп: 1) дослідження, в яких висвітлюються змістовно-феноменологічні характеристики переживання горя внаслідок втрати близької людини без прив'язки до конкретних обставин, умов або дії додаткових чинників (М. Войтович, Л. Наугольник) [3; 6]; 2) дослідження, в яких досліджуються психологічні особливості переживання горя з урахуванням того, хто загинув, обставин його загибелі, а також у певних життєвих ситуаціях, специфічних умовах, зокрема під час воєнних подій (Н. Вінник, І. Власенко, І. Лещук, О. Медведєва, Н. Оніщенко, О. Хаустова). Більшість складають саме такі дослідження [2; 4; 7; 9]; 3) дослідження, в яких переживання втрати розглядається з позицій розробки дієвої психологічної допомоги та підтримки осіб, які горюють (І. Власенко, Н. Вінник, М. Дворник, К. Мирончак, Т. Титаренко) [2; 5; 10]; 4) дослідження, в яких висвітлюються клініко-психологічні аспекти переживання втрати та його комплексної діагностики (О. Аврамчук) [1].

М. Войтович було здійснено огляд основних зарубіжних теорій горювання. Зокрема, дослідниця зупиняється на теоріях горювання Е. Ліндемана, Е. Кюблер-Рос, В. Волкана. Досить детально розглядаються форми ускладненого горя, типові та патологічні симптоми переживання втрати. М. Войтович визначає горе як універсальне переживання всіх людей, що виникає як реакція на втрату значущого об'єкта, власної ідентичності або очікуваного майбутнього та супроводжується душевним болем, смутком, гнівом, безпорадністю, почуттям провини та розпачу [3, с. 20].

На думку Н. Наугольник, криза горя являє собою першу стадію складного емоційного процесу горювання, що починається з моменту самої втрати або з усвідомлення неминучого факту близької утрати [6, с. 158]. При цьому необхідно зауважити, що переживання втрати залежить від ступеня усвідомлення того, що відбулось. Добре відомо, що розуміння та усвідомлення того, що близької людини вже немає і ніколи не буде поряд, може приходити на більш пізніх стадіях процесу горювання.

Н. Оніщенко, розглядаючи феноменологічні характеристики проходження людиною процесу горювання близьких родичів загиблих шахтарів, досить ґрунтовно зупиняється на двох основних завданнях горя – визнанні факту смерті близької людини та відреагуванні болю втрати [7].

Н. Вінник та І. Власенко було проаналізовано психологічні явища, що супроводжують переживання горя втрати, його етапи та особливості. Зокрема, йдеться про особливості горювання в ситуаціях втрати батьками дитини, перинатальних втрат, дитячих втрат (коли помирає брат або сестра). Для цих дослідниць робота горя під час переживання втрати полягає у пошуку розв'язання екзистенційного конфлікту між реальністю, невідворотністю смерті та сенсом буття людини [2].

Як було встановлено О. Хаустовою та І. Лещук, основним психологічним механізмом та базисом процесу горювання є дистрес розлуки, що являє собою гостру, надінтенсивну емоційну реакцію на втрату значущої людини, що супроводжується відчаєм, надмірною фіксацією на думках та переживаннях, тугою. Важлива думка, що висловлюється у роботі цих дослідниць, полягає у тому, що горювання може бути цілющим або руйнівним. Зокрема, горювання перестає бути цілющим, якщо воно триває занадто довго. Ними диференціюються також ускладнене та пролонговане горювання [9, с. 45].

У контексті нашого дослідження важливою є думка О. Медведєвої про те, що біль втрати, спричиненої війною, не є природною, адже цих смертей не мало б бути. Це суттєво відрізняє переживання втрати під час війни від природного горювання після втрати близької людини, якої не стало через природні причини. На думку дослідниці, війна суттєво трансформує звичайні умови роботи горя, що під час воєнних подій характеризується критичною травматизацією світосприйняття внаслідок раптової, неочікуваної та невідворотної втрати тих об'єктів та людей, які були для суб'єкта життя важливими [4, с. 207].

Мета статті полягає у тому, щоб охарактеризувати когнітивні, емоційні та поведінкові особливості горювання серед членів сімей військовослужбовців, які виконували свій громадянський обов'язок та загинули внаслідок ворожої активності, маючи гарне здоров'я, у розквіті сил та, відповідно, у яких були гарні життєві перспективи, якби війна не обірвала їх життя. Ми виходимо з того, що обставини загибелі, емоційна близькість чоловіка з іншими членами сім'ї до його потрапляння на фронт виступають важливими детермінантами перебігу кризи втрати. Можемо також припустити, що особливості переживання втрати у мирному житті та під час воєнного стану також будуть

суттєво відрізнятися, що пов'язано зі зміною ціннісних орієнтацій українського суспільства, спричиненою війною. Варто також висвітлити те, яким чином горе втрати переживається різними членами сім'ї – дітьми, дружиною та іншими членами сім'ї, зокрема близькими родичами чоловічої статі. Досягнення поставленої мети передбачає проведення глибокого теоретичного аналізу останніх наукових публікацій і досліджень, що стосуються відповідної науково-дослідної тематики. Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: 1) аналіз наукової джерельної бази, в якій висвітлюється проблема переживання горя внаслідок втрати близької людини; 2) порівняння сукупності характеристик переживання горя у різних умовах життєдіяльності, а також при різних обставинах та причинах смерті близької людини; 3) систематизація психологічних індикаторів переживання горя; 4) узагальнення емпіричних даних, отриманих науковцями за результатами вивчення цієї наукової проблеми. Таким чином, буде використано низку теоретичних методів дослідження – аналіз, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення інформації з наукових джерел.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до визначеної мети дослідження статтю присвячено пошуку відповіді на такі питання: 1) у чому полягають особливості горювання серед членів сімей тих військовослужбовців, які загинули на полі бою, виконуючи свій громадянський обов'язок; 2) які чинники трансформують звичайне горювання, зумовлене смертю близької людини внаслідок участі у бойових діях, на ускладнене горювання; 3) які психологічні явища притаманні когнітивній та емоційній сфері людини, яка переживає кризу втрати, а також як це проявляється на поведінковому рівні; 4) у чому полягають основні відмінності переживання горя втрати у мирному житті від втрати внаслідок бойових дій та в умовах жорстокого військового протистояння; 5) чи впливають конкретні обставини загибелі воїна та ступінь його емоційної близькості з членами своєї родини на перебіг кризи втрати; 6) як горе від втрати загиблого на війні чоловіка переживається дитиною, дружиною та іншими членами сім'ї.

Переживання горя сім'ями військовослужбовців, які загинули на полі бою, є складним явищем, що визначається взаємодією різних соціальних, культурних та особистих чинників. Переживання горя у сім'ях, які втратили своїх близьких у військових діях, є складним і глибоким емоційним досвідом, який відрізняється численними особливостями. Наукові дослідження підтверджують, що горе сімей військовослужбовців, які загинули на полі бою, може мати свої унікальні аспекти та від-

мінності порівняно з іншими формами втрат. Зокрема, О. Медведева зазначає, що у драматичних умовах воєнного періоду горе втрати як процес специфічного психологічного страждання має значну енергетичну зарядженість, що часто перевищує можливості адаптаційно-компенсаторних механізмів психіки й організму та може призвести до деструкції психічного здоров'я. Це може статися ще й наслідок впливу різноманітних чинників, зумовлених воєнним часом, зокрема загроз, несподіванок, невизначеності, високого рівня психофізичних навантажень, необхідності поєднувати декілька сфер діяльності й виконувати численні завдання, негативних інформаційних, соціальних і часових впливів, девальвації колишніх базових смислів і цінностей тощо. Занадто багато випадків смерті, страждань, стресу і травматичних подій оточує психіку, ускладнюючи її можливість впоратися з ними у власному темпі. У зв'язку з цим відсутність ресурсу й психічного простору для психологічного опрацювання всього цього болю ускладнює можливість конструктивно пережити горе та перетворити біль на світлі спогади [4, с. 206]

Варто зазначити, що особливості горювання у сім'ях загиблих військовослужбовців можуть бути пов'язані з самою природою та контекстом такої втрати. Сприйняття загибелі Героя, що сталася у боротьбі за високі ідеали та цінності, включає переживання втрати у більш широкий культурно-ціннісний контекст та досить часто супроводжується усвідомленням того, що ця втрата має глибокий сенс та, відповідно, не була даремною. Такі сім'ї можуть відчувати себе причетними до творення чогось більшого, загальнолюдського, тобто такого, що виходить за межі функціонування їх сімейної системи. Цей процес може супроводжуватися виникненням у членів родини загиблого військового відчуття гордості за нього та одночасно призводити до внутрішнього конфлікту між патріотичними цінностями і втратою коханої людини. Попри це, очевидно, що такий сценарій переживання горя більш конструктивний та характеризується оптимістичними прогнозами щодо опрацювання психікою хворобливого досвіду втрати, на відмінну від переживання горя без можливості трансцендентувати свої переживання та надати вищого смислу втраті близької людини. За останнього сценарію значно підвищується вірогідність виникнення у членів родини посттравматичного стресового розладу та інших психологічних дисфункцій, зумовлених специфічним характером втрати близької людини внаслідок військових подій.

На переживання горя сімей загиблих військовослужбовців може значно впливати соціальний контекст, у якому знаходяться члени їх родин. Спільнота, до якої вони належать,

може відігравати значущу роль у підтримці або, навпаки, у відчутті відокремлення. Чинники стигматизації або, навпаки, прийняття, що можуть мати місце у цьому процесі, також будуть впливати на процес горювання.

Як зазначає Н. Оніщенко, горем називається комплексна реакція людини, яка втратила близьку людину внаслідок певних трагічних подій. Реакції на горе будь-якої тривалості класифікуються як нормальні або патологічні залежно від їх форми, змісту та особливостей прояву. Нормальний процес переживання втрати включає емоційні стани, пов'язані із втратою, але одночасно супроводжується симптомами, аналогічними симптомам депресії. Основні ознаки в цьому випадку включають у себе такі прояви: пригнічений настрій, втрату інтересів, відчуття провини стосовно померлого, періоди неспокою, сльозливість, прагнення приєднатися до померлого, обмеження контактів і соціальної активності, труднощі у плануванні майбутнього, можливі спотворення сприйняття. Патологічна реакція на втрату виявляється почуттям туги за померлим, пошуками померлого, нав'язливими думками про втрату, невірою у смерть близької людини, відсутністю визнання факту втрати [7].

Горе внаслідок смерті близької людини під час війни може бути відзначене низкою чинників, що трансформують звичайний процес горювання в більш ускладнений та деструктивний досвід. Один із ключових чинників – це контекст воєнного конфлікту, який надає горю особливий характер. За визначенням, що наводиться у роботі О. Аврамчук, ускладнене горювання розглядається як інтенсивне переживання горя, що не призводить до асиміляції травматичного досвіду втрати, а замінюється ригідністю, стереотипними, повторюваними стратегіями мислення та поведінки, які тільки посилюють психосоціальні порушення [1, с. 20].

О. Медведева узагальнено переживання втрати розглядає через призму таких етапів: 1) початкова взаємодія з втратою (стадія шоку і відмови в прийнятті реальності); 2) осмислення і прийняття події; 3) переживання втрати (глибоке горе); 4) відновлення (процес прощання-відпускання та розділення-реконструкції). Дослідники досить єдині у питанні щодо відмінностей в тривалості та інтенсивності цього процесу, а також визначенні ступеню емоційного занурення у драматичні переживання, що залежить від важливості втраченого об'єкта та індивідуальних особливостей горюючої особи. Проте якщо особа не може конструктивно пройти етапи переживання втрати, це не лише спричиняє витіснення емоцій, але і може стати причиною незворотних патологічних трансформацій психіки [4, с. 206]. Саме

у такому випадку можна говорити про ускладнене горювання, що є досить вірогідним сценарієм «роботи горя», зумовленим втратою на війні.

Дослідниця зазначає, що воєнні події також відповідають основним чинникам, що призводять до прояву ускладненого горя, ознаками якого є тривала та інтенсивна скорбота, патологічна журба, невирішена та довготривала туга, надмірне підсилення суму. Ідеться про несподіваність втрати, невизначеність втрати (зник безвісти), обсяг втрат (призводить до надмірного завантаження сумом), попередній досвід втрат, додаткові стрес-фактори та індивідуальні особливості особи, яка переживає тугу. Це супроводжується надто високою інтенсивністю переживань і тривалістю впливу [4, с. 207].

О. Хаустова та І. Лещук зазначають, що під час війни досить часто фіксуються множинні втрати – смерть кількох близьких осіб в один момент або послідовно. Усе вищезазначене може ускладнити хід звичайного горювання, яке становить процес адаптації до нової реальності, в якій загинула людина вже не існує та займає місце тільки у пам'яті близької людини [9, с. 43].

Воєнний контекст може призвести до того, що смерть близької людини стає частиною колективної трагічної події, що визначається екстремальними умовами та високим ступенем загрози для життя. Це може призвести до збільшення рівня травматичного стресу, який переживає сім'я, і спричинити додаткові емоційні виклики. Зокрема, спостерігається втрата віри в справедливість та добро, що значно загострює інтенсивний дисфоричний досвід.

Ще одним важливим чинником, що ускладнює переживання втрати, є посттравматичний стресовий синдром, який може супроводжувати сім'ї загиблих військовослужбовців. Військові конфлікти можуть призводити до травматичних подій та вражень, які позначаються на родичах загиблого воїна та особливостях переживання ними його втрати. Це може включати в себе повторні візуалізації подій, відчуття відчуження, агресивність та інші симптоми, які роблять процес горювання більш складним. Ускладнений перебіг роботи горя внаслідок втрати в умовах війни, як правило, супроводжується відчуттям відокремлення від інших, особливо якщо сім'ї зіткнулися з непорозумінням або стигматизацією зі сторони соціуму.

Криза втрати супроводжується різними психологічними явищами, які проявляються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівні психічного функціонування постраждалих осіб. Наприклад, одним із характерних її проявів є когнітивний дисонанс, що є наслідковим результатом протиріччя між очікуваннями та

реальністю втрати. Людина може боротися з прийняттям нової реальності та переглядати своє розуміння світу.

О. Аврамчук зазначає, що члени сім'ї загиблого можуть відчувати один або більше з таких дискомфортних симптомів: 1) тривале та напружене прагнення бути із загиблим; 2) регулярні та виражені етапи відчуття самотності або внутрішньої порожнечі; 3) нав'язливі негативні уявлення щодо майбутнього без померлого чи повторювані вислови думок про «приєднання до померлого»; 4) тривожні та нав'язливі думки та спогади про самого померлого, які погіршують щоденну життєдіяльність [1, с. 22].

Досить ґрунтовний аналіз явищ, що притаманні емоційній і когнітивній сфері горюючих людей, надається у публікації О. Хаустової та І. Лещук [9]. На думку дослідниць, емоційні прояви часто служать відображенням відчуття розгубленості та втрати себе в новому середовищі, в якому близької людини вже немає. Такі відчуття можуть не лише виникнути внаслідок самого факту смерті воїна та гострого усвідомлення нестабільності, закінченості життя, але й залежати від ролі померлої особи в житті горюючої людини. Емоційне життя родини загиблого Героя завжди обертається навколо відчуття порожнечі, яку наразі неможливо заповнити [9, с. 44].

Когнітивне опрацювання втрати також є непростим процесом: особа може відмовлятися визнати втрату, чекаючи на повернення померлого, навіть якщо вона знає про факт його смерті. Можливе також відчуття присутності померлого чи відчуття захисту, надії в опіці від неї. Значущим чинником є те, яке місце в житті горюючої людини займали взаємини з померлим. Якщо життя особи зосереджувалося на ролі, яку вона виконувала у взаємодії з померлим (повне ототожнення жінкою себе з роллю матері або дружини), це може спричинити порушення самоідентифікації та формування негативних уявлень про себе [9, с. 44].

Поведінкові реакції під час горювання коливаються від віддзеркалення першої реакції на факт втрати до намагань пристосуватися до нових умов. Спроби «об'єднання» з померлим чи тимчасового повернення до періоду, коли померлий був живий, часто служать мотивацією для поведінки на ранніх етапах горювання: повернення до місць або обставин, пов'язаних із спільним перебуванням, – перегляд фотографій, розгляд спільних речей тощо [9, с. 44].

Таким чином, в емоційній сфері спостерігається широкий спектр реакцій, включаючи глибокий сум і втому, а також можливу депресію або тривогу. Співпереживання може виникнути внаслідок втрати, впливаючи на емпатію і взаєморозуміння відносно інших, які переживають подібні труднощі. На пізнавальному рівні

може виникнути надмірна фіксація, коли увага сфокусована на деталях, пов'язаних з втраченою, і це може впливати на здатність особи зосереджуватися на інших аспектах життя. Зміни у когнітивних процесах, такі як збільшена вразливість до стресу та знижена концентрація, також можуть бути досить помітними. На поведінковому рівні важливим явищем є пошук сенсу і контролю. Людина може намагатися відновити рівновагу і стабільність через зміни у своєму житті або пошук нових цілей і значущості. Також можливі різні стратегії копінгу, такі як уникання, спрямоване на зменшення психологічного дискомфорту, або активне спрямування на розв'язання проблеми. Також може виникнути феномен відокремлення, коли особа намагається уникнути або згладити біль втрати, уявляючи, що все залишається незмінним. Це може відбитися на міжособистісних відносинах та взаємодії з оточуючими.

Переживання горя внаслідок втрат у мирному житті значно відрізняється від того, яке виникає внаслідок втрат у результаті бойових дій та жорстокого військового протистояння. У мирному житті втрати часто пов'язані з природними або надзвичайними подіями, хворобами або віком. Вони можуть переживатися людьми на суто індивідуальному рівні, не зачіпаючи ширших соціальних чи політичних контекстів. У мирних умовах горе може бути більше індивідуалізованим і менше публічно вираженим. Втрати можуть розглядатися як частина нормального життєвого циклу, і уявлення людини про своє горе визначається переважно культурними та релігійними віруваннями.

Особливості втрат внаслідок бойових дій полягають в тому, що вони є дуже драматичними та травматичними, оскільки люди раптово втрачають абсолютно здорових та часто молодих за віком близьких людей. У контексті військових дій горе може стати частиною колективного досвіду, який охоплює великі групи людей та впливає на всю спільноту або націю.

З приводу переживання втрат внаслідок воєнних подій О. Медведева зазначає, що у період активних бойових дій не завжди можна провести прощання, влаштувати похорон, попроситися з померлим, тому страждаюча людина відмовляється приймати, відпускати, переживати і проживати цей біль. Така обставина перешкоджає завершенню відповідних етапів горювання, яке є складним процесом самолікування, і призводить до «застрягання» у стані горя, внаслідок чого може виникнути широкий спектр симптомів і важких наслідків ускладненої туги. Відкрите вираження усіх емоцій і проходження усіх стадій – це процес, необхідний для нормального функціонування, але замість природного розвитку, який пере-

творює гострий біль на теплий смуток, може виникнути заблокований, стійкий біль, який призводить до депресії, безутішної туги, відчаю, ілюзорності усього навколишнього та відсутності бажання взагалі жити. Воєнний конфлікт різко змінює звичайні умови «праці горя» через критичну травматизацію особистості в її життєвому просторі [4, с. 207].

Таким чином, важливо враховувати також те, що умови військових дій можуть призводити до ускладнень у процесі жалоби та втрати. Сім'ї загиблих можуть стикатися з труднощами доступу до необхідних ресурсів та підтримки, а самі втрати можуть бути ускладнені відсутністю можливості провести нормальні обряди прощання чи поховання.

Важливо також зазначити, що у результаті теоретичного аналізу було встановлено, що конкретні обставини загибелі воїна та ступінь його емоційної близькості з членами родини значно впливають на перебіг кризи втрати. Обізнаність в обставинах загибелі може суттєво модифікувати спосіб, у який родина втраченого воїна опрацьовує та впорядковує свої емоції та стрес. Наприклад, загибель в результаті бойових дій часто супроводжується високим ступенем травматизації і може породжувати елемент військового стресу, який впливає на психічне здоров'я та емоційний стан сім'ї. Також може відбутися зростання рівня стресу, якщо загибель військовослужбовця сталася внаслідок несподіваної атаки або надзвичайних обставин. Зовсім по-іншому буде переживатися втрата безвісти зниклого воїна, коли у близьких жевріє надія на те, що він живий та повернеться. Додатково реакції сім'ї можуть бути визначені такими чинниками, як спосіб повідомлення про загибель, можливість провести традиційні обряди прощання та похорону, а також оточення соціальною підтримкою. Зокрема, випадок загибелі під час бойових дій внаслідок застосування ворогом високотравматичної зброї може призвести до ускладненого процесу ідентифікації й індивідуалізації тіла, що може вплинути на організацію ритуалу прощання та інші меморіальні обряди.

Раніше, при аналізі роботи О. Хаустової та І. Лещук, вже зазначалось що те, яке місце у житті горюючої особи займала загибла людина, кардинально визначає увесь перебіг переживання втрати. Зокрема, померла людина могла відігравати надзвичайно велику роль у житті родини, наприклад, надавала при житті необхідну емоційну підтримку, забезпечувала економічну стабільність родини, задовольняла потребу в безпеці [9, с. 44]. Емоційна близькість воїна з членами родини грає ключову роль у реакції на втрату. Якщо воїн мав глибокий емоційний зв'язок з членами сім'ї, його смерть може викликати більш глибокий і травматичний емоційний вплив на родину.

Отже, горе від втрати загиблого на війні чоловіка переживається по-різному дитиною, дружиною та іншими членами сім'ї залежно від їхнього віку, взаємин з покійним та особливостей їхньої міжособистісної взаємодії. С. Ставицька, Г. Ставицький, Н. Улько зазначають, що психологічний механізм психотравмуючого впливу втрати близької людини полягає в переживанні інтенсивного страху, що призводить до збою системи емоційної саморегуляції, а також інтенсивного відчуття безпорадності та втрати контролю [8, с. 202]. Продовжуючи цю думку, можна припустити, що відмінності переживання втрати різними членами родини загиблого воїна будуть залежати від рівня інтенсивності відчуття безпорадності та втрати контролю. У дружини загиблого військовослужбовця, напевно, це відчуття буде найбільш вираженим, а у дітей в силу їх віку воно буде характеризуватись меншою інтенсивністю. Водночас діти можуть не повністю розуміти природу війни та загибелі, але вони відчувають втрату присутності та підтримки з боку батька. Це може супроводжуватись переживанням страху, невизначеності та тривоги. Однак недостатня сформованість засобів вираження дисфоричних емоційних переживань у дітей може виявитись у поведінкових реакціях на переживання горя (відмова від спілкування, зміни поведінкової активності від вираженої пасивності до гіперактивності).

Для дружини загиблого чоловіка горе є комплексним і тривалим процесом, адже вона втратила партнера, з яким спільно будувала життя, а також джерело емоційної та фінансової підтримки. Жінка може відчувати самотність, відповідальність за дітей та стрес від кардинальних змін у їхньому житті. Горе може супроводжуватись емоційним виснаженням, стомлюванням та труднощами утримання емоційної рівноваги.

Інші члени сім'ї, такі як батьки, брати чи сестри загиблого, також переживають втрату важливої частини своєї сім'ї. Вони можуть відчувати біль та тугу, а також взаємодіяти зі своєю власною роллю та відповідальністю за родину.

Отже, горе від втрати загиблого на війні чоловіка може мати далекосяжний вплив на емоційне, соціальне та фізичне благополуччя всіх членів сім'ї. Якщо кожен член сім'ї не отримує належну підтримку та можливість висловити свої емоції, горе може визначати їхнє подальше фізичне і психічне здоров'я, відносини та загальну якість життя.

Висновки. Отже, військовий конфлікт призвів до значного розповсюдження явища переживання втрати внаслідок численних фактів загибелі захисників України. Переживання втрати під час війни значно відрізняється від

горювання після втрати близької людини, якої не стало через природні причини. Криза втрати полеглих воїнів визначається комплексом когнітивних, емоційних та поведінкових явищ. Ці явища взаємодіють між собою, визначаючи унікальний шлях адаптації і пристосування кожного члена сім'ї до втрати. Основні відмінності в переживанні горя між мирним життям та умовами військових дій полягають у природі втрат, їхній раптовості та масштабі, впливі на спільноту та індивідуальних стратегіях регуляції переживання горя. Конкретні обставини загибелі воїна та рівень його емоційної близькості з членами сім'ї є ключовими чинниками, які визначають перебіг кризи втрати. Ці обставини впливають на емоційні реакції та стратегії подолання труднощів членами родини загиблих військовослужбовців, визначають вірогідність трансформації «нормального» горювання до переживання ускладнених форм переживання втрати.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Problems of modern psychology*. 2019. Вип. 45. С. 11–39. DOI 10.32626/2227-6246.2019-45.11-39. URL: https://www.researchgate.net/publication/334134527_Clinical_and_Psychological_Aspects_of_the_Bereavement_and_Diagnostic_of_Complicated_Grief (дата звернення: 17.11.2023).
2. Власенко І.А., Вінник Н.Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.6>. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/8.pdf (дата звернення: 17.11.2023).
3. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології. Серія «Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія»*. 2019. № 19 (5). С. 10–23. URL: https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich_M_V_2019_Psychological_features_of_the_grief_proc-1-14.pdf (дата звернення: 21.11.2023).
4. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. 2022. С. 205–207. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/76e1c60c-1411-49b3-a2b4-1cc2fb1e6549/content> (дата звернення: 18.11.2023).
5. Мирончак К.В. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2021. Вип. 48 (51). С. 68–75. DOI: 10.33120/sssppj.vi48(51).239. URL: https://www.researchgate.net/publication/367796203_Etapi_perezivanna_vtrati_ak_orientir_dla_socialno-psihologicnogo_suprovodu_osobistosti (дата звернення: 18.11.2023).
6. Наугольник Л.Б. Особливості переживання кризи горя. *Проблеми особистості в освітньому просторі держави* : матеріали круглого столу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ,

2015. С. 158–162. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Тези_ЛьвДУВС_Наугольник-15_криза-горя.pdf (дата звернення: 19.11.2023).

7. Оніщенко Н.В. Горе як реакція постраждалого на втрату. *Електронний репозитарій Національного університету цивільного захисту України (E-nucpiir)* : вебсайт. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3600/1/Онищенко_Н.В.PDF (дата звернення: 16.11.2023).

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

Військова психологія_2019.pdf (дата звернення: 20.11.2023).

9. Хаустова О.О., Лещук І.В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя. *Український медичний часопис*. 2023. № 1 (153). Т. 2. Спецвипуск I/II. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.153.239914. URL: <https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2023/03/5243.pdf> (дата звернення: 16.11.2023).

10. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко, М.С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/TitarenkoDvornikPosb2022.pdf> (дата звернення: 16.11.2023).