

екзистенційних факторів. Їхня здатність до емоційної експресії, емпатії та соціальної підтримки виступає одночасно як **ресурс адаптації**, так і **зона ризику** у випадку надмірного емоційного залучення. Ефективне використання копінг-стратегій у жінок залежить від балансу між вираженням почуттів та конструктивною діяльністю, між саморозкриттям і самозбереженням.

Список використаних джерел:

1. Адаменко Л. С. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 2(69). С. 84–90. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/199170/199343> (дата звернення 9.11.2025).
2. Worden J. W. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. 3rd ed. New York: Springer, 2001. 396 p.
3. Neimeyer R. A. Meaning reconstruction and the experience of loss. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 352 p.
4. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description / M. Stroebe, H. Schut // *Death Studies*. 1999. Vol. 23, № 3. P. 197–224. – DOI: <https://doi.org/10.1080/074811899201046>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-49>

Шинкаренко М. Б.,

*студентка 1 курсу другого (магістерського рівня) факультету
психології та спеціальної освіти*

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

*Науковий керівник: **Донець О. І.,***

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЮВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. У статті проаналізовано специфіку горювання в умовах війни, висвітлено його травматичний характер та ускладнення, включаючи відкладене горе і провину вцілілого. Обґрунтовано необхідність застосування інтегративних терапевтичних підходів для ефективної реабілітації.

Ключові слова: війна, горювання, травма війни, психологічна реабілітація, ускладнене горе.

Shynkarenko M. Peculiarities of grief experience during war

Summary. This article analyzes the specifics of grief in war conditions, highlighting its traumatic nature and complications, including delayed grief and survivor's guilt. The necessity of applying integrative therapeutic approaches for effective rehabilitation is substantiated.

Key words: war, grief, war trauma, psychological rehabilitation, complicated grief.

Переживання горювання в умовах повномасштабної війни є одним із найбільш руйнівних психологічних процесів, що охоплює не лише індивідуальну психіку, а й трансформує соціальні та культурні механізми адаптації до втрат. Військовий конфлікт створює середовище перманентного стресу та хронічної загрози, що суттєво відрізняє цей досвід від горювання у мирний час, перетворюючи його на травматичне горювання. Немоżliвість дотримання традиційних ритуалів прощання, невизначеність щодо долі зниклих безвісти та постійна необхідність виживання блокують природну «роботу горя», сприяючи його ускладненню.

Одним із ключових аспектів проживання горя в умовах війни є феномен відкладеного горя. У багатьох випадках люди, які перебувають у зоні активних бойових дій або безпосередньо беруть у них участь, змушені мобілізувати свої ресурси для виживання та допомоги іншим [3]. У такому стані психіка часто використовує механізми витіснення та заморожування емоцій, відкладаючи повноцінне переживання втрати до моменту, коли загроза мине. Однак, коли безпека частково відновлюється, це відкладене горе може вибухнути з потроєною силою, вимагаючи негайної психологічної допомоги.

Так, Є. Ільєнко вказує на те, що переживання втрати під час війни має комплексний і соціально-психологічний характер, виходячи за межі суто індивідуальної реакції. Науковиця підкреслює необхідність аналізу травматичного горювання як явища, що охоплює як прямі, так і опосередковані втрати (втрата дому, звичного життя, ілюзії безпеки) і вимагає специфічних, адаптованих до військового контексту, підходів у наданні допомоги [1, с. 257].

Досвід горювання під час війни також нерозривно пов'язаний із розвитком почуття провини вцілілого [3, с. 32]. Цей феномен проявляється у відчутті ірраціональної провини за те, що людина, яка пережила травматичну подію або втрату близьких, вижила, або за те, що не змогла запобігти смерті іншого. Це почуття стає потужним внутрішнім бар'єром для завершення процесу горювання, поглинаючи психічну енергію індивіда та перешкоджаючи прийняттю реальності втрати та подальшому відновленню.

С. Кузікова, В. Зливков та С. Лукомська акцентують увагу на важливості врахування вікових особливостей переживання травм війни, застосовуючи інтегративний підхід до аналізу. Вони наголошують, що

сприйняття втрати та реакція горя кардинально відрізняються у дітей, підлітків та дорослих, що залежить від рівня когнітивного розвитку та сформованості механізмів емоційної регуляції. Застосування інтегративного підходу дозволяє розробити диференційовані та більш ефективні стратегії психологічної підтримки для різних вікових груп [2, с. 69].

Психіка, яка перебуває під впливом постійної травми, часто демонструє ознаки дисоціації та емоційного оніміння [1]. Ці захисні механізми, хоч і допомагають індивіду тимчасово відмежуватися від нестерпного болю, водночас перешкоджають адекватному перероблянню втрати. Відсутність емоційного відгуку на втрату є ускладнюючим фактором, що може призвести до соматизації, хронічного стресу та розвитку психічних розладів у майбутньому, коли механізми дисоціації ослабнуть.

Ю. Кузьменко зосереджується на психологічних особливостях стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких їм людей під час війни. Вона детально розкриває спектр реакцій, від гострих стресових станів до глибинних змін у структурі особистості, наголошуючи на високому ризику розвитку посттравматичного стресового розладу та порушення соціальної адаптації. Науковиця підкреслює необхідність глибокого розуміння цих наслідків для розробки адекватних програм психотерапевтичної та реабілітаційної допомоги людям, що переживають втрату [3, с. 29].

Наслідки ускладненого горювання під час війни поширюються і на соціальну сферу. Втрата члена сім'ї або годувальника часто спричиняє соціальну дезінтеграцію, фінансову нестабільність та ізоляцію. Особи, які переживають горе, можуть відчувати відчуження від суспільства, яке, на їхню думку, не здатне повністю зрозуміти глибину їхньої травми, що створює бар'єри для повернення до повноцінного життя та ускладнює процес ресоціалізації.

О. Медведева деталізує психологічні особливості переживання горя саме під час активних воєнних дій, вказуючи на критичні фактори ускладнення, такі як невизначеність і постійна загроза. Вона особливо наголошує на тому, що в умовах військового стану психологічна допомога має бути негайною та комплексною, оскільки гостре горе швидко може перейти в травматичну форму через відсутність безпечного простору для його опрацювання [4, с. 206].

Важливим є аналіз впливу травми свідка та множинних втрат на динаміку горювання [4]. Під час війни індивід часто стає свідком насильства, руйнувань та численних смертей, що створює ефект кумулятивної травми. Кожна нова втрата не переживається окремо, а нашаровується на попередні, перевантажуючи психічні механізми адаптації та призводячи до психічної виснаженості, де горе стає перманентним станом.

Для ефективної роботи з горюванням, спричиненим війною, необхідне впровадження інноваційних терапевтичних підходів, які виходять за рамки традиційної психотерапії горя. Сюди входять методи, орієнтовані на роботу з травмою (наприклад, десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей, травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія), а також групові форми роботи, що сприяють колективному осмисленню втрати та відновленню соціальних зв'язків, порушених війною та горем.

Отже, особливості переживання обумовлені його складною природою, спричиною впливом хронічної загрози, множинних втрат та руйнуванням соціальних опор. Аналіз вищенаведених позицій науковців підтверджує, що горювання в цих умовах часто набуває форм відкладеного або патологічного процесу, супроводжуючись феноменами провини вцілілого та емоційного оніміння, що унеможливує природну «роботу горя». Відповідно, психологічна допомога та реабілітація вимагають інтегративних підходів, що включають травмофокусовану терапію та врахування вікових, соціальних і культурних чинників.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та емпіричному підтвердженні ефективності довгострокових програм психосоціальної підтримки, спрямованих на відновлення психічної цілісності українського суспільства у післявоєнний період.

Список використаних джерел:

1. Ільєнко Є. А. Переживання втрати під час війни: проблематика горювання в сучасному українському суспільстві. *The 2nd International scientific and practical conference «International experience in scientific research»* (September 25–27, 2025) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2025. PP. 254–259.
2. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 2. С. 64–70.
3. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких їм людей під час війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип. 1. С. 28–33.
4. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків. 2022. С. 205–207.