

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна
академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

*кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
протокол від _____ № _____*

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти другого (магістерського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

тема роботи «Взаємозв'язок феномену втрати з емоційно – вольовим
станом особистості в умовах воєнного часу»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Психотерапія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Анастасія КУРНИЦЬКА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026 рік

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна
академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих
технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри
Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____ (підпис)
« _____ » _____ 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Курницька Анастасія Василівна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Психотерапія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок феномену втрати з емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу»

керівник роботи Шайхлісламов Земфір Рафікович, к. психол. н., с. н. с.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання здобувачем роботи: «8» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: об'єкт дослідження – взаємозв'язок феномену втрати з емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу; **предмет дослідження** – психологічні особливості взаємозв'язку феномену втрати з емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу; мета дослідження – провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між феноменом втрати та емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу.

4. Перелік питань, які необхідно зробити: Провести теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку феномену втрати з емоційно – вольовим станом

особистості в умовах воєнного часу. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки емоційної стійкості у сім'ях осіб, які пережили втрату близької людини.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Аналіз наукової літератури з проблеми переживання втрати та її впливу на емоційно-вольовий стан особистості, зокрема в умовах воєнного часу. Визначення психологічних особливостей перебігу горювання та чинників, що впливають на емоційну регуляцію, вольову саморегуляцію і психологічну стійкість особистості. Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.	05.04.2026	
2	Проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку між переживанням втрати та показниками емоційно-вольового стану особистості в умовах воєнного часу. Оформлення 2 розділу кваліфікаційної роботи.	25.04.2026	
3	Розробка практичних рекомендацій і програми психокорекційної підтримки для стабілізації емоційно-вольового стану осіб, які переживають втрату. Оформлення 3 розділу кваліфікаційної роботи.	02.05.2026	
4	Оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту.	20.05.2026.	

6. Дата видачі завдання: «2» лютого 2026 року

Здобувач вищої освіти _____ Анастасія Курніцька
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 77 сторінки, 3 рисунки, 5 таблиць, 31 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження – взаємозв'язок феномену втрати з емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку феномену втрати з емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між феноменом втрати та емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу.

Для досягнення поставленої мети планується виконання наступних завдань:

1. Проаналізувати теоретичні та методологічні підходи до вивчення феномену втрати та емоційно – вольового стану особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Емпірично дослідити показники психологічні особливості взаємозв'язку феномену втрати з емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу.

3. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації та програму психокорекційних заходів для стабілізації емоційно – вольового стану осіб, які переживають втрату в умовах воєнного часу.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання їх в діяльності центрів психологічної підтримки для осіб, що зазнали втрати в умовах сучасної війни, громадських організацій, органів місцевого самоврядування, соціальних служб та закладів охорони здоров'я. Практичні рекомендації можуть лягти в основу психологічних тренінгів, програм психосоціальної підтримки.

Ключові слова: втрата, горювання, емоційна регуляція, вольова регуляція, психологічна підтримка, життєстійкість, мотиваційна сфера.

ABSTRACT

The qualification paper comprises 76 pages, 3 figures, 5 tables, 31 references, and appendices.

The object of the study is the relationship between the phenomenon of loss and the emotional–volitiona state of an individual under wartime conditions.

The subject of the study is the psychological features of the relationship between the phenomenon of loss and the emotional–volitional state of an individual under wartime conditions.

The aim of the study is to conduct an empirical investigation of the relationship between the phenomenon of loss and the emotional–volitional state of an individual under wartime conditions.

To achieve this aim, the following tasks are set:

1. To analyze theoretical and methodological approaches to the study of the phenomenon of loss and the emotional–volitional state of an individual in domestic and foreign psychology.

2. To empirically investigate the psychological characteristics of the relationship between the phenomenon of loss and the emotional–volitional state of an individual under wartime conditions.

3. To develop and substantiate practical recommendations and a psychocorrective program aimed at stabilizing the emotional–volitional state of individuals experiencing loss under wartime conditions.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its results in the work of psychological support centers for individuals who have experienced loss during the current war, as well as in non–governmental organizations, local self–government bodies, social services, and healthcare institutions. The practical recommendations may serve as a basis for psychological training programs and psychosocial support initiatives.

Keywords: loss, grief, emotional regulation, volitional regulation, psychological support, resilience, motivational sphere.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФЕНОМЕНУ ВТРАТИ З ЕМОЦІЙНО – ВОЛЬОВИМ СТАНОМ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	12
1.1 Феномен втрати як психологічна проблема: сутність, види та особливості переживання.....	12
1.2 Емоційно – вольовий стан особистості: структура, функції та чинники формування.....	20
1.3 Теоретичний аналіз взаємозв'язку переживання втрати та емоційно – вольової сфери особистості в умовах воєнного часу.....	30
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФЕНОМЕНУ ВТРАТИ З ЕМОЦІЙНО – ВОЛЬОВИМ СТАНОМ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	38
2.1 Організація та методологічне обґрунтування дослідження. Характеристика вибірки досліджуваних.....	38
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	42
2.3 Статистична обробка даних та кореляційний аналіз взаємозв'язку показників	49
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2.....	61
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	63
3.1 Рекомендацій щодо стабілізації емоційно – вольового стану осіб, які пережили втрату в умовах воєнного стану.....	63
3.2 Програма психокорекційної допомоги щодо стабілізації емоційно – вольового стану осіб, які переживають втрату в умовах воєнного часу.	68
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3.....	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна, розв'язана проти України, призвела до масштабних соціальних, демографічних та психологічних наслідків, серед яких особливе місце займає феномен втрати. Йдеться не лише про втрату близьких, а й про втрату дому, звичного способу життя, соціального статусу, відчуття безпеки, майбутніх планів та життєвих перспектив. У контексті воєнного часу переживання втрати набуває складного характеру, трансформуючи емоційно – вольову сферу особистості, впливаючи на рівень її психологічної стійкості, саморегуляції та адаптивних можливостей. Проблема переживання втрати ґрунтовно представлена у світовій психологічній науці. Класичні праці Елізабет Кюблер – Росс окреслили стадійну модель переживання горя, яка стала відправною точкою для подальших досліджень. Теорія прив'язаності Джона Боулбі розкрила механізми емоційної реакції на розрив значущих зв'язків, а емпіричні дослідження Маргарет Строб та Хенка Шута (двопроцесна модель горя) показали динамічний характер адаптації до втрати через коливання між орієнтацією на втрату та відновленням. Концепція «завдань горя» Вільяма Вордена підкреслює активну роль особистості в процесі подолання втрати.

У сфері дослідження стресових та травматичних подій важливими є положення теорії стресу та подолання Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, а також концепції посттравматичного зростання Річарда Тедескі та Лоуренса Калхуна, які дозволяють розглядати втрату не лише як деструктивний фактор, а й як потенційний ресурс для особистісної трансформації. Емоційно – вольова сфера особистості традиційно досліджувалася в роботах Керролла Ізарда (диференціальна теорія емоцій), Джеймса Гросса (модель емоційної регуляції), Альберта Бандури (теорія самоефективності) та Роя Баумайстера (дослідження волі та самоконтролю). У сучасних умовах воєнного часу особливе значення має проблема

підтримки саморегуляції, вольової стійкості та здатності ставити цілі в ситуації хронічного стресу.

В українській психології активно розробляються питання життєздатності, стійкості та психологічної допомоги в кризових умовах, зокрема, в дослідженнях Олега Саннікова, Сергія Максименка, Тетяни Титаренко. Однак, незважаючи на значні досягнення, проблема системного аналізу взаємозв'язку між феноменом втрати та емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу залишається недостатньо всебічно вивченою.

Об'єкт дослідження – взаємозв'язок феномену втрати з емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку феномену втрати з емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – провести комплексне теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку між феноменом втрати та емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного.

Для досягнення поставленої мети планується виконання наступних **завдань**:

1. Проаналізувати теоретичні та методологічні підходи до вивчення феномену втрати та емоційно – вольового стану особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Емпірично дослідити показники психологічні особливості взаємозв'язку феномену втрати з емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу.

3. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації та програму психокорекційних заходів для стабілізації емоційно – вольового стану осіб, які переживають втрату в умовах воєнного часу.

Гіпотеза. Ймовірно інтенсивність переживання втрати у воєнний час статистично значуще пов'язана зі зниженням показників емоційної

стабільності та вольової саморегуляції, а також підвищенням рівня тривожності; водночас наявність розвинених механізмів психологічної стійкості пом'якшує негативний вплив втрати на емоційно – вольову сферу особистості.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел; порівняльний аналіз психологічних концепцій; моделювання теоретичної структури взаємозв'язку між досліджуваними явищами.

2. Методи збору емпіричних даних: психодіагностичне тестування (Опитувальник горя (Texas Revised Inventory of Grief – TRIG); Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS); Опитувальник вольової саморегуляції (Звіркова та Ейдмана)); анкетування.

3. Методи обробки даних: кількісний аналіз з використанням методів математичної статистики, якісний інтерпретаційний аналіз отриманих результатів.

Вибірка дослідження складалася з 34 осіб, які жили в умовах воєнного часу та пережили втрати близької людини, та втрати близької людини та домівки.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що було всебічно проаналізовано зв'язок між переживанням втрати та показниками емоційно – вольової сфери особистості в умовах воєнного часу; уточнено структурні компоненти емоційно – вольового стану, найбільш чутливі до впливу втрати; отримано подальший розвиток уявлення про психологічні механізми адаптації особистості до втрати в екстремальних соціальних умовах.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів: у діяльності психологічних служб навчальних закладів та центрів психологічної допомоги; у розробці програм

психокорекції та підтримки осіб, які переживають втрату як домівки так і близької людини; у підготовці методичних рекомендацій для спеціалістів та сімей щодо стабілізації емоційного та вольового стану.

Структура та обсяг роботи. кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФЕНОМЕНУ ВТРАТИ З ЕМОЦІЙНО – ВОЛЬОВИМ СТАНОМ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1 Поняття втрати у науковій літературі: сутність, види та особливості переживання.

Поняття втрати є складним і багатовимірним феноменом, що розглядається у межах різних наукових підходів – психологічного, соціологічного та клінічного. Аналіз праць вітчизняних і зарубіжних дослідників дозволяє виділити основні підходи до його інтерпретації. У вітчизняній психологічній науці втрата здебільшого пов'язується з її психоемоційними та соціальними наслідками. Зокрема, Киричук трактує втрату як стан, що виникає внаслідок позбавлення індивіда значущих об'єктів, які мають для нього особистісну цінність [1].

Схожої позиції дотримується Ткаченко у монографії «Психологічний супровід осіб у стані гострої втрати», де втрата розглядається як кризовий стан, що активізує глибинні емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Авторка підкреслює, що втрата є не лише травматичною подією, але й переломним моментом життєвого шляху, який за певних умов може стати як чинником дезадаптації, так і поштовхом до особистісного розвитку. Таким чином, феномен втрати має амбівалентний характер і залежить від індивідуальних ресурсів особистості та наявності соціальної підтримки.

Особливу увагу Ткаченко приділяє травматичному потенціалу втрати, особливо у випадках втрати близьких людей або значущих життєвих орієнтирів, таких як цінності, стабільність чи відчуття сенсу.

Подібні події здатні порушувати базове відчуття безпеки та цілісності особистості. Серед типових реакцій на втрату авторка виокремлює емоційне

оніміння, підвищену тривожність, розгубленість, соматичні прояви, почуття безнадії, а також ризик формування тривалих адаптаційних порушень.

Важливим аспектом дослідження є розробка підходів до психологічного супроводу осіб у стані гострої втрати. Авторка акцентує на необхідності врахування індивідуальної динаміки горювання та ресурсного потенціалу особистості. Особливу увагу приділено виявленню ознак ускладненого горювання, що виходить за межі нормативного перебігу. У таких випадках доцільним є застосування методів кризового втручання, зокрема емпатичність, слухання, рефреймінгу, ресурсно – орієнтованого підходу та наративної терапії [2].

У сучасних українських дослідженнях, зокрема у працях Міхеєвої та Остапенко, феномен втрати розглядається в контексті воєнних подій. Дослідниці підкреслюють, що в умовах війни втрата набуває комплексного характеру, оскільки часто поєднує кілька її форм: втрату близьких, домівки, звичного способу життя, соціальних зв'язків і відчуття безпеки. Така множинність втрат значно ускладнює процес адаптації та підсилює психологічне навантаження на особистість.

За результатами їхніх досліджень, найбільш поширеними реакціями на втрати в умовах війни є тривожні та депресивні стани, дезорієнтація, порушення сну, підвищена агресивність і відчуття безпорадності. Додатково підкреслюється, що подібні переживання можуть супроводжуватися кризою ідентичності та втратою життєвих смислів, що потребує комплексного психологічного втручання.

Отже, узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати втрату як багатовимірний психологічний феномен, який поєднує в собі як травматичні, так і потенційно трансформаційні аспекти, визначаючи подальший розвиток особистості залежно від умов її переживання.

Окрему увагу дослідниці приділяють значенню психосоціальної підтримки у подоланні наслідків втрати. Вони наголошують, що ефективна допомога має бути комплексною та включати стабілізаційні техніки,

створення безпечного середовища, емоційну валідацію переживань, а також поступове відновлення базового відчуття довіри до світу. У своїх працях авторки також описують етапи переживання горя, адаптовані до умов воєнної травми, де початкова дезорганізація психічного стану може змінюватися поступовою стабілізацією за наявності належної підтримки. Таким чином, О. Міхеєва та Л. Остапенко роблять вагомий внесок у дослідження українського досвіду втрати в умовах війни, підкреслюючи важливість поєднання клінічного та соціального підходів до відновлення особистості після травматичних подій [3].

Поняття втрати в контексті горювання охоплює не лише фізичну смерть близької людини, але й будь – які значущі зміни чи позбавлення, що супроводжуються емоційним болем і потребують адаптації. До таких втрат належать розрив стосунків, втрата здоров'я, ідентичності, роботи, дому та інших життєво важливих ресурсів.

У межах психології горювання втрата розглядається як пусковий механізм складного, динамічного та індивідуалізованого процесу – горювання, що являє собою психоемоційну реакцію на втрату. Цей процес включає широкий спектр емоційних станів, серед яких: шок, заперечення, гнів, провина, смуток, а також поступове прийняття і адаптація до нових життєвих умов.

Значний внесок у дослідження переживання втрати зробила Елізабет Кюблер – Росс – швейцарсько – американська лікарка, психіатр і танатолог, яка заклала підґрунтя сучасного розуміння психологічного реагування на смерть і втрату. У своїй праці «On Death and Dying» (1969) вона запропонувала концепцію п'яти стадій горювання, яка набула широкого визнання у психотерапії, паліативній медицині та психологічному консультуванні.

Відповідно до цієї моделі, процес переживання втрати включає такі етапи:

– заперечення (denial) – початкова реакція, що характеризується

шоком і неприйняттям реальності втрати; виконує захисну функцію, зменшуючи емоційне перевантаження;

– гнів (anger) – проявляється у вигляді фрустрації, обурення або агресії, які можуть бути спрямовані на себе, інших людей чи обставини;

– торг (bargaining) – спроби знайти умовні способи уникнення втрати або її наслідків через символічні «домовленості» чи пошук сенсу;

– депресія (depression) – етап глибокого усвідомлення втрати, що супроводжується почуттям смутку, безнадії, емоційного виснаження;

– прийняття (acceptance) – стадія поступового примирення з фактом втрати та адаптації до нових умов життя [1].

Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що ці стадії не є строго послідовними або універсальними, переживання горя має індивідуальний характер, а окремі етапи можуть повторюватися або проявлятися у змінній формі залежно від особистісних та ситуаційних факторів. Хоча Елізабет Кюблер – Росс першопочатково розробила свою модель для опису психологічних реакцій смертельно хворих пацієнтів, у подальшому її концепція була суттєво розширена й адаптована до ширшого контексту переживання втрати, зокрема втрати близької людини, здоров'я, ідентичності чи життєвого сенсу.

Важливий внесок у розуміння феномену втрати здійснив Джон Болбі – британський психіатр і психоаналітик, засновник теорії прив'язаності, чия наукова концепція кардинально змінила уявлення про емоційний розвиток особистості, формування міжособистісних стосунків і механізми переживання втрати. Згідно з його підходом, ранній емоційний зв'язок між дитиною та первинним опікуном формує так звані «внутрішні робочі моделі», які визначають характер емоційного реагування та взаємодії з іншими людьми протягом усього життя.

У праці «Loss: Sadness and Depression» (1980), що є частиною трилогії «Attachment and Loss», Болбі здійснює ґрунтовний аналіз психологічних наслідків втрати об'єкта прив'язаності. Він обґрунтовує, що втрата значущої

постаті, особливо у дитячому віці, може спричиняти глибокі емоційні порушення, які проявляються у формі тривалого горювання, депресивних і тривожних станів, а також поведінкової дезорганізації. Таким чином, втрата розглядається не лише як емоційно – болісна подія, а як фактор, що підриває базове відчуття безпеки та стабільності особистості.

Болбі виокремлює послідовні фази реагування на втрату, які відображають динаміку процесу горювання:

- шок і емоційне оніміння – первинна реакція, що супроводжується запереченням реальності втрати;
- пошук і туга – активне прагнення відновити зв'язок із втраченим об'єктом;
- дезорганізація та відчай – усвідомлення незворотності втрати, що супроводжується емоційною дестабілізацією.
- реорганізація – поступова адаптація до нових умов життя та відновлення психічної рівноваги.

Одним із ключових теоретичних положень Болбі є твердження про те, що порушення або втрата первинної прив'язаності в дитинстві значно підвищує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів у дорослому віці, – це пояснюється тим, що розрив значущих емоційних зв'язків руйнує базову довіру до світу та очікування підтримки з боку інших людей [4].

Подальший розвиток практично орієнтованих підходів до розуміння горювання пов'язаний із працями Вільям Ворден – американського клінічного психолога, який спеціалізується на проблематиці втрати та психологічного консультування. У своїй фундаментальній праці «Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner» він запропонував концепцію чотирьох завдань горювання, що змістила акцент із пасивного переживання стадій на активну внутрішню роботу особистості [9]. Згідно з підходом Вордена, процес адаптації до втрати передбачає виконання таких психологічних завдань:

- прийняття реальності втрати – усвідомлення факту та

незворотності події;

- переживання болю втрати – дозволення собі проживати емоційні реакції без їх витіснення;
- адаптація до середовища без втраченого об'єкта – перебудова повсякденного життя та соціальних ролей;
- емоційне переосмислення та збереження зв'язку – формування нового внутрішнього зв'язку з втраченим при продовженні життя.

Таким чином, у сучасній психологічній науці простується еволюція підходів до розуміння втрати – від стадіальних моделей до динамічних і процесуальних концепцій, які враховують активну роль особистості у подоланні наслідків травматичного досвіду [5].

Згідно з концепцією Вільям Ворден, ефективне переживання втрати передбачає виконання чотирьох взаємопов'язаних психологічних завдань.

Перше завдання – прийняття реальності втрати (to accept the reality of the loss), що полягає у визнанні факту незворотності події та усвідомленні того, що втрата дійсно відбулася. Це дозволяє поступово подолати механізми заперечення, які є типовою початковою реакцією на травматичну подію.

Друге завдання – проживання болю втрати (to process the pain of grief), що передбачає відкритість до власних емоційних переживань, зокрема смутку, гніву, тривоги чи провини. Ворден підкреслює, що уникнення або витіснення цих емоцій (через надмірну зайнятість, раціоналізацію чи залежності) може призводити до ускладнення процесу горювання та формування дезадаптивних реакцій.

Третє завдання – адаптація до світу без померлого (to adjust to a world without the deceased), що включає як зовнішні зміни (перебудову повсякденного життя, соціальних ролей, функціональних обов'язків), так і внутрішні (трансформацію ідентичності, переосмислення власного «Я» у нових умовах). Це завдання є критично важливим для відновлення психологічної рівноваги та життєвої активності.

Четверте завдання – формування тривалого внутрішнього зв'язку з померлим при продовженні життя (to find an enduring connection with the deceased while embarking on a new life). Йдеться не про розрив зв'язку, а про його трансформацію: інтеграцію спогадів, символічних уявлень або внутрішнього діалогу таким чином, щоб збереження пам'яті не перешкоджало подальшому особистісному розвитку [5].

Ворден наголошує, що процес горювання не є лінійним: зазначені завдання можуть реалізовуватися у різній послідовності, повторюватися або взаємодіяти між собою. Такий підхід вважається більш гнучким і емпірично обґрунтованим порівняно зі стадіальними моделями, оскільки акцентує увагу не лише на емоційних станах, а й на активній ролі особистості у процесі адаптації до втрати.

У контексті сучасних соціально – психологічних викликів, особливої актуальності набуває необхідність комплексного дослідження феномену втрати серед різних категорій постраждалого населення. Зокрема, доцільним є порівняльний аналіз переживання втрати у осіб, які зазнали смерті близької людини, та осіб, які одночасно пережили множинні втрати, включаючи втрату домівки, соціального середовища та звичного способу життя (внутрішньо переміщені особи).

Втрата близької людини традиційно розглядається як один із найбільш інтенсивних стресогенних чинників, що супроводжується глибокими емоційними переживаннями та потребує тривалого процесу психологічної адаптації. Водночас у випадку внутрішньо переміщених осіб до цього додається комплекс додаткових втрат, які мають кумулятивний характер. Йдеться не лише про матеріальні чи просторові зміни, але й про порушення соціальних зв'язків, втрату відчуття безпеки, стабільності та контролю над власним життям.

З позицій сучасної психології, зокрема у межах теорії прив'язаності Джон Болбі, множинні втрати можуть значно підсилювати дезорганізацію емоційної сфери, оскільки вони одночасно зачіпають декілька рівнів

базових потреб – у безпеці, належності та стабільності. У таких умовах процес горювання ускладнюється, набуває пролонгованого або дезадаптивного характеру та потребує більш глибокого психологічного супроводу. Крім того, відповідно до концепції активного опрацювання втрати Вільям Ворден, виконання завдань горювання у випадку множинної втрати є суттєво складнішим, оскільки особа змушена одночасно адаптуватися до кількох вимірів змін: емоційного (втрата близьких), соціального (зміна оточення), просторового (втрата дому) та ідентифікаційного (переосмислення власної ролі та життєвих орієнтирів) може призводити до перевантаження адаптаційних ресурсів і ризику розвитку ускладненого горювання, тривожних і депресивних станів.

Таким чином, дослідження як осіб, які пережили втрату близької людини, так і внутрішньо переміщених осіб, що зазнали множинних втрат, є науково обґрунтованим і практично значущим. Воно дозволяє виявити специфіку перебігу горювання в різних умовах, визначити фактори ризику та ресурси адаптації, а також розробити більш ефективні підходи до психологічної допомоги. Особливо це важливо в умовах воєнного часу, коли масштаби втрат зростають, а потреба у науково обґрунтованих інтервенціях стає критичною для збереження психічного здоров'я населення.

Отже, феномен втрати постає як складне, багатовимірне явище, що досліджується у межах різних наукових дисциплін. Вітчизняні та зарубіжні науковці, зокрема О. Киричук, І. Ткаченко, О. Міхєєва, Л. Остапенко, Елізабет Кюблер – Росс, Джон Болбі та Вільям Ворден, розглядають втрату не лише як травматичну подію, а як кризовий стан, що за певних умов може стати ресурсом особистісного зростання. Центральним механізмом осмислення втрати виступає процес горювання, який у різних теоретичних підходах інтерпретується через стадії (Кюблер – Росс), фази прив'язаності (Болбі) або систему активних адаптаційних завдань (Ворден). В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнної травми, феномен втрати

набуває комплексного характеру, що зумовлює необхідність поєднання індивідуально – психологічних і психосоціальних підходів до підтримки та відновлення особистості.

1.2 Емоційно – вольовий стан особистості: структура, функції та чинники формування

Емоційно – вольовий стан особистості є складною інтегративною характеристикою психічної діяльності, що відображає єдність емоційних переживань і вольової регуляції поведінки. У сучасній психології він розглядається як динамічна система, яка забезпечує адаптацію індивіда до змінних умов середовища, регуляцію активності та досягнення поставлених цілей. Емоційно – вольова сфера поєднує афективні процеси (емоції, почуття, настрої) та вольові механізми (цілеспрямованість, самоконтроль, рішучість), що функціонують у тісній взаємодії [6].

Психологічні підходи до вивчення емоційно – вольової сфери особистості умовно можна систематизувати у кілька основних напрямів, зокрема: класичні теорії в межах провідних психологічних шкіл, фрустраційні концепції та потребово – мотиваційні підходи. Різноманітність трактувань емоцій і волі у цих теоріях відображає еволюцію наукових уявлень – від перших спроб осмислення психічних процесів наприкінці XIX століття до сучасних інтегративних моделей.

У межах структуралізму, заснованого Вільгельм Вундт, емоції розглядаються як базові «почуття», що належать до суб'єктивних елементів свідомості. Вундт підкреслював, що ці елементи є первинними та неподільними, тобто не можуть бути зведені до простіших складових. Водночас вони здатні взаємодіяти між собою та інтегруватися з іншими психічними процесами, формуючи складніші структури свідомості. Кожне почуття, за Вундтом, характеризується такими параметрами, як якість та інтенсивність [7].

Важливим положенням його теорії є принцип емоційної безперервності або єдності емоційного стану, згідно з ним, у кожен конкретний момент часу людина переживає не ізольовані емоції, а цілісне інтегроване почуття, яке є результатом взаємодії багатьох елементарних переживань. У процесі цієї інтеграції окремі почуття втрачають свою самостійність і трансформуються, роблячи внесок у загальне емоційне тло свідомості. Це узагальнене емоційне переживання, яке Вундт називав «рівнодійним» або цілісним почуттям, формується шляхом поступового поєднання елементарних компонентів: від простих почуттів до більш складних утворень. У результаті виникає багатовимірна структура, що може бути описана через три основні виміри: рівень активації (від спокою до збудження), напруження (від розслаблення до напруги) та емоційна оцінка (від незадоволення до задоволення) [8]. Така модель дозволяє розглядати емоційні стани як динамічні та континуальні.

На відміну від структуралістського підходу, представники функціоналізму акцентували увагу на адаптаційній ролі емоцій. У цьому контексті емоції трактуються як механізм, що відображає взаємодію індивіда з навколишнім середовищем і сприяє пристосуванню до нього. Зокрема, у межах периферичної теорії емоцій, запропонованої Вільям Джеймс та незалежно сформульованої К. Ланге, емоція розглядається як результат усвідомлення фізіологічних змін, що виникають у відповідь на зовнішній стимул.

Відповідно до цієї концепції, спочатку відбувається сприйняття значущого об'єкта, що викликає певні тілесні реакції (зміни серцебиття, м'язового тону, дихання тощо), і лише після цього формується емоційне переживання як усвідомлення цих змін. Різноманітність емоцій, за Вільям Джеймс, пояснюється великою кількістю можливих рефлекторних реакцій організму на різні стимули, які миттєво включаються у процес психічного відображення [9].

Таким чином, класичні теорії емоційно – вольової сфери

демонструють різні підходи до розуміння природи емоцій – від їх трактування як елементарних складових свідомості до розгляду як функціональних механізмів адаптації. Це підкреслює складність і багатовимірність емоційно – вольових процесів, а також їхню ключову роль у регуляції поведінки та життєдіяльності особистості.

У межах когнітивно – розвиткових підходів Поль Фресс та Жан Піаже розглядають емоції як індикатор порушення адаптаційного балансу особистості. На їхню думку, емоційне переживання виникає у ситуаціях, коли рівень мотивації перевищує реальні можливості індивіда щодо її реалізації. Таким чином, емоція постає як своєрідний сигнал дезадаптації, що вказує на невідповідність між внутрішніми прагненнями та зовнішніми або внутрішніми ресурсами [10].

Подібні стани отримали назву емоціогенних ситуацій, які зазвичай характеризуються новизною, несподіваністю або не типовістю, а також можуть поєднувати ці ознаки. У процесі індивідуального розвитку людина неодноразово стикається з такими ситуаціями, що зумовлює поступову трансформацію її поведінкових і емоційних реакцій. Спочатку це можуть бути дезорганізовані, імпульсивні прояви, однак із часом формується система психологічного захисту, яка згодом поступається місцем більш зрілим і адекватним способам емоційного реагування та саморегуляції [10].

Інший підхід представлено в межах цілісної психології, зокрема у працях Фелікс Крюгер, який розглядав емоції як фундаментальний компонент, що забезпечує єдність і цілісність особистості. На відміну від аналітичних підходів, де психіка поділяється на окремі елементи, Крюгер підкреслював інтегративну природу емоцій, які відображають цілісне переживання світу та самого себе. Емоції, за його концепцією, не лише супроводжують психічні процеси, а й виступають основним носієм внутрішньої організації свідомості.

Він вважав, що саме через емоційні переживання проявляється структура індивідуальної свідомості, що дає змогу, аналізуючи емоційні

реакції робити висновки про особистісні особливості людини. Емоції, у цьому контексті, виконують функцію інтеграції, запобігаючи надмірній фрагментації психічного досвіду та забезпечуючи узгодженість внутрішнього світу особистості [11].

Крюгер також виокремлював низку характеристик емоцій, серед яких: глибина (ступінь диференційованості переживання), інтенсивність, а також динамічність, що проявляється у їхній короткочасності та лабільності. Зокрема, емоції можуть втратити свою виразність і силу при спробі їх раціонального аналізу або надмірної концентрації уваги на їх структурі, що підкреслює їхню цілісну та безпосередню природу [12].

Таким чином, наведені підходи розширюють розуміння емоційно – вольової сфери, акцентуючи увагу як на її адаптаційній функції, так і на інтегративній ролі у забезпеченні цілісності особистості, що є важливим для комплексного аналізу психічного функціонування людини.

У межах біхевіористичного підходу, представленого працями Джон Восон, емоції трактуються як специфічні поведінкові реакції, що підлягають об'єктивному спостереженню та аналізу. На відміну від підходів орієнтованих на внутрішній досвід, біхевіоризм зосереджується на зовнішніх проявах емоцій і механізмах їх формування.

У своїй теорії Вотсон розрізняє базові (стереотипні) та складні емоції. До базових він відносить, зокрема, страх і лють, які розглядаються як вроджені реакції організму на певні стимули. Ці емоції мають характер «шаблонних» реакцій, тобто таких, що відтворюються з відносною сталістю, регулярністю та у визначеній послідовності за наявності відповідного подразника. Вони супроводжуються глибокими фізіологічними змінами, зокрема в діяльності вісцеральної та ендокринної систем, і реалізуються через вроджені форми поведінки.

Поняття «шаблонної реакції» у цьому контексті означає, що організм відповідає на певний тип стимулу типовим, біологічно заданим способом, який залежить також від поточного функціонального стану індивіда. Таким

чином, базові емоції мають чітке біологічне підґрунтя та відзначаються відносною універсальністю. Натомість складні емоції формуються в процесі соціального досвіду через механізми умовного навчання. Вони значною мірою втрачають свою вроджену «шаблонність» і набувають індивідуалізованого характеру. Лише в екстремальних умовах або при психопатологічних станах можуть знову проявлятися більш примітивні, біологічно зумовлені реакції. [14]

Цікавим є те, що, за Джон Вотсон, емоції не обов'язково мають безпосередню адаптаційну цінність. Вони можуть виконувати функцію урізноманітнення поведінки людини, а також сприяти соціальній інтеграції, забезпечуючи взаємодію між індивідам, водночас дослідник підкреслював амбівалентний вплив емоцій на діяльність. Безпосередня дія сильного емоційного стимулу часто має дезорганізуючий ефект: вона може уповільнювати, порушувати або навіть повністю зупиняти цілеспрямовану активність. Однак після завершення емоційного стану можливі різні наслідки – від покращення фізіологічного стану до зниження ефективності діяльності або збереження її на попередньому рівні. У поодиноких випадках сильні емоційні переживання можуть навіть стимулювати досягнення високих результатів.

Крім того, у межах цієї теорії описано низку закономірностей емоційного реагування. Зокрема, значне емоційне напруження зазвичай потребує розрядки через доступні канали – як біологічні, так і соціально зумовлені. Якщо ж вираження емоції блокується в одній сфері, воно може проявитися в іншій формі. Також простежується залежність між інтенсивністю емоції та швидкістю реакції: чим сильніше емоційне збудження, тим швидшою, але часто менш контрольованою стає поведінкова відповідь [15].

Таким чином, біхевіористична концепція емоцій акцентує увагу на їхній поведінковій природі, ролі навчання у формуванні складних емоцій та впливі емоційних станів на ефективність діяльності, що суттєво доповнює

загальне розуміння емоційно – вольової сфери особистості.

У межах класичного психоаналізу Зигмунд Фрейд розглядає емоції як форму мимовільної психічної активності, пов'язаної з динамікою інстинктивної енергії. Емоційні процеси постають у вигляді «емоційного переживання» та «емоційної експресії», які виконують функцію розрядки внутрішнього напруження, що не знайшло реалізації у зовнішній діяльності. Джерелом цього напруження є актуалізовані потяги, які активізуються під впливом сприйняття певних об'єктів чи ситуацій.

У цій концепції афект має складну структуру і включає кілька взаємопов'язаних компонентів: енергетичний заряд потягу, процес його розрядки та суб'єктивне переживання цієї розрядки. Емоційне переживання і його зовнішнє вираження можуть виникати одночасно, послідовно або навіть незалежно одне від одного, що підкреслює багаторівневість емоційних процесів.

Важливим аспектом є також міжособистісна природа емоцій: за Зигмунд Фрейд, люди здатні переймати емоційні стани інших через механізми зараження або наслідування. Водночас інтенсивність небажаних емоцій може регулюватися за допомогою психологічних захистів. Якщо ж афект залишається пригніченим і не отримує розрядки, це може призводити до виникнення внутрішнього конфлікту та психотравматичних станів. Натомість ефективна розрядка емоційної напруги зазвичай супроводжується полегшенням і позитивними переживаннями [12]. Таким чином, у психоаналітичній традиції емоції тісно пов'язуються з мотивацією, потягами та можливістю їх задоволення.

У межах аналітичної психології Карл Густав Юнг пропонує інше бачення емоцій, розглядаючи їх (як функцію почуття) як одну з базових психологічних функцій поряд із мисленням, відчуттям та інтуїцією.

Провідна роль цієї функції, у поєднанні з екстравертованою або інтравертованою установкою визначає формування певного психологічного типу особистості. За екстравертованої орієнтації емоції узгоджуються з

соціально прийнятими, об'єктивними цінностями – характер переживання визначається зовнішнім об'єктом. Натомість при інтровертованій установці емоційні реакції ґрунтуються передусім на внутрішніх, суб'єктивних оцінках, і зовнішній об'єкт відіграє другорядну роль.

Важливим поняттям у теорії Карл Густав Юнг є «афективний комплекс», який розглядається як структурована сукупність уявлень, спогадів і образів, об'єднаних спільним емоційним забарвленням.

Актуалізація одного елемента такого комплексу автоматично активізує інші, що може порушувати нормальний перебіг мислення та поведінки, зокрема через гальмування мовних і моторних реакцій.

Крім того, Юнг підкреслював здатність афекту до накопичення. Багаторазове переживання подібних емоційних ситуацій (особливо негативних) може призводити до поступового «нагромадження» емоційної енергії, яка згодом розряджається у формі інтенсивних, неконтрольованих реакцій – так званих афективних вибухів. Ймовірно, подібний механізм може діяти і щодо позитивних емоцій, якщо вони систематично підкріплюються.

Отже, психоаналітичні та аналітичні підходи розкривають глибинні механізми емоцій, підкреслюючи їхній зв'язок із несвідомими процесами, внутрішніми конфліктами, індивідуальним досвідом та структурою особистості, що значно поглиблює розуміння емоційно – вольової сфери людини. У межах пізнавально – фізіологічного підходу Стенлі Шехтер та Джером Сінгер розглядають емоції як результат взаємодії двох ключових компонентів: фізіологічного збудження (активації) та когнітивної інтерпретації його стану. Вони підкреслюють, що саме по собі збудження має дифузний невизначений характер і потребує осмислення, тобто «позначення» через когнітивні процеси, які й надають йому конкретного емоційного змісту. Саме це положення лежить в основі ідеї про когнітивну природу емоцій [16]

На виникнення та специфіку емоційних переживань, за цими

авторами, впливає комплекс чинників: сприйняті стимули, фізіологічні зміни в організмі, попередній індивідуальний досвід, оцінка ситуації з огляду на актуальні потреби та інтереси, а також емоціогенні установки, що можуть змінювати інтерпретацію подій. Окремо підкреслюється роль соціального контексту: інтенсивність і характер емоцій значною мірою залежать від наявності співпереживання з боку інших людей.

У руслі когнітивного підходу Леон Фестінгер описує феномен когнітивний дисонанс як стан невідповідності між очікуваннями та реальними результатами діяльності. Така розбіжність викликає негативні емоції – напруження, тривогу, роздратування або гнів. Натомість узгодженість між очікуваним і досягнутим (когнітивний консонанс) спричиняє позитивні емоційні стани, що підтверджує значущість когнітивної оцінки ситуації у формуванні емоцій [10].

Своєрідний підхід до розмежування емоційних явищ запропонував Едуард Клапаред, який диференціює власне емоційне почуття за критерієм адаптивності. Емоції, особливо у формі афекту, він вважав дезадаптивними, оскільки вони свідчать про порушення здатності до адекватного реагування на ситуацію. Натомість почуття трактуються як більш складні, усвідомлені й адаптивні стани, що відображають ставлення особистості до об'єкта чи події. Особливе місце у його концепції займають інтелектуальні почуття – переживання, пов'язані з процесами розуміння, сумніву, впевненості чи логічного висновку.

У диференціальній теорії емоцій Керрол Ізард емоції розглядаються як складні системні процеси, що одночасно виконують мотиваційну, організуючу та регулятивну функції. Вони впливають на сприйняття, мислення та поведінку, активізуючись через взаємодію нейрофізіологічних, когнітивних і афективних чинників. Емоції, за Ізардом, постійно присутні у свідомості, змінюючи інтенсивність і форму свого прояву.

Особливу увагу дослідник приділяє базовим емоціям, які становлять основу мотиваційної системи людини. До них він відносить інтерес,

здивування, радість, горе, зневагу, огиду, сором, провину, страх і гнів. Кожна з цих емоцій по – своєму впливає на когнітивні процеси та поведінку, взаємодіючи з потребами, гомеостатичними механізмами та діяльністю організму загалом. При цьому одні емоції можуть ускладнювати діяльність, підвищуючи рівень дезорганізації, тоді як інші – сприяти її ефективності та конструктивності [14].

Отже когнітивні та диференціальні теорії емоцій підкреслюють складну природу цих емоційних процесів, їх залежність від інтерпретації ситуації, попереднього досвіду та соціального контексту, а також їхню ключову роль регуляції поведінки людини. У межах мотиваційного підходу Роберт Ліпер розглядає емоції як явища, що тісно інтегровані з мотиваційними та пізнавальними процесами. Він підкреслює їхню функціональну єдність, водночас зазначаючи, що не кожен акт сприйняття має емоційний характер. На відміну від уявлень про емоції як чинник дезорганізації поведінки, дослідник трактує їх як конструктивну основу діяльності, яка забезпечує спрямованість, енергетичну підтримку та смислову насиченість людських дій. У цьому сенсі емоції виступають необхідною умовою ефективного функціонування особистості в соціальному середовищі та розвитку цивілізованих форм поведінки.

Проблематика волі як складової емоційно – вольової сфери почала активно досліджуватися з початку ХХ століття, зокрема у працях Нарцис Ах, якого вважають одним із засновників експериментального вивчення вольових процесів. Подальші дослідження розширили цей напрям, інтегрувавши різні теоретичні підходи та експериментальні традиції, що зумовило значну диференціацію наукових явлень про волю.

Сучасний етап досліджень характеризується зміщенням акценту з аналізу волі як цілісного феномена на вивчення її окремих компонентів – таких як вольові якості, вольові зусилля та вольова активність.

Це пов'язано з труднощами у чіткому визначенні понятійного апарату: багато термінів, що описують вольову сферу, досі не мають однозначного

трактування в психології. Відсутність єдиної класифікації вольових проявів також призводить до того, що різні дослідники аналізують їх залежно від власних теоретичних позицій і наукових завдань.

Методологічно дослідження волі традиційно поділяються на два основні напрями: екстенсивний та експериментальний. Екстенсивні методи базуються на вивченні поведінки особистості в природних умовах і передбачають використання спостереження, аналізу вчинків, бесід, інтерв'ювання та опитування. Серед найбільш поширених підходів у цій групі можна виокремити метод узагальнених незалежних характеристик, метод взаємних оцінок і метод самооцінки, які дозволяють отримати багатостороннє уявлення про прояви волі у реальному житті [17]

Отже, мотиваційна концепція емоцій підкреслює їхню конструктивну роль у регуляції діяльності, а розвиток досліджень волі демонструє поступовий перехід від цілісного розуміння цього феномена до аналізу його окремих складових, що відображає загальну тенденцію до диференціації та уточнення психологічного знання.

Емоційно – вольова сфера особистості є складною, багаторівневою системою, що поєднує емоційні переживання, мотиваційні процеси та механізми свідомої саморегуляції поведінки. Узагальнення різних психологічних підходів – від класичних, психоаналітичних і біхевіористичних до когнітивних і мотиваційних – дозволяє стверджувати, що емоції виконують не лише сигнальну чи адаптаційну функцію, а й виступають важливим чинником організації діяльності, формування досвіду та підтримання цілісності особистості. Воля, у свою чергу, забезпечує здатність до контролю, подолання труднощів і цілеспрямованого досягнення результатів, виступаючи механізмом регуляції емоційних станів і поведінкових реакцій.

Емоційні та вольові процеси перебувають у тісній взаємодії: емоції можуть як посилювати, так і дезорганізувати діяльність, тоді як воля сприяє їх упорядкуванню та спрямуванню відповідно до цілей і соціальних

норм. Саме ця взаємодія визначає ефективність адаптації особистості до змінних умов середовища, рівень її психологічної стійкості та здатність до подолання кризових ситуацій.

У контексті дослідження впливу втрати на емоційно – вольовий стан особистості розгляд цього розділу є принципово необхідним. Переживання втрати належить до сильних емоційних факторів, що порушують внутрішню рівновагу, викликають інтенсивні негативні емоції та можуть призводити до дезорганізації поведінки. Водночас саме стан емоційно – вольової сфери визначає, яким чином людина реагує на втрату: чи здатна вона поступово адаптуватися до нових умов, чи переживання набуває деструктивного характеру.

Таким чином, аналіз емоційно – вольової сфери дозволяє виявити особливості переживання втрати, рівень емоційної регуляції, наявність або дефіцит вольових ресурсів, а також механізми подолання стресу. Це, своєю чергою, створює підґрунтя для розробки ефективних психокорекційних і підтримувальних заходів. Забезпечує глибоке розуміння внутрішніх механізмів реагування особистості на втрату та відкриває можливості для цілеспрямованої психологічної допомоги.

1.3 Теоретичний аналіз взаємозв'язку переживання втрати та емоційно – вольової сфери особистості в умовах воєнного часу

Переживання втрати в умовах воєнного часу є складним, багатовимірним психічним процесом, що поєднує в собі як класичні механізми горювання, так і специфічні реакції, зумовлені впливом травматичних подій, хронічного стресу та порушення базового відчуття безпеки. У сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється дослідженню цього феномену в контексті війни, оскільки масовість втрат значно підвищує ризики ускладненого та пролонгованого горювання [25].

Теоретичні підходи до аналізу втрати дозволяють розглядати її як

складний процес психологічної адаптації до нової реальності, в якій відсутній значущий об'єкт (людина, дім, соціальний статус, звичний спосіб життя тощо). У класичних психоаналітичних та постпсихоаналітичних концепціях втрата осмислюється як внутрішня перебудова системи прив'язаностей, що передбачає поступове «відпускання» об'єкта та реінвестування психічної енергії в нові зв'язки. Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, розрив значущого емоційного зв'язку активує базові поведінкові системи, пов'язані з пошуком безпеки, що проявляється у фазах протесту, відчаю та відновлення.

У сучасній психології горювання розглядається як нормативний, хоча й болісний процес, який виконує адаптивну функцію. За моделлю «завдань горювання» В. Вордена, особистість має пройти кілька ключових етапів: прийняття реальності втрати, проживання болю, пристосування до середовища без втраченого об'єкта та формування нового емоційного зв'язку з ним у символічній формі. Емпіричні дослідження свідчать, що більшість людей демонструють відносно психологічну резильєнтність після втрати, що підтверджує наявність внутрішніх механізмів самовідновлення.

Водночас нейропсихологічні дослідження показують, що переживання втрати супроводжується активацією структур мозку, пов'язаних із болем та стресом (зокрема, передньої поясної кори та мигдалеподібного тіла), що пояснює інтенсивність емоційних реакцій. Крім того, у процесі горювання спостерігаються зміни у роботі гіпоталамо – гіпофізарно – надниркової осі (HPA axis), що проявляється підвищеним рівнем кортизолу, порушенням сну, зниженням імунітету та загальним психофізіологічним виснаженням [29].

Проте в умовах воєнного часу цей відносно природний процес істотно ускладнюється. По – перше, втрата відбувається не ізольовано, а на тлі хронічного стресу, що характеризується постійною загрозою життю, невизначеністю майбутнього та порушенням базового відчуття безпеки. По – друге, має місце явище кумулятивної травматизації, коли особистість

переживає не одну, а серію втрат (смерть близьких, руйнування житла, вимушене переселення, втрата соціального статусу), що перевищує адаптаційні можливості психіки.

Згідно з даними сучасних досліджень у сфері психотравматології, поєднання горювання та травматичного стресу значно підвищує ризик розвитку ускладненого пролонгованого горя, депресивних розладів та посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). При цьому симптоматика може включати не лише інтенсивний смуток, але й емоційне оніміння, дисоціативні стани, підвищену тривожність, агресію або почуття провини того, хто вижив. Важливо, що в умовах війни часто порушується сам процес «нормального» горювання – відсутність можливості попроситися, провести ритуали поховання, отримати соціальну підтримку ускладнює інтеграцію втрати.

Особливий вплив зазначені фактори справляють на емоційно – вольову сферу особистості, яка виступає ключовим регулятором адаптаційних процесів у ситуації втрати. З емоційного боку спостерігається виражена дестабілізація, що проявляється у коливаннях між станами гіперзбудження (підвищена тривожність, страх, панічні реакції, гіперчутливість та гіпозуження, апаті, емоційне «оніміння, деперсоналізація») [20]. Такі стани пояснюються особливостями функціонування нервової системи в умовах хронічного стресу: активується симпатична нервова система та мигдалеподібне тіло, що відповідає за реакції страху, тоді як префронтальна кора, яка забезпечує когнітивний контроль емоцій, частково пригнічується. Це призводить до зниження здатності до емоційної регуляції та підвищення імпульсивності реакцій.

Дослідження у сфері психотравматології вказують, що тривале перебування у стані загрози спричиняє порушення роботи гіпоталамо – гіпофізано – надниркової осі, що супроводжується підвищеним рівнем кортизолу та виснаженням адаптаційних ресурсів організму. У результаті формується стан хронічного емоційного напруження або, навпаки,

емоційного вигорання. Крім того, для осіб, які переживають втрату в умовах війни, характерні симптоми емоційної дисрегуляції: труднощі в ідентифікації та вираженні почуттів (алекситимія), різкі перепади настрою, підвищена чутливість до тригерів, пов'язаних із травматичним досвідом.

З вольового боку відбуваються не менш суттєві зміни. Воля як механізм свідомої саморегуляції зазнає значного навантаження. У багатьох випадках спостерігається виснаження регуляторних механізмів, що проявляється у зниженні мотивації, труднощах у прийнятті рішень, прокрастинації, втраті життєвих цілей і перспектив. Це пов'язано як із емоційним перевантаженням, так і з когнітивними порушеннями, зокрема зниженням концентрації уваги, погіршенням пам'яті та здатності до планування, що є типовими наслідками травматичного стресу.

Водночас у частини осіб спостерігається протилежна тенденція – гіпермобілізація вольових ресурсів як компенсаторна реакція виживання. У таких випадках активізуються механізми самоконтролю, підвищується рівень відповідальності, з'являється орієнтація на дію та подолання труднощів. Подібна реакція пов'язана з феноменом резильєнтності та посттравматичного зростання, коли екстремальні умови стимулюють розвиток внутрішніх ресурсів, переосмислення життєвих цінностей та зміцнення особистісної зрілості. Важливо зазначити, що в умовах війни емоційні та вольові процеси функціонують у тісній взаємодії [28].

Емоційна дестабілізація ускладнює вольову регуляцію, тоді як зниження вольового контролю посилює хаотичність емоційних реакцій. Це створює замкнене коло дезадаптації, яке може призводити до розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу, депресії або тривожних розладів.

Таким чином, у воєнних умовах переживання втрати виходить за межі класичного розуміння горювання відносно лінійного та послідовного адаптаційного процесу. Вона набуває риси складного, багаторівневого феномену, що поєднує елементи хронічного стресу, психічної травми та

екзистенційної кризи. Порушення базових уявлень про безпеку, контроль і передбачуваність світу зумовлює глибокі трансформації емоційно – вольової сфери особистості.

Це, у свою чергу, вимагає переосмислення традиційних теоретичних моделей втрати та їх адаптації до умов екстремальних соціальних реалій. Сучасні підходи мають враховувати комплексний вплив воєнного контексту, включаючи фактори повторної травматизації, соціальної ізоляції, вимушеного переселення та невизначеності майбутнього, що суттєво змінюють механізми емоційної регуляції та вольової самодетермінації особистості [31].

Емоційний компонент у таких умовах характеризується високою інтенсивністю та нестабільністю. Війна створює постійне тло тривоги, страху, невизначеності, що посилює переживання втрати і може трансформувати нормальне горювання у патологічне. Дослідження показують, що у осіб, які переживають втрату під час війни, часто спостерігаються симптоми депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу, а також емоційного виснаження. Втрата близьких або домівки порушує базові психологічні структури – відчуття стабільності, контролю та безпеки, що веде до емоційної дезорганізації.

Особливістю воєнного контексту є також накладання двох процесів – горювання і травматичного стресу. Як зазначається у сучасних дослідженнях, реакції горя в умовах війни часто переплітаються з симптомами травми, що ускладнює їх перебіг і потребує комплексного підходу до розуміння та допомоги habitusod.ua. Це означає, що емоційні реакції стають не лише інтенсивнішими, але й менш передбачуваними, що ускладнює їх регуляцію.

Вольова сфера особистості в умовах переживання втрати також зазнає значних змін. Воля, як механізм саморегуляції та подолання труднощів, у ситуації хронічного стресу може як активізуватися (у вигляді мобілізації

ресурсів), так і виснажуватися. Втрата, особливо у поєднанні з вимушеним переселенням або руйнуванням звичного способу життя, часто призводить до зниження рівня мотивації, апатії, втрати цілей та життєвих орієнтирів. Це підтверджується дослідженням вимушено переміщених осіб, які демонструють високий рівень психологічного виснаження, тривоги та відчуття безсилля [22].

Водночас у деяких випадках можна спостерігати протилежну тенденцію – посилення вольових якостей як механізму адаптації. Емоційно – вольова сфера виступає ресурсом подолання, що дозволяє особистості мобілізувати внутрішні сили, підтримувати життєдіяльність і поступово відновлювати психологічну рівновагу. Така адаптація значною мірою залежить від індивідуальних особливостей, рівня резильєнтності, соціальної підтримки та попереднього досвіду подолання криз.

Особливої уваги заслуговує проблема вимушено переміщених осіб, які переживають множинні втрати – як особистісні (втрата близьких), так і соціальні (втрата дому, роботи, звичного середовища). У таких випадках емоційно – вольова сфера зазнає подвійного навантаження: з одного боку, посилюються негативні емоційні стани (тривога, самотність, безнадійність), а з іншого – знижується здатність до вольової регуляції, що ускладнює адаптацію до нових умов життя [27].

Таким чином, взаємозв'язок переживання втрати та емоційно – вольової сфери особистості в умовах війни має складний, взаємозумовлений характер. Емоційні реакції визначають загальний психічний стан і можуть як сприяти адаптації, так і перешкоджати їй, тоді як вольові процеси виступають механізмом регуляції та подолання кризових переживань. Війна значно ускладнює цей взаємозв'язок, підвищуючи ризики дезадаптації, але водночас актуалізує внутрішні ресурси особистості.

Отже, теоретичний аналіз даної проблеми свідчить про необхідність комплексного підходу до вивчення переживання втрати, який враховує як емоційні, так і вольові аспекти психічного функціонування. Це є важливою

передумовою для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок воєнних подій.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі проведений теоретичний аналіз, та можна констатувати, що емоційно – вольова сфера особистості є складною, інтегративною системою, яка забезпечує регуляцію поведінки, адаптацію до змін середовища та реалізацію цілеспрямованої діяльності. Емоції виконують функцію оцінки значущості подій для індивіда, сигналізують про задоволення чи фрустрацію потреб, тоді як воля забезпечує свідомий контроль, подолання труднощів і спрямування поведінки відповідно до поставлених цілей, їхня єдність проявляється у тому, що емоційні переживання можуть як активізувати так і дезорганізувати вольові процеси, тоді як воля здатна модулювати та регулювати емоційні стани.

Було звернуто увагу на аналіз класичних і сучасних психологічних підходів показав, що емоції не є лише реакцією на зовнішні подразники, а виступають важливим компонентом адаптаційного процесу. Водночас вольова сфера розглядається, як система якостей і механізмів саморегуляції, що формується у процесі життєвого досвіду. Особливу увагу в дослідженнях приділено тому, що в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зокрема під час переживання втрати, відбувається порушення балансу між емоційними та вольовими компонентами.

Переживання втрати визначається як складний, динамічний процес психологічної адаптації до нової реальності. У нормативних умовах горювання має адаптивний характер і сприяє поступовій інтеграції втрати в особистісний досвід. Проте в умовах воєнного часу цей процес значно ускладнюється через поєднання декількох травмуючих факторів: постійної загрози життю, невизначеності майбутнього, повторної травматизації та соціальної дестабілізації. Це призводить до якісних змін у функціонуванні

емоційно – вольової сфери.

З емоційного боку спостерігається дестабілізація, що проявляється у коливанні між станами гіперзбудження (тривога, страх, панічні реакції) та гіпозбудження (апатія, емоційне оніміння, зниження чутливості до подій). Такі стани пов'язані з нейропсихологічними механізмами стресу та травми, зокрема з порушенням роботи систем регуляції емоцій. З вольового боку відзначається або виснаження регуляторних ресурсів (зниження мотивації, труднощі у прийнятті рішень, втрата життєвих орієнтирів), або їхня гіпермобілізація як реакція виживання, що проявляється у надмірному контролі, ригідності поведінки та підвищеній напруженості.

Таким чином, переживання втрати в умовах війни виходить за межі класичних моделей горювання і набуває ознак багатовимірного феномену, який поєднує елементи стресу, психічної травми та екзистенційної кризи, – це зумовлює необхідність переосмислення традиційних теоретичних підходів і врахування впливу екстремальних соціальних умов на психічне функціонування особистості.

Отже, включення аналізу емоційно – вольової сфери до дослідження впливу втрати є теоретично обґрунтованим і необхідним, оскільки саме через зміни в емоційних переживаннях і вольовій регуляції найбільш виразно проявляються наслідки травматичного досвіду. Що створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки ефективних психокорекційних і реабілітаційних підходів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФЕНОМЕНУ ВТРАТИ З ЕМОЦІЙНО – ВОЛЬОВИМ СТАНОМ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1 Організація та методологічне обґрунтування дослідження. Характеристика вибірки досліджуваних

Емпіричне дослідження, описане в цьому розділі, спрямоване на виявлення та систематичне вивчення взаємозв'язку між феноменом втрати та емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу.

Дослідження проводилося на принципах добровільності участі, конфіденційності та з дотриманням етичних норм психологічної роботи з вразливими групами населення, зокрема з особами, які безпосередньо постраждали від бойових дій та втратили близьких в наслідок збройного конфлікту.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку з 34 респондентів. Основним критерієм включення до вибірки була втрата близьких людей унаслідок трагічних подій, пов'язаних із війною в Україні. Вибірка була поділена на дві основні групи:

1. Група А (n=17) – респонденти, які втратили близьку людину.
2. Група Б (n=17) – респонденти, які втратили близьких людей і домівку (внутрішньо переміщені особи).

Такий поділ дозволяє оцінити вплив різних рівнів втрат на психологічний стан людини та її адаптацію до нових умов життя.

Критерії включення у вибірку: а) вік від 18 до 65 років; б) перебування на території України або статус вимушеного переміщеного особи протягом щонайменше шести місяців з початку повномасштабного вторгнення; в) наявність підтвердженого суб'єктивного переживання значної втрати г) відсутність гострих психотичних розладів або виражених когнітивних

порушень, які могли б унеможливити адекватне проходження діагностичних методів [15, с. 215].

Критерії виключення: а) перебування у стані гострої кризи або гострого суїцидального ризику на момент тестування; б) наявність документально підтвердженого діагнозу тяжкого психічного розладу.

Середній вік учасників вибірки становив 39 років. Тривалість переживання втрати на момент дослідження становила від 3 до 18 місяців, що дозволило охопити як осіб у гострій фазі горювання, так і тих, хто перебуває на етапі адаптації.

Збір емпіричних даних здійснювався у форматі безпосереднього психодіагностичного тестування, індивідуально з респондентами. Послідовність подання методик була стандартизована: спочатку застосовувався опитувальник горя, далі методика оцінки емоційної регуляції, та опитувальних вольової саморегуляції.

Для комплексного дослідження заявленої проблематики було обрано три взаємодоповнюючі психодіагностичні методи, які забезпечують вимірювання як окремих компонентів переживання втрати, так і ключових параметрів емоційно – вольового стану особистості, осіб котрі зазнали особистих втрат через війну в Україні. До методичного інструментарію увійшли:

Застосування трьох методик комплексно, дозволило сформуванню цілісного уявлення про особливості переживання втрати та механізми емоційно – вольової адаптації в умовах воєнного часу.

Отримані емпіричні дані було оброблено із застосуванням методів математичної статистики, зокрема описової (середнє значення, мода, медіана, стандартне відхилення, дисперсія), та кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона) для визначення взаємозв'язків між показниками переживання горя, емоційної регуляції та вольової саморегуляції.

Таким чином, через організацію емпіричного етапу дослідження було забезпечено репрезентативність вибірки, етичність проведення, надійність

та валідність результатів, необхідних для подальшого аналізу взаємозв'язку феномену втрати з емоційно – вольовим станом особистості в умовах воєнного часу.

2.1.1 Проведення психодіагностичного дослідження за методикою «Опитувальник горя Техаського університету».

У межах дослідження інтенсивності переживання втрати серед респондентів, було використано методику Техаського університету «Опитувальник горя TRIG».

Метою використання даної методики є визначення рівня актуального переживання горя, що проявляється у формі емоційного болю, суму, туги, а також труднощів прийняття втрати. Для осіб, які пережили втрати внаслідок воєнних дій, цей показник має особливе значення, оскільки дозволяє оцінити глибину травматичного досвіду та ступінь його інтеграції у психічне здоров'я.

Методика складається з низки тверджень, які описують різні аспекти переживання втрати. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою, що відображає інтенсивність переживання. У дослідженні використовується адаптований варіант опитувальника українською мовою.

Методика складається з двох частин: перша частина (8 пунктів) оцінює, як почувалась особа у період одразу після втрати, друга частина (13 пунктів) вимірює поточне переживання горя. Відповіді записуються за 5 – бальною шкалою (від 1 – «зовсім не відповідає» до 5 – «повністю відповідає»). Загальний бал першої частини складає діапазон від 8 до 40, другої частини – від 13 до 65 балів. Вищий бал вказує на більш інтенсивне переживання втрати [7, с. 328].

- Інтерпретація результатів:
- низький рівень (13–30 балів згідно другої частини) – свідчить про відносну емоційну стабільність або завершення гострої фази горювання;
- середній рівень (30–47 балів згідно другої частини) – характеризує

помірну інтенсивність переживань, притаманну адаптаційному періоду;

– високий рівень (47–65 балів згідно другої частини) – вказує на глибоке переживання втрати, можливу наявність ускладненого горя та потребу у психологічній підтримці.

2.1.2 Проведення психодіагностичного дослідження за методикою Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS).

Для дослідження особливостей емоційної регуляції у респондентів було використано методику «Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS), яка дозволяє комплексно оцінити труднощі, що виникають у процесі усвідомлення, прийняття та контролю емоцій.

Метою застосування цієї методики є визначення рівня емоційної дисрегуляції, що проявляється у нездатності ефективно управляти власними емоційними станами, особливо в умовах стресу та травматичного досвіду.

Загальний показник DERS визначається шляхом сумування балів за всіма шкалами і відображає загальний рівень труднощів емоційної регуляції. Методика має високу надійність і валідність, що підтверджено численними емпіричними дослідженнями. Вона дозволяє виявити як загальний рівень емоційної дисрегуляції, так і специфічні проблемні зони, що є важливим для діагностики, психологічного консультування та розробки корекційних програм.

Інтерпретація:

Низькі значення – свідчать про сформовані навички емоційної регуляції.

Середні значення – вказують на наявність окремих труднощів у регуляції емоцій.

Високі значення – характеризують виражену емоційну дисрегуляцію, що може усуладнювати адаптацію до стресових умов.

2.1.3 Проведення психодіагностичного дослідження за методикою «Опитувальник вольової саморегуляції Звіркова та Ейдмана»

Для дослідження вольового компоненту особистості було застосовано

опитувальник вольової саморегуляції. Дана методика дозволяє оцінити здатність до самоконтролю, регуляції поведінки а досягнення поставлених цілей.

Метою використання методики є визначення рівня розвитку вольової саморегуляції як ключового механізму подолання труднощів та адаптації до складних життєвих обставин, зокрема переживання втрати.

Опитувальник складається з тверджень, що відображають типові поведінкові реакції у ситуаціях напруження, необхідності прийняття рішень та подолання перешкод. Респондент відповідає на запитання, обираючи варіант відповіді, що найбільше відповідає його поведінці.

Методика включає такі основні показники:

- наполегливість (здатність досягати мети попри труднощі);
- самоконтроль (здатність контролювати емоції та поведінку);
- загальний рівень вольової саморегуляції;

Інтерпретація результатів:

- високий рівень (20–30 балів) – свідчить про сформовану здатність до саморегуляції, наполегливості і контролю поведінки;
- середній рівень (10–20 балів) – характеризує відносну стабільність, але залежність від ситуаційних чинників;
- низький рівень (0–10 балів) – вказує на труднощі у самоконтролі, імпульсивності і знижену здатність до досягнення цілей.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

2.2.1 Аналіз результатів дослідження за методикою «Опитувальник горя Техаського університету»

З метою визначення рівня інтенсивності прояву горя серед респондентів котрі пережили втрату близької людини, було використано адаптовану версію методики Техаського університету.

Результати дослідження за методикою «Опитувальник горя» Техаського університету, наведені на рис. 2.1.

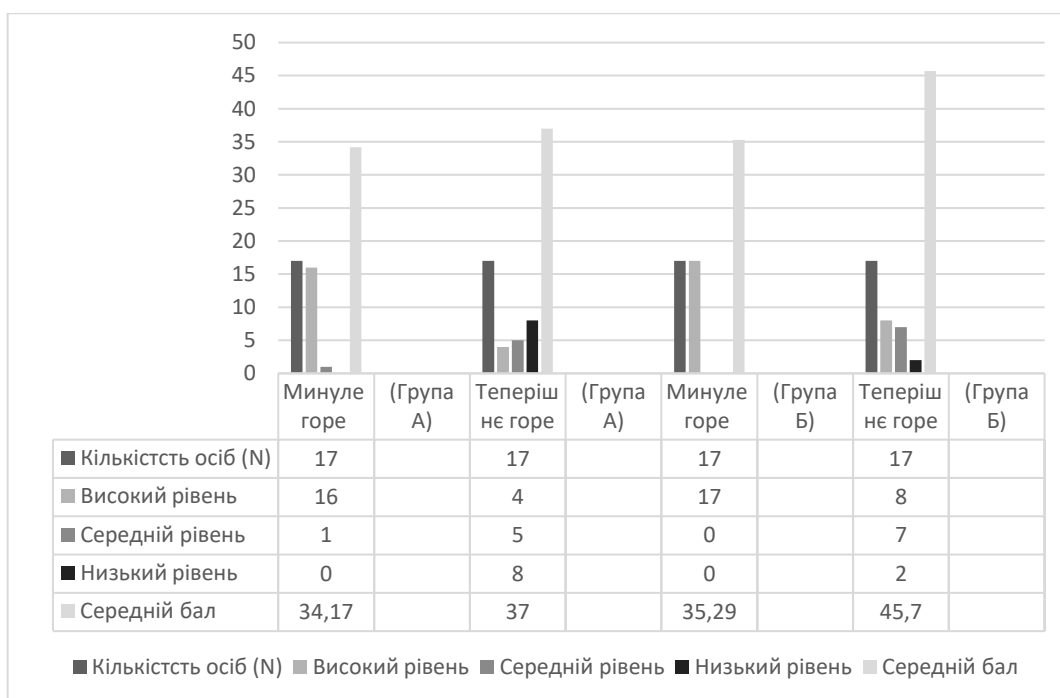


Рис. 2.1. Діаграма результатів дослідження за методикою «Опитувальник горя» у групах

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Опитувальник горя» Техаського університету, дозволив виявити особливості інтенсивності переживання втрати у респондентів обох досліджуваних груп.

Як видно з даних, представлених на рис. 2.1, рівень переживання горя має як спільні, так і відмінні характеристики залежно від типу втрати.

Передусім варто зазначити, що показники минулого переживання горя в обох групах є надзвичайно високими. У групі А високий рівень зафіксовано у 16 осіб (94,12%), тоді як у групі Б – у 17 осіб (100%).

Середні значення також знаходяться у межах високого рівня (34,17 у групі А та 35,29 у групі Б), що свідчить про інтенсивне емоційне реагування на момент втрати незалежно від її характеру.

Це дозволяє зробити висновок, що первинна реакція на втрату у більшості респондентів була гострою та емоційно насиченою, що є типовим для ситуацій значущої психологічної травми, особливо в умовах воєнного часу.

Разом з тим, аналіз теперішнього переживання горя демонструє більш виражену диференціацію між групами.

У групі А спостерігається тенденція до зниження інтенсивності переживань:

- високий рівень – 4 особи;
- середній рівень – 5 осіб;
- низький рівень – 8 осіб.

Середній бал (37) відповідає середньому рівню, що свідчить про поступову адаптацію частини респондентів до пережитої втрати. Значна кількість осіб із низьким рівнем горя вказує на зниження гостроти емоційного стану та часткову інтеграцію травматичного досвіду.

Натомість у групі Б ситуація є суттєво іншою. Тут зберігається високий рівень актуального переживання горя:

- високий рівень – 8 осіб;
- середній рівень – 7 осіб;
- низький рівень – лише 2 особи.

Середній показник (45,7) наближається до верхньої межі середнього рівня та частково переходить у високий, що свідчить про збереження значної емоційної напруженості.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що респонденти групи Б (які пережили втрату і близької людини і домівки) демонструють більш тривале та інтенсивне переживання горя порівняно з групою А. Це може бути пов'язано з накопичувальним ефектом травматичних подій, коли втрата близької людини поєднується з втратою домівки, безпеки та звичного способу життя.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що на початковому етапі переживання втрати рівень горя залишається високим у всіх опитаних, незалежно від характеру втрати. Водночас подальша динаміка цього процесу має відмінності: у респондентів групи А поступово простежується зниження інтенсивності емоційних переживань, що свідчить

про певну адаптацію та поступове відновлення. Натомість у групі Б високий рівень горювання зберігається протягом тривалішого часу, що вказує на ускладнений характер переживання втрати та труднощі у психологічній адаптації. Таким чином, отримані дані дають підстави вважати, що наявність множинного травматичного досвіду істотно ускладнює процес проживання горя та сповільнює емоційне відновлення особистості.

2.2.2 Аналіз результатів дослідження за методикою Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS).

З огляду на те, що переживання горя безпосередньо пов'язане з особливостями емоційного реагування та здатністю особистості регулювати власні емоції, наступним етапом дослідження стало вивчення рівня труднощів емоційної регуляції у респондентів. Отримані емпіричні дані висвітлено на рис. 2.2.

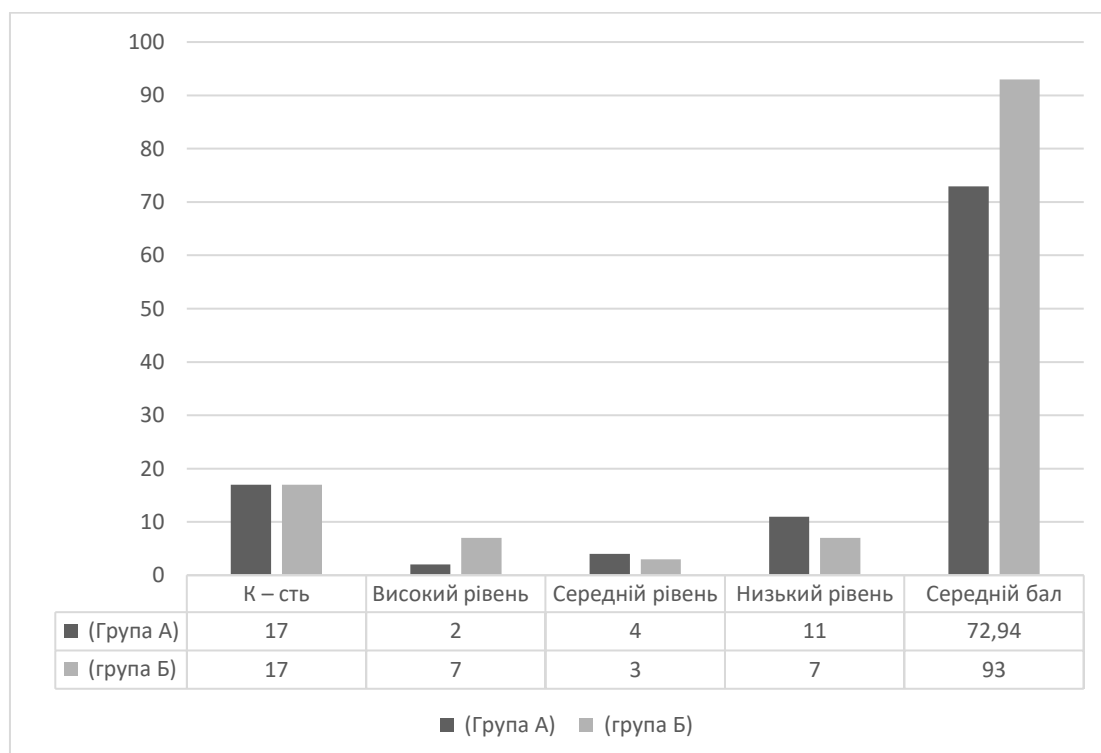


Рис. 2.2. Діаграма результатів дослідження за методикою Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS) у групах

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність суттєвих відмінностей між досліджуваними групами.

У групі А (особи, які пережили втрату близької людини) переважає

низький рівень труднощів емоційної регуляції – 11 осіб із 17. Середній рівень виявлено у 4 осіб, тоді як високий – лише у 2 респондентів. Середній показник становить 72,94 бала, що відповідно до інтерпретації належить до низького рівня. Це свідчить про те, що більшість респондентів цієї групи мають сформовані навички емоційної саморегуляції, здатні контролювати власні емоційні стани та адаптуватися до пережитої втрати. Низький рівень труднощів емоційної регуляції також узгоджується зі зниженням інтенсивності актуального переживання горя, виявленого на попередньому етапі дослідження.

Натомість у групі Б (особи, які пережили множинні втрати) спостерігається більш складна картина розподілу результатів. Високий рівень труднощів емоційної регуляції зафіксовано у 7 осіб, середній – у 3, тоді як низький рівень – також у 7 респондентів. Середній показник становить 93,00 балла, що відповідає середньому рівню труднощів емоційної регуляції. Такий результат свідчить про наявність у значної частини респондентів труднощів у контролі емоцій, імпульсивності поведінки та недостатньому використанні ефективних стратегій подолання емоційного напруження. Водночас рівномірний розподіл між низьким і високим рівнями вказує на неоднорідність групи, що може бути пов'язано з індивідуальними відмінностями у тривалості переживання травматичного досвіду.

Порівняльний аналіз результатів двох груп дозволяє зробити висновок, що респонденти, які пережили множинні втрати, мають вищий рівень труднощів емоційної регуляції, ніж ті, хто пережив втрату близької людини. Це може пояснюватися накопиченням травматичних подій, що перевищують адаптаційні ресурси особистості.

Важливо зазначити, що отримані результати узгоджуються з даними попереднього етапу дослідження, де було виявлено вищий рівень актуального переживання горя у групі Б. Це дозволяє припустити, що підвищена інтенсивність горя супроводжується більш вираженими

труднощами емоційної регуляції.

Отже, ймовірно саме здатність до емоційної регуляції виступає важливим ресурсом подолання втрати, а її порушення – одним із ключових чинників ускладнення процесу психологічної адаптації.

2.2.3. Аналіз результатів опитування за методикою «Опитувальник вольової саморегуляції Звіркова та Ейдмана».

З метою дослідження рівня розвитку вольової саморегуляції у респондентів було використано «Опитувальник вольової саморегуляції» (ОСР), розроблений Звірковою та Ейдманом. Дана методика дозволяє оцінити загальний рівень вольової регуляції, а також її основні компоненти – наполегливість та самоконтроль. Аналіз отриманих результатів наведено на рис.2.3.

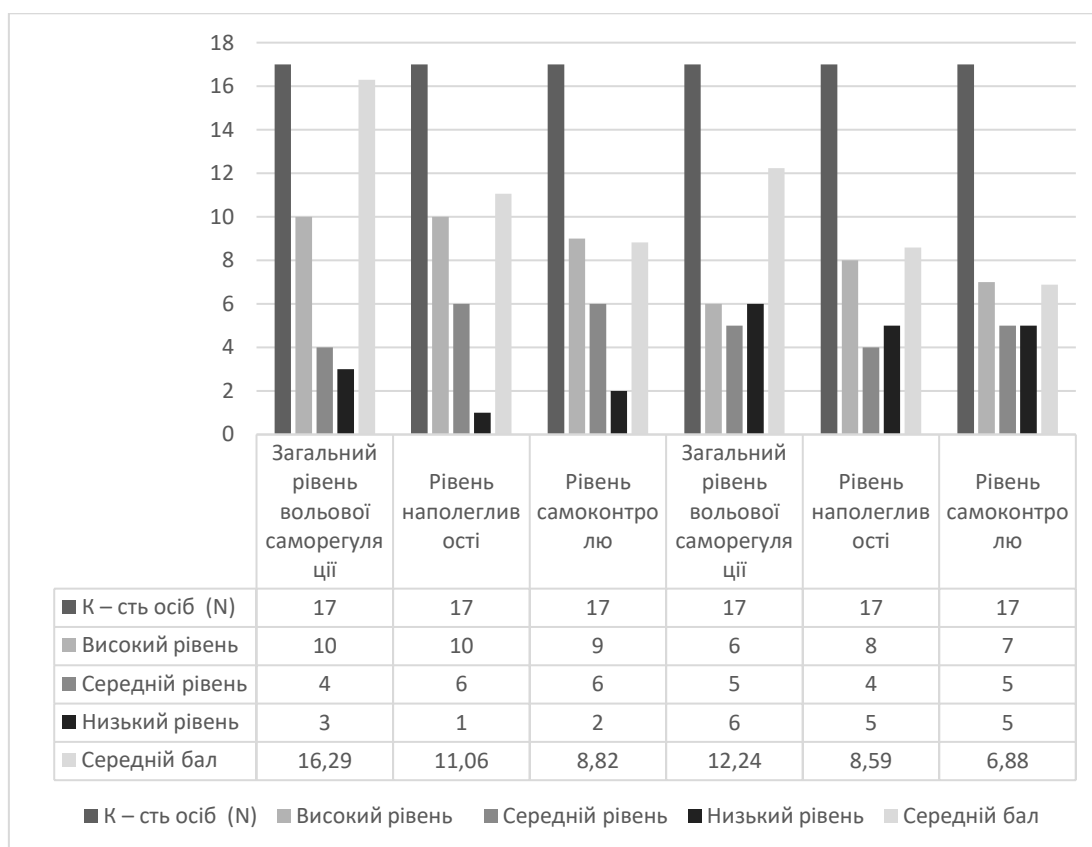


Рис. 2.3. Діаграма результатів дослідження за методикою Опитувальник вольової саморегуляції у групах

Аналіз результатів дослідження за методикою «Опитувальник вольової саморегуляції» дозволив більш детально зрозуміти, як саме

проявляються вольові якості у респондентів, які пережили втрату.

В першу чергу варто зазначити, що у групі А переважають високі показники загального різня вольової саморегуляції (10 з 17 осіб), тоді як у групі Б розподіл є більш рівномірним, частина респондентів демонструє високий рівень (6 осіб), однак значна частина показує середні (5 осіб) та низькі (6 осіб) показники. Це може свідчити про те, що особи з групи А, краще зберігають здатність до внутрішнього контролю та організації власної поведінки у складних емоційних умовах, однак враховуюче, що представники групи Б, пережили також і втрату домівки, місця безпеки, такі результати є цілком закономірними.

У групі Б також спостерігається і нижчий рівень самоконтролю та наполегливості, що ймовірно зумовлено перебуванням в умовах постійної напруги та необхідності вирішувати базові життєві питання, як от житло, кошти на проживання, пошук роботи на новому місці і все це в тяжкому емоційному стані, який зумовлений втратою близької людини, таким чином знижується здатність до довготривалого планування, концентрації на цілях та регуляції поведінки. Адже значна частина психічних ресурсів спрянована на подолання актуальних труднощів, що залишає менше можливостей для внутрішнього контролю.

Водночас у групі А, де втрата має більш «одновимірний» характер, спостерігається вища стабільність вольових показників. Це може свідчити про те, що за відсутності додаткових дестабілізуючих факторів процес психологічної адаптації відбувається більш рівномірно, а відновлення саморегуляції – швидше.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що вольова саморегуляція є динамічним показником, який залежить не лише від особистісних якостей, а й від контексту пережитої втрати. А саме від різного часового періоду, котрий пройшов з моменту втрати, та наявності додаткових стресових факторів, зокрема матеріальних втрат, що суттєво впливає на рівень вольових ресурсів і здатність особистості до адаптації до

життя після втрати. З огляду на результати респондентів за попередніми методиками, варто зазначити, що вольова саморегуляція є важливим психологічним ресурсом у процесі подолання втрати, а її зниження ускладнює адаптацію до травматичних життєвих подій.

2.3. Статистична обробка даних та кореляційний аналіз взаємозв'язку показників

З метою узагальнення результатів емпіричного дослідження було проведено статистичний аналіз, який охоплював описову статистику (середні значення, моду, медіану, дисперсію та середньоквадратичне відхилення) і подальший аналіз взаємозв'язків між показниками емоційної та вольової регуляції.

Отримані дані дозволили не лише визначити рівні вираженості труднощів емоційної регуляції та вольової саморегуляції у респондентів, але й виявити загальні тенденції їх прояву в осіб, які пережили різні типи втрат.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за методикою «Опитувальник горя Техаського університету», наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Описова статистика результатів за методикою «Опитувальник горя Техаського університету»

Група	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Sigma
Минуле горе, Група А	34,17	32	32	10,65	3,26
Минуле горе, Група Б	35,29	39	39	10,59	3,25
Теперішнє горе, Група А	37	24	35	161	12,69
Теперішнє горе, Група Б	45,7	57	46	114,84	10,72

Показники минулого горя у групах А і Б є відносно близькими. Зокрема, у групі А середнє значення становить 34,17 бала, тоді як у групі Б – 35,29 бала, що свідчить про подібний рівень інтенсивності пережитого горя в минулому. Водночас у групі Б мода і медіана (39 балів) є вищими порівняно з групою А (по 32 бали), що може вказувати на більшу

концентрацію відповідей у зоні підвищених значень.

Показники дисперсії у двох групах практично не відрізняються (10,65 у групі А та 10,59 у групі Б), як і значення середньоквадратичного відхилення (3,26 та 3,25 відповідно). Це свідчить про однорідність вибірок і відносно рівномірний розподіл результатів щодо пережитого минулого горя.

Значно більш виражені відмінності спостерігаються у показниках теперішнього горя. У групі А середнє значення становить 37 балів, тоді як у групі Б – 45,7 бала, що свідчить про вищий рівень актуального переживання горя у респондентів, які зазнали множинних втрат.

Мода (24) та медіана (35) у групі А вказують на те, що значна частина респондентів має помірний або знижений рівень актуального горя, хоча наявність вищого середо значення свідчить про окремі випадки більш інтенсивних переживань. У групі Б, навпаки, мода (57) і медіана (46) перевищують аналогічні показники групи А, що вказує на концентрацію результатів у зоні високих значень і підтверджує більш інтенсивне переживання горя на момент дослідження.

Варто звернути увагу на показники варіативності. У групі А дисперсія становить 161, а середньоквадратичне відхилення – 12,69, що свідчить про значну неоднорідність групи та широкий розкид індивідуальних результатів. Це може бути пов'язано з різним часовим діапазоном переживання горя, адже до вибірки увійшли особи, у яких минуло від 3 до 18 місяців з моменту втрати. Тим не менш, у групі Б дисперсія дещо нижча (114,84), як і стандартне відхилення (10,72), що вказує на більшу згуртованість показників навколо середнього значення, тобто більшість респондентів демонструє стабільно високий рівень актуального горя.

Отже, узагальнюючи отримані результати, можна сказати, що попри схожий рівень пережитого горя в минулому, нинішній емоційний стан респондентів суттєво відрізняється залежно від їхнього досвіду втрат. Учасники групи А демонструють більш різноманітну картину переживань:

їхні емоційні реакції не є однорідними, що може свідчити як про різний ступінь індивідуального опрацювання травматичного досвіду, так і про більшу гнучкість у реагуванні на втрату. Натомість для респондентів групи Б характерний стабільно високий рівень актуального горя, що вказує на тривалість і інтенсивність їхніх переживань. Ймовірно, це пов'язано з тим, що вони зазнали не лише втрати близьких, а й додаткових травматичних подій, зокрема втрати майна, що посилює загальне психологічне навантаження та ускладнює процес адаптації.

Таким чином, можна припустити, що множинність втрат має накопичувальний ефект, підтримуючи високий рівень емоційної напруги та ускладнюючи природний процес проживання горя. Водночас важливу роль відіграє і час, що минув від моменту втрати: за недостатнього періоду або відсутності належного психологічного опрацювання переживання залишаються актуальними і гострими. У цілому результати підтверджують, що характер і глибина переживання горя визначаються не лише самим фактом втрати, а й контекстом, у якому вона відбулася, кількістю травматичних подій та індивідуальними особливостями його переживання, що логічно узгоджується з висновками отриманими на попередніх етапах дослідження.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за методикою Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS) наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Описова статистика результатів за методикою «Шкала
труднощів у регуляції емоцій (DERS)»**

Група	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Sigma
Труднощі у регуляції емоцій, Група А	72,94	45	61	919,56	30,32
Труднощі у регуляції емоцій, Група Б	93	120	89	1178,50	34,33

Аналіз результатів описової статистики за методикою «Шкала

труднощів у регуляції емоцій (DERS)» дозволив виявити особливості розподілу показників емоційної дисрегуляції у респондентів досліджуваних груп.

Згідно з отриманими даними, у групі А (особи, які пережили втрату близької людини) середнє значення становить 72,94 бала, що відповідає низькому рівню труднощів емоційної регуляції. Водночас медіана (61 бал) є нижчою за середнє значення, а мода (45 балів) ще більше зміщена в бік нижчих показників. Така різниця між центральними тенденціями свідчить про наявність правосторонньої асиметрії розподілу, тобто в групі переважають респонденти з відносно низьким рівнем труднощів, однак присутні окремі випадки з високими значеннями, які підвищують середній показник.

У групі Б (особи, які пережили множинні втрати) середнє значення становить 93 бала, що відповідає середньому рівню труднощів емоційної регуляції і є суттєво вищим порівняно з групою А, Медіана (89 балів) наближена до середнього значення, що свідчить про більш рівномірний розподіл показників у центральній частині вибірки, водночас мода (120 балів) значно перевищує середнє, що вказує на концентрацію частини результатів у зоні високих значень і наявність групи респондентів із вираженою емоційною дисрегуляцією.

Показники варіативності у групі Б є ще вищими, – дисперсія становить 1178,50, а стандартне відхилення – 34,33, що свідчить про значну неоднорідність групи. Це означає, що поряд із респондентами із помірними труднощами емоційної регуляції, існує значна частина осіб із дуже високими показниками, що підсилює загальну варіативність.

Звертає на себе увагу той факт, що в обох групах зафіксовано високі значення дисперсії та середньоквадратичного відхилення (919,56 та 30,32 у групі А; 1178,50 та 34,33 у групі Б), що свідчить про значний розкид індивідуальних показників труднощів емоційної регуляції. Така неоднорідність результатів може бути зумовлена не лише індивідуально–

психологічними особливостями респондентів, але й різним часовим проміжком, що минув з моменту втрати.

Зокрема, у дослідженні брали участь особи, які пережили втрату у період від 3 до 18 місяців, що є суттєвим чинником варіативності емоційних станів. Відомо, що інтенсивність переживання горя та пов'язані з ним труднощі емоційної регуляції змінюються з часом: на ранніх етапах (перші місяці після втрати) характерні більш виражені емоційні реакції, гострі переживання та знижена здатність до саморегуляції, тоді як із плином часу відбувається поступова адаптація та зниження емоційної напруженості.

У цьому контексті високі значення дисперсії у групі А можуть пояснюватися тим, що частина респондентів уже перебуває на етапі часткового прийняття втрати, тоді як інші — ще на стадії гострого переживання. Це зумовлює широкий діапазон показників — від низького до відносно високого рівня труднощів емоційної регуляції.

У групі Б ще більша варіативність (дисперсія 1178,50) може бути пов'язана з поєднанням двох факторів: різного часу, що минув після втрат, та накопичувального ефекту множинних травматичних подій. У таких умовах процес адаптації ускладнюється, а емоційна регуляція може залишатися нестабільною протягом тривалого часу. Це призводить до того, що навіть за наявності окремих респондентів із відносно низькими показниками, значна частина демонструє високий рівень емоційної дисрегуляції, що підсилює загальний розкид результатів.

Таким чином, високі показники дисперсії в обох групах свідчать про те, що переживання горя та пов'язані з ним труднощі емоційної регуляції мають динамічний і індивідуально варіативний характер, значною мірою залежний від часу, що минув після втрати, а також від кількості травматичних подій.

Отже, узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що труднощі емоційної регуляції у респондентів мають виражені відмінності залежно від досвіду втрат. У групі А, незважаючи на загалом

низький середній рівень, спостерігається помітна варіативність показників, що свідчить про неоднорідність групи, частина респондентів уже частково адаптувалася до втрати, тоді як інші все ще перебувають на етапі гострого переживання. Це відображає різний рівень психологічного опрацювання травматичного досвіду. У групі Б зафіксовано вищий і більш стійкий рівень труднощів емоційної регуляції, що поєднується зі значною варіативністю результатів. Така картина може пояснюватися впливом множинних втрат, які мають накопичувальний ефект і ускладнюють процес адаптації, підтримуючи підвищену емоційну напругу протягом тривалого часу.

Водночас для обох груп характерний значний розкид індивідуальних показників, що значною мірою зумовлений різним часовим проміжком після втрати. Таким чином, результати підтверджують, що труднощі емоційної регуляції визначаються не лише фактом втрати, а й кількістю травматичних подій, а також ступенем і тривалістю їх психологічного опрацювання особистістю.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за методикою «Опитувальник вольової саморегуляції Звіркової та Ейдмана» у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Описова статистика результатів за методикою «Опитувальник вольової саморегуляції Звіркової та Ейдмана»

Група		Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Sigma
Група А	Загальний рівень вольової саморегуляції	16,29	23	17	30,22	5,50
	Рівень наполегливості	11,06	8	11	9,56	3,09
	Рівень самоконтролю	8,82	12	9	10,03	3,17
Група Б	Загальний рівень вольової саморегуляції	12,24	22	10	43,19	6,57
	Рівень наполегливості	8,59	11	8	14,13	3,76
	Рівень самоконтролю	6,88	5	7	13,36	3,66

Аналіз результатів описової статистики дозволив виявити особливості розподілу показників вольової саморегуляції у респондентів досліджуваних груп.

У групі А (особи, які пережили втрату близької людини) загальний рівень вольової саморегуляції має середнє значення 16,29 бала. Медіана (17 балів) є близькою до середнього значення, що свідчить про відносно рівномірний розподіл показників. Водночас мода (23 бали перевищує середнє, що вказує на наявність частини респондентів із вищим рівнем саморегуляції. Показники варіативності (дисперсія 30,22; стандартне відхилення 5,50) свідчать про помірний розкид результатів і відносну однорідність групи.

Аналіз окремих компонентів показує, що рівень наполегливості у групі А становить у середньому 11,06 бала (медіана — 11; мода — 8), що вказує на достатньо сформовану здатність до досягнення цілей, хоча частина респондентів демонструє нижчі значення. Рівень самоконтролю має середнє значення 8,82 бала (медіана — 9; мода — 12), що свідчить про загалом адекватний, але неоднорідний розвиток здатності до емоційного та поведінкового контролю.

У групі Б (особи, які пережили множинні втрати) загальний рівень вольової саморегуляції є нижчим і становить 12,24 бала. Медіана (10 балів) є нижчою за середнє, тоді як мода (22 бали) значно його перевищує, що свідчить про виражену неоднорідність результатів: поряд із низькими показниками присутні поодинокі високі значення. Показники варіативності (дисперсія 43,19; стандартне відхилення 6,57) є вищими, ніж у групі А, що вказує на більший розкид і меншу однорідність групи. Рівень наполегливості у групі Б становить у середньому 8,59 бала (медіана — 8; мода — 11), що є нижчим порівняно з групою А та свідчить про знижену здатність до цілеспрямованої діяльності. Рівень самоконтролю також є нижчим (середнє — 6,88; медіана — 7; мода — 5), що вказує на труднощі в управлінні власною поведінкою та емоційними реакціями.

Отже, узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що рівень вольової саморегуляції у респондентів суттєво відрізняється залежно від досвіду втрат. Учасники групи А демонструють відносно вищий

і більш збалансований рівень саморегуляції, наполегливості та самоконтролю, що свідчить про часткове відновлення їхніх внутрішніх ресурсів і здатність краще справлятися з наслідками пережитої втрати. Водночас у цій групі все ж простежується певна варіативність, що вказує на різний ступінь адаптації та індивідуальні відмінності у проживанні горя.

Натомість для респондентів групи Б характерний загалом нижчий рівень вольової саморегуляції, що поєднується з більшою неоднорідністю показників. Це може свідчити про те, що множинні втрати мають більш глибокий і тривалий вплив на психічний стан, ускладнюючи формування самоконтролю, знижуючи наполегливість і здатність до цілеспрямованої діяльності. Таким чином, результати підтверджують, що вольова саморегуляція значною мірою залежить від кількості пережитих травматичних подій та рівня їх психологічного опрацювання: чим складніший і інтенсивніший досвід втрат, тим більше це впливає на здатність особистості до самоконтролю та подолання труднощів.

З метою визначення характеру розподілу емпіричних даних було проведено перевірку нормальності розподілу за допомогою критерію Шапіро – Вілка у двох групах для таких показників: загальний показник переживання горя (TRIG); рівень труднощів емоційної регуляції (DERS); рівень вольової саморегуляції. Показники розподілу результатів по методиках за допомогою критерію Шапіро – Вілка для групи представлено у табл. 2.4

Таблиця 2.4.

Перевірка нормального розподілу результатів по методиках за допомогою критерію Шапіро – Вілка у групах

Група	Методика	W	p-value
Група А	«Опитувальник горя Техаського університету»	0,880	0,032
	Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS).	0,865	0,019
	«Опитувальник вольової саморегуляції Звіркова та Ейдмана».	0,922	0,157
Група Б	«Опитувальник горя Техаського університету»	0,940	0,319
	Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS).	0,925	0,183
	«Опитувальник вольової саморегуляції Звіркова та Ейдмана».	0,913	0,111

Перевірка розподілу за допомогою критерію Шапіро – Вілка показала неоднорідність розподілів у досліджуваних групах.

Зокрема, у групі А спостерігається неоднорідність розподілів за більшістю показників. Так, рівень переживання горя ($p = 0,032$) та труднощів емоційної регуляції ($p = 0,019$) статистично відрізняються від нормального розподілу ($p < 0,05$), тоді як показник вольової саморегуляції ($p = 0,157$) відповідає нормі. Натомість у групі Б усі досліджувані показники мають нормальний розподіл ($p > 0,05$), зокрема, переживання горя ($p = 0,319$), труднощі емоційної регуляції ($p = 0,183$) та вольова саморегуляція ($p = 0,111$). Уже на цьому етапі простежується чітка різниця, якщо група Б демонструє більш однорідну та статистично збалансовану структуру даних, то група А характеризується значною варіативністю результатів.

Більш детальний аналіз за окремими методиками підтверджує ці відмінності. За результатами опитувальника TRIG у групі А розподіл є ненормальним ($W = 0,880$; $p = 0,032$), тоді як у групі Б він відповідає нормі ($W = 0,940$; $p = 0,319$). Це свідчить про те, що переживання горя у респондентів групи А має більш диференційований і неоднорідний характер, тоді як у групі Б воно розподілене більш рівномірно.

Аналогічна тенденція простежується і щодо труднощів емоційної регуляції (DERS). У групі А розподіл показників є ненормальним ($W = 0,865$; $p = 0,019$), що вказує на значні індивідуальні коливання у здатності регулювати емоції. У групі Б, навпаки, розподіл відповідає нормальному ($W = 0,925$; $p = 0,183$), що свідчить про відносну узгодженість і стабільність емоційної регуляції серед її учасників.

Водночас показники вольової саморегуляції в обох групах демонструють подібну тенденцію: розподіл відповідає нормальному закону (група А: $W = 0,922$; $p = 0,157$; група Б: $W = 0,913$; $p = 0,111$). Це дозволяє припустити, що вольова сфера є більш стабільною та менш чутливою до впливу фактору втрати порівняно з емоційною.

Таким чином, ключова відмінність між групами полягає у ступені

однорідності результатів. Група А характеризується значною варіативністю показників, що підтверджується як відхиленням від нормального розподілу, так і високими значеннями дисперсії та стандартного відхилення. Натомість у групі Б результати є більш вирівняними та статистично однорідними.

Ймовірною причиною таких відмінностей є різний досвід переживання втрати. У групі А варіативність показників може бути зумовлена різним часовим періодом після втрати (від 3 до 18 місяців), що означає перебування респондентів на різних етапах горювання. Це, своєю чергою, обумовлює різну інтенсивність емоційних переживань і рівень емоційної дерегуляції. Крім того, не виключено, що частина респондентів цієї групи пережила більш складні або множинні втрати, що додатково підсилює неоднорідність результатів.

На відміну від цього, група Б демонструє більш стабільний розподіл показників, що може свідчити про відносно однорідні умови переживання втрати або більш узгоджений рівень психологічної адаптації.

Отже, результати порівняльного аналізу вказують на те, що групи суттєво відрізняються за характером розподілу психологічних позиків. Це має важливе методичне значення, оскільки обґрунтовує доцільність використання непараметричних методів статистики для подальшого аналізу, особливо щодо показників групи А, де порушення нормальності є вираженим.

За результатами перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро – Вілка встановлено, що частина досліджуваних показників не відповідає нормальному закону розподілу ($p < 0,05$), зокрема у групі А. Це свідчить про неоднорідність вибірки та наявність значної варіативності індивідуальних результатів.

У зв'язку з цим використання параметричних методів статистичного аналізу, які передбачають нормальність розподілу даних, є недоцільним. З метою коректного порівняння показників між незалежними вибірками було обрано непараметричний критерій Манна–Уїтні, який не потребує

дотримання умови нормальності розподілу та є адекватним для аналізу даних такого типу, див. табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

**Порівняння показників результатів дослідження між групами
(U – критерій Манна – Уїтні)**

Показник	Середнє значення результатів у групах		U – критерій Манна – Уїтні	p-рівень значущості
	Група А	Група Б		
Минуле горе	34,17	35,29	120,5	$p > 0,05$
Теперішнє горе	37	45,7	96	$p > 0,05$
Труднощі емоційної регуляції	72,94	93	78	$p < 0,05$
Наполегливість	11,06	8,59	85,5	$p > 0,05$
Самоконтроль	8,82	6,88	69	$p < 0,05$
Загальний рівень саморегуляції	16,29	12,24	72	$p < 0,05$

Зокрема, не виявлено статистично значущих відмінностей між групами за показниками минулого горя ($U = 120,5$; $p > 0,05$) та теперішнього горя ($U = 96,0$; $p > 0,05$). Це свідчить про те, що загальний рівень переживання втрати у досліджуваних групах є відносно подібним.

Водночас встановлено статистично значущі відмінності за показником загального рівня труднощів емоційної регуляції (DERS) ($U = 78,0$; $p < 0,05$). Це вказує на відмінності у здатності керувати емоційними станами.

Аналогічно виявлено значущі відмінності за показниками самоконтролю ($U = 69,0$; $p < 0,05$) та загального рівня вольової саморегуляції ($U = 72,0$; $p < 0,05$). Отримані результати свідчать про різний рівень розвитку регуляторних процесів у досліджуваних групах.

Разом із тим, за показником наполегливості статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($U = 85,5$; $p > 0,05$), що може свідчити про відносну стабільність цієї характеристики незалежно від умов переживання втрати.

Таким чином, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що,

попри відсутність відмінностей у рівні переживання горя, групи суттєво різняться за показниками емоційної регуляції та вольової саморегуляції. Більш виражені порушення у групах пов'язані з більшим психологічним навантаженням, зокрема досвідом множинних втрат.

Також з урахуванням отриманих результатів нормальності розподілу для перевірки взаємозв'язків між показниками було застосовано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена. Результати аналізу показали наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма досліджуваними змінними, див. табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Кореляційний аналіз результатів дослідження за коефіцієнтом кореляції Спірмена у групах

«Опитувальник горя Техаського університету»	Група А				Група Б			
	Рівень труднощів емоційної регуляції (DERS)	«Опитувальник вольової саморегуляції Звіркова та Ейдмана».			Рівень труднощів емоційної регуляції (DERS)	«Опитувальник вольової саморегуляції Звіркова та Ейдмана».		
		Загальний рівень вольової саморегуляції	Рівень наполегливості	Рівень самоконтролю		Загальний рівень вольової саморегуляції	Рівень наполегливості	Рівень самоконтролю
Минуле горе	0,299	-0,340	-0,298	-0,298	0,193	-0,267	-0,198	-0,254
Теперішнє горе	0,925	-0,913	-0,801	-0,884	0,958	-0,956	-0,845	-0,934

У результаті проведеного кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками переживання горя, труднощами емоційної регуляції та параметрами вольової саморегуляції в обох досліджуваних групах.

У групі А виявлено, що показник теперішнього горя має дуже сильний прямий зв'язок із труднощами емоційної регуляції ($r = 0,925$), що свідчить про те, що актуальне переживання втрати супроводжується зростанням труднощів у розпізнаванні, прийнятті та контролі власних

емоцій. Водночас встановлено виражені зворотні зв'язки між теперішнім горем і показниками вольової саморегуляції, – із загальним рівнем ($r = -0,913$), рівнем наполегливості ($r = -0,801$) та рівнем самоконтролю ($r = -0,884$). Це вказує на те, що інтенсивне переживання втрати знижує здатність особистості до організації поведінки, досягнення цілей та контролю імпульсів.

На відміну від цього, показник минулого горя у групі А демонструє лише слабкі зв'язки з досліджуваними змінними (у межах від 0,299 до $-0,340$), що свідчить про відносно незначний вплив віддаленого досвіду втрати на актуальний емоційно–вольовий стан.

У групі Б спостерігається подібна, але більш виражена тенденція. Зокрема, встановлено дуже сильний прямий зв'язок між теперішнім горем і труднощами емоційної регуляції ($r = 0,958$), що перевищує аналогічний показник у групі А. Також зафіксовано ще більш інтенсивні зворотні зв'язки між теперішнім горем і показниками вольової саморегуляції, – із загальним рівнем ($r = -0,956$), наполегливістю ($r = -0,845$) та самоконтролем ($r = -0,934$). Це свідчить про те, що у респондентів групи Б емоційне переживання втрати ще тісніше пов'язане зі зниженням вольових ресурсів.

Показник минулого горя у групі Б, як і у групі А, має слабкі кореляційні зв'язки з іншими змінними (r у межах від 0,193 до $-0,267$), що підтверджує його менш значущу роль у формуванні актуального психологічного стану.

Порівняльний аналіз результатів двох груп дозволяє зробити висновок про те, що в обох вибірках ключовим чинником, який визначає рівень емоційної та вольової дезадаптації, є саме теперішнє переживання горя, а не факт втрати в минулому. Водночас у групі Б виявлено більш високі значення кореляційних зв'язків, що свідчить про більш тісну інтеграцію емоційних та вольових сфер. Ймовірно це пов'язано з наявністю множинних втрат, які посилюють психологічне навантаження та знижують адаптаційні можливості особистості.

Отже, отримані результати підтверджують, що інтенсивність актуального переживання втрати прямо пов'язана з рівнем емоційної дерегуляції та обернено – з показниками вольової саморегуляції. При цьому більш виражені кореляційні зв'язки у групі Б вказують на глибший характер порушень емоційно–вольової сфери в умовах множинних втрат.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділу проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості взаємозв'язку переживання втрати з емоційно–вольовою сферою особистості в умовах воєнного часу. Отримані результати свідчать про те, що характер та інтенсивність психологічних реакцій на втрату значною мірою залежать від її масштабу, а також від індивідуальних ресурсів адаптації.

Встановлено, що незалежно від типу втрати, на початкових етапах для всіх респондентів характерний високий рівень переживання горя, що підтверджує універсальність гострої емоційної реакції на втрату. Водночас у подальшому динаміка цього процесу суттєво відрізняється: у групі осіб, які пережили втрату близької людини, спостерігається тенденція до поступового зниження інтенсивності переживань, тоді як у респондентів із множинними втратами зберігається високий рівень емоційної напруженості. Це вказує на ускладнений характер адаптації в умовах накопиченого травматичного досвіду.

Аналіз емоційної регуляції показав, що у групі А переважають низькі показники труднощів, що свідчить про відносно сформовані механізми самоконтролю, тоді як у групі Б спостерігається значно вищий рівень емоційної дерегуляції. Подібна тенденція простежується і щодо вольової саморегуляції: респонденти з множинними втратами демонструють нижчі показники здатності до самоконтролю та цілеспрямованої поведінки, що відображає виснаження адаптаційних ресурсів. Важливим аспектом

дослідження стало виявлення значної варіативності результатів, що підтверджується високими значеннями дисперсії. Це свідчить про індивідуалізований характер переживання втрати та залежність психологічного стану від часу, що минув після травматичної події (від 3 до 18 місяців). Саме цей фактор значною мірою зумовлює неоднорідність вибірки та відхилення розподілу від нормального у частини показників.

Результати перевірки нормальності розподілу підтвердили, що у групі А дані мають частково ненормальний характер, тоді як у групі Б розподіли є більш однорідними. Це обґрунтовує доцільність використання непараметричних методів аналізу та свідчить про різну структуру психологічних реакцій у досліджуваних групах.

Кореляційний аналіз дозволив встановити тісні взаємозв'язки між інтенсивністю переживання горя, труднощами емоційної регуляції та рівнем вольової саморегуляції. Виявлено, що посилення переживання горя супроводжується зростанням емоційної дерегуляції та одночасним зниженням здатності до вольового контролю. Особливо виражені ці взаємозв'язки у групі Б, що може свідчити про більш глибоке порушення механізмів психологічної адаптації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що переживання втрати є складним, динамічним процесом, який охоплює як емоційну, так і вольову сферу особистості. Встановлено, що множинні втрати значно ускладнюють процес адаптації, посилюють емоційну дерегуляцію та знижують рівень саморегуляції, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу осіб, які пережили втрату в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 3.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1 Рекомендацій щодо стабілізації емоційно – вольового стану осіб, які пережили втрату в умовах воєнного стану

Отримані в ході дослідження результати свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між інтенсивністю переживання горя, труднощами емоційної регуляції та рівнем вольової саморегуляції, зокрема, встановлено, що зі зростанням емоційного навантаження підвищуються труднощі у керуванні емоціями та водночас знижується здатність до самоконтролю і цілеспрямованої діяльності. Особливо вираженими ці тенденції є у респондентів, які пережили множинні втрати (Група Б), що вказує на те, що накопичувальний ефект травматичного досвіду здійснює дестабілізуючий вплив на психічний стан особистості.

З огляду на це, актуальною є розробка практичних рекомендацій, спрямованих на стабілізацію емоційно–вольового стану, відновлення внутрішніх ресурсів, підвищення здатності до саморегуляції, та адаптацію осіб до життя після втрати. Важливо враховувати, що процес переживання горя є індивідуальним і динамічним, тому дані заходи повинні мати гнучкий характер і адаптуватися до потреб конкретної особи.

В першу чергу, одним із ключових напрямів психологічної допомоги є розвиток навичок емоційної регуляції. Доцільним є використання технік, спрямованих на усвідомлення та прийняття власних емоцій, зокрема ведення щоденника емоцій, коли людині пропонують щодня коротко записувати що саме вона відчуває протягом дня, які ситуації виступають тригерами, яку емоцію вони викликають, це дозволяє краще ідентифікувати внутрішні переживання та відстежувати їх динаміку. Для цього можна

використовувати схему: «ситуація – емоція – думка – реакція» – це допомагає не лише краще зрозуміти себе, а й побачити повторювані емоційні патерни. Також варто згадати техніку «назви совою емоцію», яка полягає у тому, що в момент сильного переживання людина намагається чітко сформулювати, що саме вона відчуває, наприклад: «я зараз відчуваю тривогу», «мені сумно», «я злюся»). Ці прості дії частково знижують інтенсивність емоцій та повертає відчуття контролю.

Ефективними також є дихальні вправи та техніки релаксації, які сприяють зниженню рівня напруги та відновленню емоційної рівноваги, тут і зараз. Зокрема, ефективною є техніка «4–6»: повільний вдих на 4 секунди і видих на 6 секунд, який повторюється кілька хвилин, це допомагає знизити фізіологічне напруження і стабілізувати емоційний стан. Також добре зарекомендувала себе вправа «заземлення 5–4–3–2–1», коли людина послідовно називає 5 речей, які вона бачить, 4 — які відчуває тілом, 3 — які чує, 2 — які відчуває запахом і 1 — на смак. Ця техніка особливо корисна у станах сильного емоційного напруження або тривоги. Для зниження загального рівня напруги можна застосовувати прогресивну м'язову релаксацію – людина по черзі напружує і розслабляє різні групи м'язів, що допомагає краще відчути власне тіло і зменшити внутрішнє напруження. Також доцільно використовувати елементи майндфулнес–практик, наприклад вправу «сканування тіла» або фокусування на диханні.

Другим важливим напрямом є формування та підтримка вольової саморегуляції, оскільки саме вона забезпечує здатність людини організувати власну поведінку, приймати рішення та діяти навіть в складних умовах емоційного виснаження. Як показали результати дослідження, під впливом інтенсивного переживання горя ці механізми послаблюються, що проявляється у зниженні самоконтролю, втраті цілеспрямованості, а розам з тим і бажанні чогось досягати без близької людини, а також труднощах у виконанні навіть повсякденних завдань. У зв'язку з цим доцільним є використання методів, спрямованих на поступове

відновлення вольових ресурсів.

На практиці це може реалізовуватися через техніку «малих кроків», коли великі або складні завдання свідомо розділяються на прості, а головне чітко визначені етапи. Такий підхід знижує суб'єктивне відчуття перевантаження і дозволяє людині зберігати відчуття контролю над обставинами у котрих опиняється людина після впливу на неї тригерних спогадів чи ситуацій. Важливим є також навчання у постановці досяжних, реалістичних цілей (за принципом «тут і зараз»), що дає людину бачення власних можливостей, які реалізуються через прості кроки.

Окрему увагу варто приділяти розвитку навичок самоконтролю. Ефективними у цьому контексті є техніки самоспостереження, наприклад ведення щоденника діяльності, де фіксуються виконані завдання, рівень зусиль та емоційний стан, це допоможе усвідомити власні ресурси і динаміку змін. Не менш важливою є техніка самопідкріплення — свідоме заохочення себе навіть за незначні досягнення, що формує мотивацію до подальших дій і підтримує активність у складний період.

Не менш важливим чинником стабілізації емоційно–вольового стану є створення підтримувального соціального середовища. Переживання втрати часто супроводжується відчуттям ізоляції, замкненості та нерозуміння з боку інших, тому можливість бути почутим і прийнятим набуває особливого значення. Регулярне спілкування з близькими людьми, участь у групах підтримки, спільно з людьми, які пережили схожий травматичний досвід, або психотерапевтичних групах – буде сприяти зниженню емоційної напруги та допоможе більш екологічно проживати горе. У цьому контексті дуже важливу роль відіграє безпечний простір, у якому людина може відкрито виражати свої емоції без страху осуду чи знецінення, адже саме така взаємодія сприяє не лише емоційному полегшенню, а й поступовому відновленню внутрішніх ресурсів, у тому числі й вольової саморегуляції.

Отже, узагальнюючи розроблені практичні рекомендації, можна зробити висновок, що їх ефективність зумовлена комплексним підходом,

який охоплює взаємопов'язані компоненти «тіло – думки – поведінка». Такий підхід дозволяє впливати не лише на окремі прояви емоційного неблагополуччя, а й на глибинні механізми саморегуляції особистості. Використання технік емоційної регуляції, відновлення волевого контролю та підтримка соціального ресурсу в сукупності сприяють зниженню рівня емоційної напруги, підвищенню усвідомленості та зміцненню здатності до самоконтролю, як у повсякденному житті, так і у тригерних ситуаціях. Таким чином, впровадження цих рекомендацій може розглядатися як ефективний інструмент психологічної підтримки для осіб, які пережили втрату, та як важливий напрям практичної роботи психолога.

3.2 Програма психокорекційної допомоги щодо стабілізації емоційно – волевого стану осіб, які переживають втрату в умовах воєнного часу

Отримані в ході емпіричного дослідження результати засвідчили наявність тісного взаємозв'язку між інтенсивністю переживання горя, труднощами емоційної регуляції та рівнем волевої саморегуляції. Зокрема, було встановлено, що зі зростанням емоційного напруження знижуються можливості особистості до самоконтролю, наполегливості, емоційної стійкості, організації поведінки та ефективного подолання життєвих труднощів.

Особливо це проявляється у осіб які пережили множині втрати, зокрема родин особи, які були змушені покинути свою домівку, через руйнування, та втратили близьку людину через воєнні дії.

Таким чином необхідною є розробка цілісної системи психологічної допомоги, спрямованої не лише на зниження гострих емоційних проявів, але й на відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Важливою умовою ефективності такої допомоги є її комплексний характер, що передбачає одночасну роботу з емоційною, когнітивною та поведінковою сферами.

Етапи роботи з учасниками психокорекційного заходу представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Етапи психокорекційної роботи із стабілізації емоційно-вольового стану осіб, які втратили близьких внаслідок війни

№	Назва етапу	Перелік занять, що входять до складу етапу	Мета корекційної роботи
1	Встановлення контакту та первинна діагностика	Заняття 1. Знайомство та створення безпечного простору	Встановлення довірливих взаємин, зниження первинної напруги, формування відчуття безпеки, первинна діагностика емоційного стану учасників та їх готовність до роботи
2	Усвідомлення переживання втрати та емоційних станів	Заняття 2. Психоедукація про переживання горя. Заняття 3. Усвідомлення та прийняття емоцій. Заняття 4. Робота з інтенсивними емоціями.	Усвідомлення учасниками власного емоційного стану, нормалізація переживань, зниження відчуття «ненормальності» своїх реакцій, початок формування навичок емоційної регуляції
3	Проживання та опрацювання втрати	Заняття 5. Проживання втрати (техніка лист до рідного). Заняття 6. Робота з почуттям провини, гніву, безсилля. Заняття 7. Емоційне опрацювання втрати.	Безпечне вираження та опрацювання емоцій, пов'язаних із втратою, зниження внутрішньої напруги, поступове прийняття втрати
4	Формування навичок емоційної регуляції	Заняття 8. Дихальні та тілесні техніки. Техніки заземлення стабілізації.	Навчання учасників практичним способам зниження емоційної напруги, формування навичок самозаспокоєння та контролю емоційних реакцій.
5	Відновлення вольової саморегуляції	Заняття 9. Метод «малих кроків» Заняття 10. Планування діяльності та постановка цілей на майбутнє життя.	Відновлення здатності до самоконтролю, організації поведінки, підвищення активності та відповідальності за власні дії
6	Активізація ресурсів соціальної підтримки	Заняття 11. Пошук та визначення ресурсів особистості. Заняття 12. Способи організації груп підтримки та взаємодії після завершення психокорекційної програми.	Зниження відчуття ізоляції, формування навичок звернення по допомогу, активація внутрішніх і зовнішніх ресурсів, визначення способів організації безпечного простору, для подальшої взаємодії
7	Формування стійкості та завершення роботи	Заняття 13. Формування нових сенсів, підбивання підсумків та результатів роботи.	Закріплення навичок, формування емоційної стійкості, інтеграція досвіду втрати в процес життєдіяльності, завершення психокорекційної роботи.

Запропонована програма психокорекційних заходів базується на принципах поетапності, безпечності та індивідуалізації психологічного впливу. Вона орієнтована на створення підтримувального середовища, розвиток навичок емоційної регуляції, відновлення вольової саморегуляції та формування стійкості до стресових впливів. Особлива увага приділяється врахуванню специфіки переживання втрати в умовах воєнного часу, що обумовлює необхідність делікатного і ресурсно–орієнтованого підходу.

Подана програма психокорекційної допомоги є структуровано вибудованою та відображає поетапну логіку психологічного супроводу осіб, які переживають втрату в умовах воєнних дій, її зміст відповідає виявленим у емпіричному дослідженні закономірностям, зокрема взаємозв'язку між інтенсивністю переживання горя, порушенням емоційної регуляції та зниженням рівня вольової саморегуляції.

Програма побудована за принципом поступового переходу від стабілізації емоційного стану до відновлення особистісних ресурсів і інтеграції досвіду втрати, що є науково обґрунтованою, оскільки відповідає загальним закономірностям переживання горя. Спочатку відбувається зниження гострої емоційної напруги, далі – усвідомлення та проживання втрати, і лише після цього стає можливим відновлення функціонування особистості та формування нових життєвих смислів.

Особлива увага звертається на включення до програми окремих блоків, спрямованих на роботу з тілесними проявами стресу, розвиток навичок емоційної саморегуляції та відновлення вольових механізмів, –це дозволяє розглядати запропоновану модель як інтегративну, що поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти психокорекційного впливу.

Важливим є також те, що програма враховує специфіку воєнного контексту, в якому переживання втрати часто ускладнюються повторною травматизацією, вимушеним переміщенням, втратою житла та соціальних зв'язків. У зв'язку з цим особливого значення набуває створення безпечного

терапевтичного середовища, що простежується вже на першому етапі роботи.

Ефективність даної психокорекційної роботи значною мірою залежить від дотримання таких організаційних аспектів, як оптимальна чисельність групи (рекомендовано 6–10 осіб), регулярність занять (1–2 рази на тиждень), тривалість одного заняття (60–90 хвилин), а також кваліфікаційна підготовка психолога, який має досвід роботи з травмою та горем. Крім того, доцільним є поєднання групової та індивідуальної форми роботи, оскільки це дозволяє враховувати різний рівень готовності учасників до емоційного опрацювання втрати і у випадках високої інтенсивності травматичних переживань індивідуальні консультації можуть виконувати стабілізуючу та підтримувальну функцію перед включенням особи до групового процесу.

Окремо слід зазначити необхідність психодіагностичного супроводу програми. Доцільним є проведення первинної, проміжної та підсумкової діагностики рівня емоційного стану, показників емоційної регуляції та вольової саморегуляції – це дає змогу оцінити динаміку змін та ефективність запропонованих психокорекційних заходів.

Таким чином запропонована програма, може бути використана як практичний інструмент психологічної допомоги особам, які пережили втрату внаслідок воєнних дій, забезпечуючи поетапне відновлення їхнього емоційного стану та особистісних ресурсів.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі було здійснено обґрунтування та розробку практичних підходів до психологічної підтримки осіб, які переживають втрату в умовах воєнного часу. Отримані результати емпіричного дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між інтенсивністю переживання горя, труднощами емоційної регуляції та рівнем вольової саморегуляції. При цьому встановлено, що зі зростанням

емоційного навантаження погіршується здатність до самоконтролю, знижується активність і ускладнюється організація повсякденної поведінки. Особливо гостро ці прояви спостерігаються у осіб, які зазнали множинних втрат. З урахуванням виявлених закономірностей було визначено ключові напрями психологічної допомоги. Вони передбачають роботу не лише з емоційною сферою, а й із когнітивними установками та поведінковими проявами. Такий підхід дозволяє більш цілісно впливати на процес адаптації до втрати. У межах розділу обґрунтовано доцільність використання технік емоційної регуляції, розвитку навичок самоконтролю та залучення соціальної підтримки як важливого ресурсу відновлення.

Окрему увагу було приділено розробці програми психокорекційної допомоги, яка має поетапну структуру і враховує специфіку переживання втрати в умовах війни. Спочатку акцент робиться на стабілізації емоційного стану, далі – на усвідомленні та проживанні втрати. І лише після цього стає можливим поступове відновлення внутрішніх ресурсів та формування нових життєвих орієнтирів. Така логіка відповідає сучасним науковим уявленням про динаміку процесу горювання.

Запропонована програма є комплексною за змістом та поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові методи впливу, однак залишається достатньо гнучкою, щоб враховувати індивідуальні особливості учасників. Важливим елементом є створення безпечного простору, де людина може відкрито говорити про свої переживання. Це суттєво знижує відчуття ізоляції і сприяє відновленню внутрішніх ресурсів.

ВИСНОВКИ

У першому розділу проведений теоретичний аналіз, та можна констатувати, що емоційно – вольова сфера особистості є складною, інтегративною системою, яка забезпечує регуляцію поведінки, адаптацію до змін середовища та реалізацію цілеспрямованої діяльності. Емоції виконують функцію оцінки значущості подій для індивіда, сигналізують про задоволення чи фрустрацію потреб, тоді як воля забезпечує свідомий контроль, подолання труднощів і спрямування поведінки відповідно до поставлених цілей, їхня єдність проявляється у тому, що емоційні переживання можуть як активізувати так і дезорганізувати вольові процеси, тоді як воля здатна модулювати та регулювати емоційні стани.

Таким чином, переживання втрати в умовах війни виходить за межі класичних моделей горювання і набуває ознак багатовимірного феномену, який поєднує елементи стресу, психічної травми та екзистенційної кризи, – це зумовлює необхідність переосмислення традиційних теоретичних підходів і врахування впливу екстремальних соціальних умов на психічне функціонування особистості.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості взаємозв'язку переживання втрати з емоційно–вольовою сферою особистості в умовах воєнного часу. Отримані результати свідчать про те, що характер та інтенсивність психологічних реакцій на втрату значною мірою залежать від її масштабу, а також від індивідуальних ресурсів адаптації.

Кореляційний аналіз дозволив встановити тісні взаємозв'язки між інтенсивністю переживання горя, труднощами емоційної регуляції та рівнем вольової саморегуляції. Виявлено, що посилення переживання горя супроводжується зростанням емоційної дерегуляції та одночасним зниженням здатності до вольового контролю. Особливо виражені ці взаємозв'язки у групі Б, що може свідчити про більш глибоке порушення механізмів психологічної адаптації.

У третьому розділі було здійснено обґрунтування та розробку практичних підходів до психологічної підтримки осіб, які переживають втрату в умовах воєнного часу. Отримані результати емпіричного дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між інтенсивністю переживання горя, труднощами емоційної регуляції та рівнем вольової саморегуляції. При цьому встановлено, що зі зростанням емоційного навантаження погіршується здатність до самоконтролю, знижується активність і ускладнюється організація повсякденної поведінки. Запропонована програма є комплексною за змістом та поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові методи впливу, однак залишається достатньо гнучкою, щоб враховувати індивідуальні особливості учасників. Важливим елементом є створення безпечного простору, де людина може відкрито говорити про свої переживання. Це суттєво знижує відчуття ізоляції і сприяє відновленню внутрішніх ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Washington, DC : Author, 2013. 947 p.
2. Baumeister R.F., Vohs K.D., Tice D.M. The strength model of self – control. *Current Directions in Psychological Science*. 2007. Vol. 16. P. 396 – 403.
3. Bowlby J. *Loss: Sadness and Depression*. Vol. 3. New York : Basic Books, 1980. 333 p.
4. Carver C.S., Scheier M.F. On the self – regulation of behavior. N.Y.: Cambridge Univ. Press, 1998. 438 p.
5. Kübler – Ross E. *On Death and Dying*. New York : Macmillan, 1969. 260 p.
6. Litz B. T., et al. Moral injury and moral repair in war veterans: a preliminary model and intervention strategy// *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29, №. 8. P. 695–706.
7. Prigerson H. G., et al. Inventory of Complicated Grief: A scale to measure maladaptive symptoms of loss // *Psychiatry Research*. 1995. Vol. 59, №. 1–2. P. 65–79. DOI: 10.1016/0165 – 1781(95)02757 – 2
8. Spitzer R. L., et al. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD – 7. *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166, №. 10. P. 1092–1097. DOI: 10.1001/archinte.166.10.1092.
9. Worden J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 5th ed. New York : Springer Publishing Company, 2018. 328 с.
10. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний журнал*. 2019. Ч. 5. Вип. 7. С. 34 – 49.
11. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Київ : Медицина, 2023. 120 с.
12. Герман Д. Травма та одужання: наслідки насильства – від

зловживання в сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Замойської. Київ : Кліо, 2022. 352 с.

13. Горбачова О. Психологічні наслідки війни для родин загиблих військових. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

14. Горбунова В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у рамках когнітивно – поведінкової терапії. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей. Київ : Міленіум, 2015. С. 26–35.

15. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Коkun, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

16. Кісарчук О. Психологія втрати в умовах війни: гендерний вимір : монографія. Київ : Інститут психології, 2023. 215 с.

17. Коkun О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

18. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально – психологічного феномену. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид – во ЖДУ ім. І. Франка, 2018.С. 348–355.

19. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Вип. 3. С. 20 – 23.

20. Міхеєва О. В., Остапенко Л. О. Психологічні особливості переживання втрати в умовах воєнного конфлікту // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 4. С. 125–130

21. Міхєєва О. В., Остапенко Л. О. Психологічні особливості переживання втрати в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 4. С. 125–130.

22. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид – во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.

23. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 95–109.

24. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. К. : Вища школа, 2003. 126 с

25. Особливості психологічного стану особистості в умовах воєнного часу [Електронний ресурс] // Електронний репозитарій Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка л. – Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/items/f59efd27-f2e9-4fba-a687-5975c6f7c4fe>

26. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / упоряд. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

27. Психологічні аспекти переживання втрати в умовах війни // Habitus. – 2025. – № 80. – С. 43 – 47. – Режим доступу: <https://www.habitus.od.ua/journals/2025/80-2025/43.pdf>

28. Психологія стресу та переживання травматичних подій [Електронний ресурс] // Psychosomatic and Psychological Studies. – Режим доступу: <https://emedjournal.com/index.php/psp/article/view/565>

29. Ткаченко І. М. Психологічний супровід осіб у стані гострої втрати. Харків : ХНПУ, 2020. 176 с.

30. Ткаченко І. М. Психологічний супровід осіб у стані гострої

втрати. Харків : ХНПУ, 2020. 176 с.

31. Христук О. Л. Теоретико – методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми: від історії до сучасності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. Вип. 2. С. 183–191.