

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЧЛЕНАМ СІМЕЙ ЗАГИБЛИХ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ

Малина О. Г.

### ВСТУП

З кожним днем війни Україна зазнає незворотних втрат, коли горе і скорбота невичерпні і раптові. За будь яких обставин смерті близької людини горювання і проживання втрати супроводжується складним комплексом негативних психологічних, психосоматичних і фізичних станів, що часто потребують емоційної підтримки і у випадку ускладненого горювання – соціально-психологічного супроводу.

Втрата близької людини під час війни особливо гостро, жорстко і раптово руйнує усталені ментальні ілюзії про стабільність, безпечність і справедливість світу, призводять до «реконструкції смислового світу, зруйнованого або зміненого внаслідок втрати»<sup>1</sup>.

Раптова насильницька смерть члена сім'ї змінює настанови щодо можливостей контролю, прогнозу і керування власним життям, руйнує попередній спосіб і досвід життя, змінює стосунки, загострює моральні вимоги до близького оточення, знижує адаптаційні резерви і, призводить до необхідності опрацювання смислової сфери, формування нових сенсів через глибоку екзистенційну кризу особистості. Зрештою, відновлення адаптації і стабільного психоемоційного і психофізичного стану передбачає відновлення ідентичності. І певною мірою її оновленого набуття<sup>2</sup>.

Невідповідність жорсткої реальності і базових світоглядних уявлень під час воєнних дій збільшує ризик ускладнень процесу горювання, фіксації у травмі і скорботі, що може набувати хворобливого перебігу і патологічних форм та потребує цілеспрямованої системної уваги фахівців у галузі ментального здоров'я і соціального захисту<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Терапія горя (Р. А. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. С. 6.

<sup>2</sup> Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій : навчальний посібник / В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович. Київ. ВСВ «Медицина», 2023. 127 с.

<sup>3</sup> Терапія горя (Р. А. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.

## **1. Психологічна характеристика проживання горя і втрати**

Психологічним механізмом скорботи і проживання горя є дистрес розлуки. Він охоплює різноманітні когнітивні, емоційні, поведінкові компоненти, що описують поступову адаптацію людини до усвідомлення реальності втрати, проживання емоцій горя і поступового повернення до оптимального функціонування і нового життя, де загиблій залишається спогадом і легендою, де його «відпустили», а собі «дозволили» жити без постійного морального самогубства і самозвинувачень «у зраді жити далі».

В умовах війни є численні чинники, що виступають бар'єрами для здорового горювання, ускладнюють його перебіг і зрештою трансформують нормальну роботу горя, природню скорботу у розлад тривалого горя.

Саме цій трансформації, має запобігти соціально-психологічна підтримка сімей загиблих Захисників і Захисниць України. Це можливо через корекцію її основних складових, а саме – неможливість прийняти втрату і усвідомити її через жорсткі настанови і уявлення («якщо я його відпущу, перестану бути у злитті з ним, я його ніби кину, зраджу»), страх розірвання емоційного зв'язку із загиблим, страх нового невідомого життя, зміни ролей і обов'язків, страх залишитись насамоті – усвідомити і прийняти життя без рідної людини, неефективні допінг-стратегії і депресивне уникання, дистанціювання від оточення, що немає такого досвіду, закритість, фіксація у горі і капсулювання у ньому. Ускладнюють процес прийняття факту смерті, інтеграції втрати у свій життєвий час і простір загальне психоемоційне виснаження, психічна втома, певне розшарування суспільства і непорозуміння безпосередньо дотичних сімей до воєнних дій і тих, хто не зазнав травматичного досвіду та виснаження психічних ресурсів через стресове навантаження тривалої війни<sup>4</sup>.

Втрата близької людини, члена сім'ї – це завжди психічна травма, що запускає певні, відповідно до індивідуальних особливостей, механізми психологічного захист, серед яких можна виділити витіснення, придушення, блокування, заперечення, ігнорування реальності і фактів, асоційованих із болем.

Таким чином, робота горя – це прийняття реальності загибелі, прийняття проживання і небгативних, і позитивних емоцій, збереження родинних, соціальних і професійних зв'язків і збереження психологічного та соціального функціонування.

---

<sup>4</sup> Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Київ : Державне управління, 2016. С. 104–111.

Скорбота, особливо в сім'ях загиблих підчас війни, нажаль часто призводить до емоційної самотності і самоізоляції, позиції невіри у розуміння горя, його «знецінення» у соціальному оточенні, яке «не поверне», «не замінить» і «не оцінить» втрату. Через це соціальна підтримка, часто не делікатна і узагальнена сприймається вкрай обмежено. Тому найбільш ефективними можуть бути групи соціально-психологічної підтримки за принципом «рівний рівному».

Група підтримки – це спеціально організоване середовище, де учасники можуть отримувати емоційну, психологічну і соціальну підтримку від інших людей, які перебувають у схожих життєвих обставинах. Така група надає можливість для взаємодії, обміну досвідом, обговорення труднощів і розвитку нових ефективних допінг-стратегій. Однією з ефективних форм роботи групи підтримки є соціально-психологічний тренінг.<sup>5</sup>

Тренінг «Психологічна підтримка проживання горя і втрати» надає можливість отримати необхідні знання про психологічні особливості і механізми різних психоемоційних станів та стадій у процесі переживання втрати, сформувати навички емоційної саморегуляції та психологічної самопомогі при роботі горя, опрацювати ефективні психокорекційні техніки з арсеналу позитивної та когнітивно-поведінкової психотерапії, актуалізувати власні психологічні ресурси для побудови перспективи майбутнього<sup>6</sup>.

Робота тренінгової групи включає групові і індивідуальні форми роботи та буде включати 12 тренінгових занять і індивідуальних консультацій. За підсумками проведення тренінгу учасники набудуть навички усвідомлення і проживання відчуттів втрати та пошуку особистих ресурсів і нових можливостей для подальшого життя.

Програма тренінгу включає 3 змістовні блоки: просвітницький, діагностичний, психокорекційний.

Психоедукація спрямована на формування знань про психологічні закономірності перебігу горя, його динаміки, етапів, особливості емоцій і поведінки на кожному етапі, з метою показати необхідність переживання горя в нормі.

Психодіагностичний блок передбачає визначення психоемоційних станів учасників, виявлення критичних станів і застарілих заблокованих травм.

Психокорекційний блок роботи спрямовано на опрацювання травматичного досвіду, ефективного переживання негативних психоемоційних

---

<sup>5</sup> Міжнародна асоціація Психосоматики та тілесної Терапії. Люди війни. Київ: Видавництво психологічної літератури "Психобук (Psyhobook)", 2023. 150 с.

<sup>6</sup> Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

станів та формування психологічних навичок збереження психологічного здоров'я та набуття нових раціональних смислів.

Стратегічні принципи, на яких будується робота у тренінговій групі містять:

1. Урахування позитивної динаміки проблеми за рахунок мобілізації внутрішніх ресурсів.

2. Опора на особистий досвід, світогляд, емоції учасників.

3. Не формальний, стереотипний аналіз проблеми, опора на суб'єктивну концепцію і бачення учасників.

4. Економічність і короткостроковість.

5. Орієнтація на майбутнє учасників і побудова усвідомлення горизонту можливостей, планів і перспективи майбутнього.

6. Співпраця та відкритість і пластичність, індивідуальний підхід до кожної учасниці (врахування особливостей особистості, обставин життя, можливостей і ресурсів).

Завдання тренінгу «Психологічна підтримка проживання горя і втрати» – надати знання про психологічні механізми переживання втрати та опрацювання горя, сформувати навички психологічної самопомогі і емоційної саморегуляції, опрацювати неконструктивні настанови та перспективи та плани майбутнього.

Кожне заняття складається із групової та індивідуальної роботи (групове опрацювання завдань кожного заняття поєднуються з індивідуальною консультацією за запитом учасниці групи). Використовуються методи арт терапії, техніки ТФ КПТ та позитивної психотерапії<sup>7</sup>.

Оскільки кожна тренінгова група, особливо при втраті і переживання горя, має індивідуальну групову динаміку у часі і інтенсивності емоційного опрацювання, неможливо категорично дотримуватись певного плану занять. Тому кожне заняття орієнтовно заплановано на одну годину, проте може тривати довше в залежності від стану учасників, але має завершитись задовільним самопочуттям, позитивним настроєм і збалансованим психоемоційним станом учасників. Індивідуальна групово динаміка детермінує і гнучкість змісту кожного заняття, тому об'єм, план і перелік вправ розраховано на 4 блоки/етапи тренінгу, в межах кожного з яких реалізуються вправи і техніки відповідно до завдання певного блоку. Кожний блок має три-чотири заняття, спрямовані на певне завдання відповідного блоку. Реалізація змісту блоку (перелік технік і психокорекційних вправ) обов'язкова, але пластична у часі і послідовності, в залежності від особливостей роботи групи і перебігу психоемоційного стану учасниць.

---

<sup>7</sup> Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.

## **2. Особливості психологічного супроводу членів сімей загиблих Захисників і Захисниць України у процесі роботи горя**

Тренінг «Психологічна підтримка проживання горя і втрати» має наступні змістовні блоки:

1. «Єднання». Вступ, теоретична частина, знайомство, діагностика
2. «Прийняття». Переживання почуття втрати і провини (усвідомлення, прийняття і прояснення почуття втрати) Робота з листами, робота з фіксованими переконаннями, ролями і моделями поведінки, спілкування із сімєю, агресією, конфліктною поведінкою
3. «Реорієнтація». Пошук і опрацювання психологічних ресурсів особистості з метою пошуку інших можливостей і нових напрямів у житті. Раціоналізація настанов та розширення меж уявлень про себе і свої можливості.
4. «Майбутнє» Завершення. Робота з навичками психоемоційної саморегуляції і психологічної самопомоги, опрацювання моделей майбутнього, планів і бажань. Зміцнення внутрішньогрупових зв'язків для подальшого сталого спілкування учасників, взаємодопомоги і психологічної підтримки на майбутнє.

Перший блок «Єднання» (3 заняття)

Першочергово проводиться знайомство групи з тренером і учасниками між собою. Тренер надає інформацію про мету і завдання тренінгу, основні принципи роботи групи, свій досвід і очікування та формує позитивну доброзичливу атмосферу роботи. Обговорюється і приймається сталий графік зручний для усіх час зустрічей.

Учасники коротко повідомляють дані про себе, свої очікування від тренінгу і мотиви роботи в групі. Застосовується техніка метафори власного імені для швидкого ейдетичного запам'ятовування учасників групи і більш близького знайомства (Наприклад, «Я Олена – Вогненна. Тому що дуже імпульсивна і часто є світлом і темпом для близьких людей»). Імена проговорюються групою по коли декілька раз вголос, що дає можливість запам'ятати ім'я і особливості кожної учасниці.

Обговорюються всією групою і записуються на дошці правила спілкування і роботи групи. Наприклад: «Щирість і відкритість» (не хочу – не говорю); «Я висловлювання»; «Нуль-нуль» (пунктуальність); «Тільки тут і зараз» (конфіденційність); «Один в етері» (піднята рука для висловлювання); «Все у групу» (непорозуміння і образи обговорюються зараз і відкрито з усіма); «У літаку» (телефон вимкнено на час зустрічі); «Вільна нога» (свобода пересування і вільного виходу без попередження); «Я важлива, ти важлива» (повага, цінність почуттів, думок, переживань); «Підтримка за запитом» (не нав'язувати допомогу).

Проводиться обговорення очікувань учасниць із порівнянням самооцінки психоемоційного стану «Я зараз» і «Я згодом». На дошці

фіксується кожною з учасниць відмітки самоцінювання свого стану за 4 шкалами – фізичний стан, емоційний стан, когнітивний стан, соціальна активність (у межах від 0 до 10, де 0 -найгірший момент у житті, 10 – найкраще самопочуття). Учасниці пояснюють свої показники, уточнюють відмітки. Сформована навичка самоцінювання власного стану має стати основою ведення «Щоденника самоцінювання психоемоційного стану», який ведуть учасниці протягом тренінгу, що надає можливості для аналізу об'єктивної динаміки емоційного реагування і усвідомленого проживання емоцій та руйнування негативних фіксованих настанов.<sup>8</sup>

З метою об'єднання групи, формування міцних емоційних зв'язків, більш глибокого знайомства з особистістю учасниць, їх індивідуальних особливостей проводиться вправи «Криголами» – 1) «Моє захоплення» (учасниця робить крок в середину кола і розповідає, чим вона захоплюється та любить робити, учасниці, що мають співпадіння роблять крок на зустріч і за бажанням обіймають одна одну та можуть домовитись про спільну дію (велопрогулянку, рукоділля, малювання, тощо); 2) Вправа «Я тебе вітаю» – учасниця обирає з кола когось, до кого підходить з оплесками і проговорює вітання, навзаєм отримує вітання і оплески і пара вже вітає іншу учасницю, таким чином коло збільшується і до останньої учасниці звертається вже вся група, коли всі вітають одна одну і підтримують оплесками. Вправа має потужний терапевтичний ефект для закритих сором'язливих учасниць і демонструє, що терпіння і спокій призводять до збільшеної уваги та прийняття<sup>9</sup>.

Вправи «Криголами» закріплюють ефект єднання групи, формування сталої мотивації та позитивного психоемоційного стану учасників групи.

Кожне заняття закінчується вдячністю і побажаннями від кожної учасниці і тренера.

З метою вирішення поточних організаційних питань, сталої надійної психоемоційної підтримки та надання додаткових інформаційних корисних психологічних ресурсів створюється група учасниць «Єднання» у зручній соціальній мережі.

Другий блок «Прийняття» (5 занять)

Другий блок тренінгу «Прийняття» є одним з найважливіших і складних етапів роботи. При переживання горя і втрати відбувається

---

<sup>8</sup> Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської наук-практ. конф., м. Київ, 13–14 квітня 2016 р. Київ, 2016. 126 с

<sup>9</sup> Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.

психоемоційне злиття з втратою, підсвідоме небажання відмовлятися від проживання горя і втраченої людини через відчуття зради і провини перед загиблим. Таким чином, деформується особиста ідентифікація і унеможливаються моделі і сенси майбутнього. Людина застигає і фіксується у даному стані<sup>10</sup>. Тому на даному етапі тренінгу група має опрацювати усвідомлення, прийняття і прояснення почуття втрати через отримання розуміння психологічних механізмів проживання горя і втрати, роботу з листами, психологічну корекцію фіксованих переконань, ролей і моделей поведінки, спілкування із сім'єю та колом підтримки, агресії, конфліктної поведінки.

Опрацювання усвідомлення і прийняття починається з інформування і наступного обговорення механізмів, ознак і фази проживання горя і втрати. Тому проводиться психоедукація учасниць відповідно до фаз цього процесу, а саме<sup>11</sup>:

1) перша фаза – від звістки про загибель до двох тижнів. Розглядається фаза шоку і її ознаки (сльози і схлипування, глибокі зітхання, сильний фізичний і душевний біль, утруднення в грудях і горлі). Наводяться приклади і проводиться обговорення, учасниці за бажання розповідають про особливості переживання цієї стадії.

Розглядається стан заціпеніння (почуття втрати особистості, почуття самотності, розгубленості, нерішучість, нераціональна поведінка, відчуження або прихильність) та стану заперечення (відчуття, що «це неправда», очікування повернення, постійні нагадування, можливість галюцинацій, ймовірність почути голос померлого).

2) друга фаза – від одного до трьох місяців

Докладно і на прикладах розглядаються наступні стани другої фази<sup>12</sup>, а саме

Туга та її прояви (страждання, схлипи, ловлення, гостра емоційна біль, симптоми різних хвороб, нічні кошмари, порушення сну, гранична втома, нездатність до концентрації, безцільна діяльність, відсутність інтересу до чого-небудь, відчуття, що померлий поруч, ідеалізація померлого);

---

<sup>10</sup> White, M. (2000). Re-engaging with history: The absent but implicit. In M. White (Ed.), *Reflections on narrative practice: Essays and interviews* (pp. 35–58). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications

<sup>11</sup> Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. / Л.О. Герасименко, А.М. Скрипніков, Р.І. Ісаков. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

<sup>12</sup> Клінічна психологія: словник-довідник / авт.-уклад. С. В. Діденко. Київ: Академвидав, 2012. 320 с

Ажитована та хаотична поведінка у вигляді занепокоєння, спроби «заповнити простір», фрустрації, ангедонії, розгубленості, шопологізму, протистояння, відчуження;

Тривога, що проявляється як відчуття безнадійності, незвичайна залежність;

Пасивна і активна агресивність, коли біль сприймається як несправедливість, заздрість до інших, уникнення людей, злість, спрямована на все, дратівливість і навіть образа на померлого;

Почуття провини перед загибим із самозвинуваченням, самотністю та відчуттям знедоленої людини, втратою комунікативних і певною мірою соціальних навичок.<sup>13</sup>

Від трьох до дев'яти місяців може відчуватись депресія (у вигляді психодинамічних компонентів – відчаю, тривоги, докорів сумління, почуття провини, пригніченості), загострення реальних і перебільшених проблем; апатія, а саме – відсутність волі, безцільність, нерішучість, заперечення всіх почуттів, відмова від допомоги друзів, ігнорування власних потреб, байдужість, агресивні відмови; ауто стигматизація, що проявляється у соціальній ізоляції, втраті друзів, уникнення сімейних пар.

3) третя фаза від одного-двох років і більше

Розглядаються стадії Ухвалення: та заживання, коли втрата більше не сприймається як важка втрата, з'являються більш щасливі спогади і розмови про загиблого, відбувається освоєння нових навичок і вмінь і відбувається відновлення інтересу до роботи. Поступово будується новий спосіб життя, з'являються нові захоплення, нові друзі, часто з кола групи підтримки, допускається можливість нового шлюбу, знову здобута рівновага і більш продуктивна самотність<sup>14</sup>.

Під час інформування обговорюється кожний стан і особливості його проживання та прояву, проводиться аналіз наявності та перебігу у кожної учасниці та відбувається емоційна підтримка групою.

Діагностичний напрям даного блоку включає рефлексію учасниць власного психоемоційного стану, самодіагностику і самоаналіз індивідуальної фази проживання горя і втрати, роботу з щоденником психоемоційного стану та психодіагностику за методикою «Опитувальник гострого горя» (<https://psy-practice.com/publications/travmy/gostre-integrované-ta-skladne-gore-korotkiy-opituvnik-gorya/>) Результати

---

<sup>13</sup> Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction & the experience of loss* (pp. 55–73). American Psychological Association.

<sup>14</sup> Брич В. В. Зміцнення реабілітації як стратегії охорони здоров'я: погляд всесвітньої організації охорони здоров'я. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2022. № 4. С. 31–37.



самодіагностики і опитувальника порівнюються, обговорюються і надаються індивідуальні рекомендації щодо опрацювання і само-спостереження.

Найважливішим напрямком терапевтичної роботи є робота з листами, що спрямована на опрацювання негативних психоемоційних станів, почуття провини, відчуття зради, розідентифікацію і злиття з померлим і зменшення напруження від усвідомлення втрати<sup>15</sup>.

Третій блок тренінгу «Реорієнтація» (3 заняття)

«Реорієнтація» спрямована на пошук і опрацювання психологічних ресурсів особистості з метою знаходження альтернативних можливостей і нових напрямів у житті. Це реалізується через раціоналізацію настанов та розширення меж уявлень про себе і свої можливості та формування навичок рефлексії та психологічної самопомоги.

Кожне заняття починається із короткого звіту про результати самоаналізу щоденника емоційного стану учасниць тренінгу позитивних подій і змін за тиждень та маленьких власних перемог (1 важлива побутова справа, 1 хороша добра справа для інших, 1 подарунок собі).

На кожному з занять блока, з різним темпом відповідно до індивідуальної динаміки групи, але послідовно опрацьовується модель балансу реалізації основних сфер життя (позитивна психотерапія), а саме 1) тіло, 2) діяльність, 3) контакти, 4) майбутнє.

Робота з моделлю балансу за (Носратом Пезешкіаном)<sup>16</sup>.

Вправа 1. Оцініть і відмітьте на графіку, як Ви розподіляєте енергію свого життя. Скільки відсотків сил Ви витрачаєте вкожній з чотирьох сфер свого життя? Суми витрат на усі види діяльності мають бути 100%.

Обговорюються питання, що саме роблять учасники і наскільки їм це подобається у 4 сферах, а саме для свого тіла, для активності (діяльності), для стосунків, для майбутнього.

Вправа 2. Оцініть та відмітьте на графіку, як би Ви хотіли розподілити енергію свого життя. Обговорюються питання що саме заважає і які існують бажання реалізуватись найефективніше у 4 сферах, а саме для свого тіла, для активності (діяльності), для стосунків, для майбутнього.

Детально аналізується у групі яким чином можна реалізувати власні наміри і бажання та у чому саме вони полягають.

---

<sup>15</sup> Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія: навчально-методичний посібник. Вінниця : ТОВ Віндрук, 2004. 102 с.

<sup>16</sup> Сердюк Л., Купрєва О., Отенко С. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2022. № 1(15), С. 72–76. DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).11](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).11)

Для домашнього завдання пропонується відповісти на наступні питання, розглядаючи проживання сьогоднішнього дня:

1. Щ я відчуваю фізично?
2. Щ мені хочеться зробити і що я роблю?
3. Як я відношуся до людей, з якими спілкуюсь?
4. Яке майбутнє я бачу, яке планую? Якого результату хочу я?

Вправа 3. Асоціативно підібрати тварину (рослину, комаху) відповідно до кожної з 4 сфер життя та надати їй психологічно і соціальну характеристику, звертаючи увагу на її особливості та сильні риси. Учасниці групи доповнюють аналіз і згодом формується загальний портрет, який аналізується автором і групою. Учасник виділяє схожі і спільні риси з асоціативним образом, за допомогою групи формується власний образ та образ з точки зору інших людей. Такий аналіз допомагає усвідомити власну ідентичність, особливості, сильні риси і власні ресурси. Учасниці усвідомлюють проєкції власного «Я», втіленні у асоціативному образі і навчаються знаходити і залучати власні ресурси у кожній сфері життя.

Четвертий блок тренінгу «Майбутнє» (1-2 заняття)

Завершення роботи тренінгу включає аналіз очікувань і отриманих навичок, динаміки психоемоційного стану учасниць з власної точки зору і з точки зору групи а також аналіз перспектив і напрямків подальшого особистісного зростання<sup>17</sup>.

Робота з навичками психоемоційної саморегуляції і психологічної самопомоги, опрацювання моделей майбутнього, планів і бажань включає ознайомлення і опрацювання наступних вправ і технік<sup>18</sup>:

Вправа 1 «Мое життя». Дерево навесні цвіте, вітку – плодоносить, восени – скидає листя, взимку життя в ньому завмирає, навесні – знову прокидається, тягнеться до світла та любові. Відчуйте себе і квітучим деревом, і літнім, осіннім і постарайтеся пережити, що таке дерево взимку. Потім знову відчуйте себе квітучим деревом.

А тепер уявіть собі неосяжну океанську гладь. Океан величезний, сильний, могутній, а ви одинока крапля в ньому. Вас виносить на гребінь хвилі та зриває вітром із поверхні океану. Сонячний промінь перетворює вас на крихітну хмаринку, ви піднімаєтеся вгору і з'єднуєтеся з великою хмарою. Вітром вас забирає в далечінь, хмара губиться серед засніжених гірських вершин, проливається дощем, і ви перетворюєтеся на маленьку крижинку. Яскравий сонячний ранок

---

<sup>17</sup> Working It Through: An Elisabeth Kübler-Ross Workshop on Life, Death, and Transition, Simon & Schuster, 1997. 256 p.

<sup>18</sup> Джонсон, Девід В. Соціальна психологія : Тренінг міжособистісного спілкування: Пер. з англ /Девід В. Джонсон. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.

розтоплює крижинку, і ви краплею води йдете в землю і зливаєтеся з підземною річкою. Джерело виплескує вас у гірський потік, і річка знову забирає вас в океан. І знову ви – крапля води в океані життя. Але тепер уже ви знаєте, що здатні пройти свій шлях поодиночі.

Вправа 2 «Робота зі стихіями». Закрийте очі і згадайте найчистіше легке ПОВІТРЯ, яким ви дихали коли-небудь. Повільний плавний вдих – і легке чисте повітря наповнює кисті рук, плечі, видих – і воно виходить через руки. Вдих – повітря заповнює ступні, гомілки, стегна, живіт, груди; видих – і він плавно виходить через ноги. Вдих – повітря заповнює все ваше тіло. Властивості повітря тепер мають властивості вашого тіла: легкість, прозорість, невагомість. Ви і є це чисте, прозоре легке повітря.

Уявіть собі лагідну блакитну ВОДУ. Ви лежите у блакитному басейні. Вдих – і вода заповнює ваші руки, плечі. Видих – і вона виходить через руки. Вдих – і вода наповнює наші ноги, видих – виходить через ноги. Вдих – і вода заповнює вашу голову, видих – виходить. Вдих – і ваше тіло повністю наповнюється чистою блакитною водою. Ви розчиняєтеся у ній. Властивості води тепер властивості вашого тіла і вашої психіки: плинність, рухливість, всепроникність.

А тепер уявіть бурхливий ВОГОНЬ. Ви дихаєте всією поверхнею тіла, і з кожним вдихом вогонь заповнює ваші руки, ноги, груди, живіт, голову. Ви заповнені вогняним полум'ям, і властивості вогню – відтепер ваші властивості.

Уявіть собі легкий сріблястий МЕТАЛ. Повільний плавний вдих – і ваші руки та ноги заповнюються металом. Відчуйте як властивості металу стають вашими властивостями: міцність, надійність, стійкість.

А тепер уявіть важку, пухку та надійну ЗЕМЛЮ. Ви лежите землі і дихайте всією поверхнею тіла. З кожним вдихом ви втягуєте землю і, нарешті, розчиняєтеся в ній. І властивості землі тепер ваші властивості: стабільність, надійність, впевненість.

І нарешті, уявіть собі сильне, прекрасне ДЕРЕВО. Вдих – ваші руки та плечі стають гілками цього дерева. Видих – і ви набуваєте всіх властивостей цього дерева: гнучкість, граціозність, міцність.

Вправа 3 «Техніка вовка». Заплющте очі і уявіть, що ви плавно занурюєтеся в сон на своєму ліжку. Ви провалюєтесь у глибини свого Я, опускаючись до досвіду своєї генетичної пам'яті. Сутінки... Ви розчиняєтеся у темряві. Ви і є ця темрява. Але далеко-далеко попереду заблищало світло. Він стає все яскравішим і яскравішим, ви потрапляєте в зону світла в безкрайньому степу. Ви – вовк. Ви відчуваєте свої сильні лапи, гострі ікла, гнучке тіло. Ви великий і сильний хижак. Ви біжете по степу, і для вас вона – рідний дім. Але раптом ви помічаєте за собою погону: вас переслідують три матері вовки. Сама смерть мчить за вами

по п'ятах. Вам не уникнути погоні, і ви раптово повертаєтеся до них з твердим наміром їх знищити. Ви відчуваєте найсильніший приплив енергії. Ви накидаєтеся на першого вовка та розриваєте йому горло. Наскакуєте на другий і перегризаєте йому лапи. Але найпотужніший третій вовк впирається іклами вам у бік. Вас захльостують гострий біль і злість, які миттєво переходять у лють, і ви загризаєте останнього супротивника на смерть. На степ уже опустилася ніч, і повний місяць заливає льодовим світлом округу. І раптом ви, дивлячись на місяць, починаєте вити давнім виттям потужного хижака, який вам самому моторошний і незрозумілий. Виття переходить у тремтіння. Але це тремтіння поступово заповнює ваше тіло і душу впевненістю і силою. Ви виявилися сильнішими за трьох могутніх вовків! Темрява згущується. Ви лягаєте на землю і засинаєте. І прокидаєтеся тут і зараз: сильною, спритною, впевненою в собі людиною.

Вправа 4 «Поплавець» Уявіть собі бурхливе море, шторм, ураган, що змивають на своєму шляху потужні вали хвиль. Несподівано ваш погляд вихоплює поплавець, що йде під воду і знову вириває на гребінь хвилі. Уявіть, що ви є цей поплавок, а бурхливе море – ваше життя. На вас накочуються хвилі життєвих негараздів, але ви непотоплювані. Ви знову і знову спливаєте на поверхню. Ваша впевненість і ваш успіх наповнюють цей поплавок і виштовхують його на поверхню. Нарешті, море, яке не здолало вас, заспокоюється, з-за хмар виглядає сонце, і ви – поплавок – наповнюєтеся сонячним промінням удачі. Ви пережили черговий шторм у своєму житті та вийшли переможцем. Уявіть собі наступні можливі урагани вашого життя, і з них ви теж вийдете переможцем, непотоплюваним поплавцем.

Вправа 5 «Сила вашого роду» Намагайтеся згадати максимальну кількість своїх родичів, уявити їх липа, згадати ходу, інтонації голосу. А тепер згадайте своє улюблене місце відпочинку, де ви почуваетесь комфортно і спокійно.

Заплющте очі і уявіть, що разом з вами там же знаходяться всі ваші родичі. Ви їх бачите всіх одразу. Всі разом ви дійсно схожі на дерево, у якого багато сильних розлогих гілок. І ви одна з цих гілок. У ваших жилах тече кров багатьох поколінь ваших предків, їхні гени ваші гени.

А тепер визначте найкращого з вашого роду і злийтеся з ним до купи. Пориньте в його життя. Як він працював? Як він спілкувався із людьми? Як він переживав перемоги та поразки? Відчуйте силу його духу так, щоб вона стала вашою силою. А тепер спробуйте підійти до інших обраних вами представників роду. Зверніться до них, попросіть підтримки та захисту. Колись і вас не стане на цій землі, і ви для когось станете ангелом-охоронцем. І ваші нащадки будуть згадувати вас, пишатися вами.

Тож попросіть цю силу зараз у своїх предків. Подякуйте їм та попрощайтесь. Зробіть глибокий вдих, видих – і поверніться до цього світу.

Зміцнення внутрішньогрупових зв'язків для подальшого сталого спілкування учасників, взаємодопомоги і психологічної підтримки на майбутнє включає обговорення ресурсів кожної з учасниць<sup>19</sup> (Чим і кому я можу допомогти? Як ми можемо разом корисно проводити вільний час? Що я отримала на тренінгу і як я можу застосувати ці знання і навички у своєму оточенні? Яких однодумців і друзів я знайшла?) Аналізуються і обговорюються сформовані внутрішньогрупові зв'язки і можливості подальшої внутрішньогрупової взаємодопомоги, плануються подальші підтримуючі зустрічі і майбутні спільні заходи.

## **ВИСНОВКИ**

Підтримка сімей загиблих Захисників і Захисниць України у процесі проживання горя і втрати передбачає системний соціально-психологічний супровід, однією з найефективніших форм роботи якого є Групи Підтримки, побудовані за принципом «Рівний-Рівному». Групові і індивідуальні заняття надають можливість членам сімей загиблих отримати емоційну підтримку у процесі скорботи, сформувати міцні соціальні зв'язки, поліпшити комунікативні і соціальні навички, отримати необхідні знання про психологічні особливості і механізми різних психоемоційних станів та стадій у процесі переживання втрати, сформувати навички емоційної саморегуляції та психологічної самопомоги опрацювати ефективні психокорекційні техніки з арсеналу арт – позитивної та когнітивно-поведінкової терапії, актуалізувати власні психологічні ресурси для побудови перспективи майбутнього, що у підсумку роботи має призвести до оптимізації можливостей усвідомлення і проживання горя і втрати, пошуку особистих ресурсів і нових можливостей для подальшого життя.

## **АНОТАЦІЯ**

Стаття присвячена розгляду психологічних особливостей проживання горя і втрати у членів сімей загиблих Захисників і Захисниць України. У статті окреслено основні психологічні механізми роботи горя, надано психологічну характеристику проживання горя і втрати з урахуванням специфіки даного процесу в умовах війни, що зумовлюють ускладнення, більшу тривалість і складність скорботи. Запропоновано загальну модель тренінгу «Психологічна підтримка

---

<sup>19</sup> Worden J. Grief Counseling and Grief Therapy // A Handbook for the Mental Health Practitioner, Fourth Edition Publisher: Springer Publishing Company, Incorporated, 2008. 248 p.

проживання горя і втрати», надано його структуру і загальний зміст. Розглянуто принципи, правила і етапи проведення тренінгу. Надано основні психокорекційні вправи відповідно до кожного змістовного блоку тренінгу та описано особливості їх використання. Приділено увагу практичним рекомендаціям з урахуванням особливостей групової динаміки, психологічної характеристики соціальної категорії учасників і особливостей групи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Worden J. Grief Counseling and Grief Therapy //A Handbook for the Mental Health Practitioner, Fourth Edition Publisher: Springer Publishing Company, Incorporated, 2008. 248 p.
2. Working It Through: An Elisabeth Kübler-Ross Workshop on Life, Death, and Transition, Simon & Schuster, 1997. 256 p.
3. Martin T., Doka K. Men don't cry, women do: Transcending gender stereotypes of grief. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel, 2000. 188 p.
4. James J.W., Friedman R. The grief recovery handbook: 20th anniversary expanded edition. New York: Harper Paperbacks, 2009. 224 p. 35.
5. Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In R. A. Neimeyer (Ed.), Meaning reconstruction & the experience of loss (pp. 55–73). American Psychological Association.
6. White, M. (2000). Re-engaging with history: The absent but implicit. In M. White (Ed.), Reflections on narrative practice: Essays and interviews (pp. 35–58). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications
7. Брич В. В. Зміцнення реабілітації як стратегії охорони здоров'я: погляд всесвітньої організації охорони здоров'я. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2022. № 4. С. 31–37.
8. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської наук-практ. конф., м. Київ, 13–14 квітня 2016 р. Київ, 2016. 126 с.
9. Джонсон, Девід В. Соціальна психологія : Тренінг міжособистісного спілкування: Пер. з англ / Девід В. Джонсон. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
10. Клінічна психологія: словник-довідник / авт.-уклад. С. В. Діденко. Київ: Академвидав, 2012. 320 с.
11. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Київ : Державне управління, 2016. С. 104–111.
12. Критерії діагностики і психотерапії розладів психіки та поведінки [Електронний ресурс] / Під ред. Б.В. Михайлова, С.І. Табачнікова, О.К. Напрєєнка, В.В. Домбровської // Новини української

психіатрії. Харків, 2003. – Режим доступу: <http://www.psychiatry.ua/books/criteria>.

13. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.

14. Сердюк Л., Купрєєва О., Отенко С. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2022. № 1(15), С. 72-76. DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).11](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).11)

15. Міжнародна асоціація Психосоматики та тілесної Терапії. Люди війни.– Київ: Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)», 2023 – 150 с.

16. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

17. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. / Л.О. Герасименко, А.М. Скрипніков, Р.І. Ісаков. К. : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

18. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій : навчальний посібник / В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович. Київ. ВСВ «Медицина», 2023. 27 с.

19. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.

20. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія: навчально-методичний посібник. Вінниця : ТОВ Віндрук, 2004. 102 с.

21. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.

#### **Information about the author:**

**Malyna Olena Hrygorivna,**

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Psychology,  
Zaporizhzhia National University  
66, Zhukovskiy sT, Zaporizhzhia, 69600, Ukraine