

УДК 159.942.5

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://doi.org/0000-0002-2242-2576>
e-mail: podkorytoval@khmnu.edu.ua

Кнут АНДЕРСЕН

магістр, доцент,
Спеціалізований університет VID у м. Осло,
Університет Осло,
соціальний працівник, керівник міжнародного проекту
Центру підтримки у тяжкій втраті
при університетській лікарні Акерхуса (м. Осло, Норвегія)
<https://orcid.org/0009-0007-4326-3205>
e-mail: andersen.knut@vid.no

Лінда ХАНСЕН

викладач,
Спеціалізований університет VID у м. Осло,
психолог-спеціаліст Центру підтримки у тяжкій втраті
при університетській лікарні Акерхуса (м. Осло, Норвегія)
<https://orcid.org/0009-0004-9728-9935>
e-mail: lindhansel@gmail.com

**ЛІНІЙНІ ТА НЕЛІНІЙНІ МОДЕЛІ ГОРЮВАННЯ:
ПОРІВНЯННЯ**

У статті представлено порівняльний аналіз лінійних та нелінійних моделей горювання, що відображає концептуальну трансформацію у сфері психології втрати. Автори порівнюють традиційні фазові підходи (Е. Ліндемман, Е. Кюблер-Росс, Дж. Боулбі, та ін.) із сучасними нелінійними концепціями (М. Штробе та Г. Шута, С. Рубіна, Л. Мачін, С Рубіна та ін.). Зокрема детально розглянуто модель дуального процесу М. Штробе та Г. Шута (1999), овоколійну модель С. Рубіна (1981), модель траєкторії резильєнтності Дж. Бонано, модель «Діапазон реакцій на втрату» Л. Мечін. Визначено переваги та недоліки як лінійного так і нелінійного підходів до горювання. Особливу увагу приділено епістемологічному зсуву в бік визнання унікальності та варіативності. Підкреслено, що сучасна підтримка людини у горюванні базується на легітимізації варіативності переживань та відмові від універсальних етапів горювання.

Ключові слова: втрата; горювання; фази; фазовий (лінійний) підхід; нелінійний підхід; епістемологічний зсув.

Larysa PODKORYTOVA

Khmelnytskyi National University

Knut ANDERSEN, Linda HANSEN

VID Specialized University in Oslo and Oslo University

**LINEAR AND NON-LINEAR MODELS OF GRIEF: A
COMPARATIVE ANALYSIS**

This article presents a comparative analysis of linear and non-linear models of grief. The study examines the Dual Process Model (M. Stroebe and H. Schut), the Two-Track Model (S. Rubin), the Range of Response to Loss (L. Machin), the Resilience Trajectories (G. Bonanno).

The primary advantages of non-linear models lie in their empirical evidence, individualized focus, and the normalization of positive emotional states. These models emphasize the acceptance of loss as an ongoing process rather than a final result, permitting the bypass of specific "stages" while allowing for their natural recurrence. Furthermore, they define the bereaved individual as an active agent. In contrast, the strengths of linear models are their structure and clarity, providing the bereaved with a sense of order and hope for the eventual conclusion of the grieving process.

The disadvantages of non-linear models include blurred boundaries and complexity, which can be difficult to comprehend during acute grief. Conversely, the primary drawbacks of linear models include a disregard for the individual specificities and the positioning of the bereaved as a passive observer. Within linear frameworks, the reappearance of certain emotional states may be misinterpreted as a "relapse" or "stagnation." Moreover, most linear models fail to account for the specific context of death or the unique characteristics of the relationship with the deceased.

The evolution of psychological assistance reflects an epistemological shift from unified stage-based models toward non-linear approaches that recognize the uniqueness of experience. The contemporary paradigm reconceptualizes loss as a dynamic process of meaning reconstruction and identity integration, thereby legitimizing the variability of reactions and the maintenance of continuing bonds with the deceased.

Keywords: loss; grief; phases; phase (linear) approach; nonlinear approach; epistemological shift.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-14>

Стаття надійшла до редакції / Received 20.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 18.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Подкоритова Лариса, Андерсен Кнут, Хансен Лінда

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Через утягнутість України в воєнні дії, горювання стало повсякденням для багатьох її мешканців. А отже, почастишали запити до спеціалістів з психології та психотерапії щодо допомоги в горюванні. При цьому досить часто вітчизняні спеціалісти базується на фазовому розуміння процесу горювання, що є вже дещо застарілим і клінічно не доведеним західними дослідженнями. На сьогодні є нові моделі, які займають більш серйозне місце у теоретичному розумінні процесу горювання.

Аналіз досліджень та публікацій

Вивчення праць українських науковців виявив як ті, що спираються на фазовий підхід, так і ті, що відійшли від нього. При цьому відзначається цікава, хоча й цілком передбачувана тенденція. Так, на працях Е. Ліндемана, Дж. Боулбі та К. Паркерса і, особливо,

Е. Кюблер-Росс вибудовують свої наукові праці здобувачі вищої освіти. Поширеність фазового підходу, особливо моделі Е. Кюблер-Росс у роботах здобувачів освіти може бути пов'язано з тим, що «ця теорія міцно вкоренилася в масовій культурі» [8, с. 278] і при пошуку відомостей про горювання, вона є чи не найпершою, що пропонується пошуковими сервісами.

Фазового підходу певною мірою дотримуються і деякі досвідчені науковці. Наприклад, О. Медведєва пропонує узагальнені стадії горювання на основі аналізу низки відомих фазових підходів. Дослідниця зауважує, що тривалість, інтенсивність, глибина переживання втрати залежать від низки чинників, зокрема значущості померлої людини та індивідуальних особливостей особи, що горює. Водночас, О. Медведєва вважає, що «якщо людина не може конструктивно пройти стадії горювання, то це не тільки призводить до витіснення переживань, але й може стати причиною незворотних психологічних змін, хвороби чи смерті» [5, с. 206].

Схожу думку висловлює Л. Рибик, яка ґрунтовно аналізує розвиток теоретичних підходів до горювання, серед яких переважають фазові (лінійні). Зокрема авторка, розглядаючи історію становлення теорії горя, зазначає, що лінійні моделі є теоретичним підґрунтям, на якому розвивається психологічна допомога під час горювання, а їх знання дає уявлення про динаміку перебігу цього процесу [7, с. 193]. Зауважимо від себе, що багато українських психологів-практиків дійсно підтверджують, що користуються фазовими підходами в своїй роботі з клієнтами, які втратили близьких, і ці моделі сприяють стабілізації людей у горюванні. Л. Рибик також зазначає, що очікувати від людини покрокового проходження всіх визначених етапів марно, а основна складність використання цих класифікацій – це відсутність чітких меж між стадіями. Водночас Л. Рибик пише: «періодично виникають рецидиви симптоматики, коли клієнт повертається на вже минулу, начебто успішно прожити стадію» [7, с. 193].

Протилежної думки дотримуються М. Стьопін та І. Хозраткулова, які наводять відомості про те, що фазові моделі, зокрема Е. Кюблер-Росс, не дуже працюють, а для деяких людей процес горювання навіть ускладнюється через те, що вони не «вписуються» у визначені рамки [8]. Таку ж думку висловлюють В. Волошин, К. Шкарлатюк, Т. Чиркова, Л. Подкоритова, описуючи досвід психологічної роботи з батьками та матерями загиблих військовослужбовців і військовослужбовиць, що ґрунтувався на моделі дуального процесу за М. Штраубе і Х. Шутом [6].

С. Кузікова, В. Зливков і С. Лукомська у своїй науковій праці також наголошують, що сьогодні не існує єдиної загальноприйнятої класифікації періодів горювання, хоча і відзначаються певні загальні тенденції у різних періодизаціях. Свої наукові розвідки автори ґрунтують на вже згаданій моделі дуального процесу подолання втрати за М. Штробе і Х. Шутом [4].

Необхідність відходу від фазових моделей горювання обґрунтовують спеціалісти з Західної Європи та США, зокрема К. Андерсен, Л. Хансен, Дж. Бонано, М. Штраубе, Х. Шут, П. К. Мачевський, Б. Жанг, С. Д. Блок, Х. Г. Пріджерсон, К. Боернер, С. А. Корр, К. А. Авіста ін.

Зокрема К. Андерсен написав статтю «Звільніть нас від фаз», де зазначає, що люди різні й реагують на втрату по-різному, тому сучасні моделі мають давати більше простору для цієї індивідуальності [9]. Цю думку автор озвучує й у відеодоповіді, де наголошує, що в своїй клінічній практиці він разом із колегами користується моделями набагато кращими за фазові, а останні вже не є актуальними [1].

На думку К. Андерсен [9], М. Штраубе, Х. Шут, К. Борнер [15], фазові моделі слід вважати історичним артефактом, а не клінічною настановою. Автори наголошують, що очікування «правильних» стадій змушує людей думати, що вони горюють «неправильно».

Таким чином, на сьогодні у теорії горювання можна умовно виокремити два дихотомічні підходи:

1) лінійний, або фазовий, або стадійний, – виник і сформувався всередині ХХ століття та пропонує розглядати горювання як послідовність певних фаз: Е. Ліндерман, Е. Кюблер-Росс, Д. Боулбі та К. Паркерс, К. Сандерс, Дж. Поллок, С. Крайтек, М. Геровитц, Д. Агилере і Дж. Мессик, К. Лукас і Г. Сейдіу (хвилі емоцій після суїциду близької людини), К. Блендін та Р. Пепін (модель «Деменційне горе» та ін.);

2) нелінійний – виник наприкінці ХХ століття на противагу фазовому підходу: модель дуального процесу М. Штробе та Г. Шута, двоколійна модель С. Рубіна, модель «Діапазон реакцій на втрату» Л. Мечін, модель траєкторій стійкості Дж. Бонанно та ін.

Варто зауважити, що українські психологи – і теоретики, і практики – досить часто ґрунтують свою роботу саме на фазових моделях горювання, на противагу західноєвропейським колегами, які все більше переходять до нелінійних моделей.

Таким чином, доцільним є порівняння старших лінійних (фазових) моделей і більш сучасних нелінійних підходів до розуміння горювання.

Формулювання цілей статті

Мета статті – порівняти лінійні (фазові) та нелінійні підходи до розуміння горювання.

Виклад основного матеріалу

К. Андерсен і Л. Хансен у своїй відеодповіді наводять таку метафору: «Фазове розуміння процесу горювання передбачає, що ми всі вибудуємося в одну лінійку і будемо всі робити кроки в одному і тому самому темпі, однієї довжини, будемо дуже однаково рухатися» [1]. Проте це навряд чи можливо. Дослідники наголошують, що фази горювання – це усталений спосіб мислення, який відходить у минуле [1].

Нижче розглянемо фазові моделі в історичній перспективі.

Е. Ліндеман (1944) був найпершим дослідником, який представив фазове розуміння процесу горювання. Він зробив ґрунтовну роботу щодо розуміння процесу горювання та запропонував такі три фази, за якими, на його думку, мають переживати досвід втрати всі люди: 1) шок і заперечення; 2) гостра скорбота; 3) відокремлення. Е. Ліндеман мав багато послідовників, які розширювали та додавали свої внески в поняття цих фаз [1].

У 1952 р. Д. Боулбі запропонував фазову модель на основі спостережень за дітьми раннього віку (від 1,5 до 3 років), які перебували в умовах тривалої розлуки з матір'ю. За цією моделлю, реакція дитини на втрату об'єкта прив'язаності проходить через три послідовні фази: 1) протест; 2) відчай; 3) відчуження [7; 11].

Однією з найвідоміших дослідниць горювання є Е. Кюблер-Росс, яка запропонувала на початку 60-х рр. модель, що включала в себе п'ять різних фаз: 1) заперечення; 2) гнів; 3) торг; 4) депресія; 5) прийняття («On Death and Dying», 1969 р.) [1; 9]. Зупинимось більш детально на цій моделі як найбільш відомій. Важливо пам'ятати, що Е. Кюблер-Росс сформувала свій підхід виключно на основі інтерв'ю з помираючими пацієнтами, і модель була спрямована саме на розуміння процесу, який проходять ці хворі люди. Виявлені дослідницею стадії описували їхні внутрішні спроби змиритися з власною неминучою смертю. Перенос цих стадій на втрату близьких відбувся не через нові наукові дані, а радше через популярність книги та відсутність на той час інших зрозумілих моделей. Сама Е. Кюблер-Росс пізніше (у співавторстві з Д. Кесслером у книзі «Про горе та горювання», 2005 р.) визнала, що стадії не є лінійними, але на той час її модель уже стала «золотим стандартом» у масовій культурі.

Далі фазове розуміння горювання розвивалось у працях дослідників Дж. Боулбі та К. Паркерс (1970 р.): 1) шок і заціпеніння; 2) туга і пошук; 3) розгубленість і відчай; 4) реорганізація та відновлення [1].

Наведені вище фазові моделі не єдині: існують три-, семи- і навіть дванадцятифазові моделі горювання [1], зокрема Л. Рибик у своїй статті наводить шість різних фазових (лінійних) моделей [7].

Фазові моделі мають певні спільні риси, які ми визначаємо на основі аналізу статті Л. Рибик [7].

По-перше, вони описують деякі подібні реакції людини під час горювання, які можна умовно поділити на негативні та позитивні.

Негативні реакції під час горювання: *шок* (Е. Ліндемман, Дж. Боулбі та К. Паркерс, К. Сандерс, Й. Шпигель); *заперечення* (Е. Ліндемман, Е. Кюблер-Росс, С. Крайтек, М. Геровитць, К. Лукас і Г. Сейдіу); *заціпеніння* (Дж. Боулбі та К. Паркерс, С. Крайтек), *туга* (Дж. Боулбі та К. Паркерс, С. Крайтек), *пошуки* (Дж. Боулбі та К. Паркерс, С. Крайтек, Д. Агилере і Дж. Мессик), *депресія* (Е. Кюблер-Росс, С. Крайтек, М. Геровитць, Д. Агилере і Дж. Мессик, К. Лукас і Г. Сейдіу), *гнів і злість* (Е. Кюблер-Росс, С. Крайтек, К. Лукас і Г. Сейдіу), *провина* (С. Крайтек, К. Лукас і Г. Сейдіу), *тривога* (Й. Шпигель, С. Крайтек), *самотність* (К. Лукас і Г. Сейдіу, С. Крайтек), *розгубленість і відчай* (Боулбі та Паркерс, С. Крайтек), *втрата або дезорієнтація особистості* (С. Крайтек, Д. Агилере і Дж. Мессик), *апатія і пасивність* (Й. Шпигель, С. Крайтек).

Позитивні реакції у фазовому підході зазначаються переважно на останніх етапах горювання, які мають неоднакові назви у різних моделях: відокремлення (Е. Ліндемман), прийняття (Е. Кюблер-Росс), відновлення (Д. Боулбі та К. Паркерс, К. Сандерс), адаптація (Й. Шпигель), пом'якшення, ухвалення, заживання (С. Крайтек), відродження (К. Блендін та Р. Пепін). Цікаво, що не всі фазові моделі включають фазу прийняття втрати (М. Геровитць, К. Лукас і Г. Сейдіу).

Зауважимо, що наведені вище стани подані поза якоюсь послідовністю – а саме як можливі реакції людини під час горювання.

По-друге, всі фазові моделі мають початок і кінець та передбачають певний часовий проміжок, коли людина проходить кожну фазу [1]. Так, Л. Рибик наводить ґрунтовну модель переживання нормального горя за С. Крайтеком, у якій запропоновані чіткі часові межі кожної фази горювання [7, с. 195-196] та позначає можливість передбачення наступної фази горювання за допомогою лінійних моделей.

Таким чином, згідно лінійних моделей горювання очікується, що всі люди проходять конкретні фази та мають горювати одним чином, а кожна конкретна фаза має наставати й тривати у певний проміжок часу. Але згодом люди стали ставити запитання щодо такого горювання, більше того, було виявлено ускладнення горювання через те, що людина «не вписувалась» у визначені стадії [1; 15]. Відповідно до цього, деякі дослідники заявили, що фазовий підхід до горювання некоректний.

Так, П. Мачевський, Б. Жанг, С. Блок, Х. Прігерсон у своїй праці на основі опитування осіб, які переживали горе, показують, що недовіра, туга, гнів, депресія, прийняття, досягають піку водночас, приблизно через 6 місяців після втрати. При цьому бали для оцінки туги були найвищими, зокрема вищими за оцінки депресії; а недовіра й особливо гнів були оцінені найнижче [12].

Дж. Бонано дуже детально проаналізував фазові моделі та довів, що вони не працюють. Його дослідження показують, що горювання – це не робота, яку треба «пройти» за стадіями, а коливальний процес. У своїй книзі «Інший бік туги» («The Other Side of Sadness», 2009) він доводить, що більшість людей мають вроджену резильєнтність (стійкість) [10].

К. Андерсен, М. Штраубе, Х. Шут, К. Борнер та ін. також не знайшли жодної практичної переваги у фазових моделях [1; 9: 15]. Новітні дослідження говорять про те, що не можна розподілити горе на частини та очікувати, що якісь конкретні фази настають у певний проміжок час. Описані в цих моделях стани дійсно можуть проявлятися в індивідуальній картині горювання, але їх не можна передбачити як «обов'язкові до появи».

Отже, можна визначити певні переваги і недоліки фазових, або лінійних, моделей горювання.

Переваги фазових (лінійних) моделей:

1) структурують і впорядковують складний досвід горювання, визначаючи можливі емоційні, когнітивні, фізіологічні та інші реакції людини, яка переживає втрату близьких;

2) створюють основу для прогнозування виникнення тих чи інших реакцій під час горювання;

3) нормалізація і легітимізація важких («негативних») станів: коли людина дізнається, що гнів, вина, депресія – це «офіційна стадія», вона перестає вважати, що божеволіє, а це знижує вторинну тривогу від нерозуміння власних реакцій.

Недоліки фазових (лінійних) моделей [1]:

1) фазові моделі дають людині дуже мало місця для індивідуального процесу: очікується, що всі мають пройти однакові

фази горювання: для осіб, які не «вписуються» у встановлені моделі, таке розуміння може сприяти збільшенню страждань і соціального відчуження: «Якщо ти не сумуєш, як усі, ти інший і ненормальний», таким чином, виникає ризик стигматизації;

2) у фазовому підході є думка, що оскільки стадії горювання можна передбачити, на них не можна вплинути, а це формує уявлення, що людина не контролює себе та свою ситуацію, а ніби має «плисти за течією гірської річки» і бути просто спостерігачем свого життя;

4) фазові моделі дають мало простору для позитивних емоцій і переживань, залишаючи їх на завершення процесу горювання;

5) більшість фазових моделей не враховують тип стосунків із померлим;

б) тиск і очікування, що завжди має ставати трохи краще, і що процес горювання постійно рухається до кращого емоційного стану.

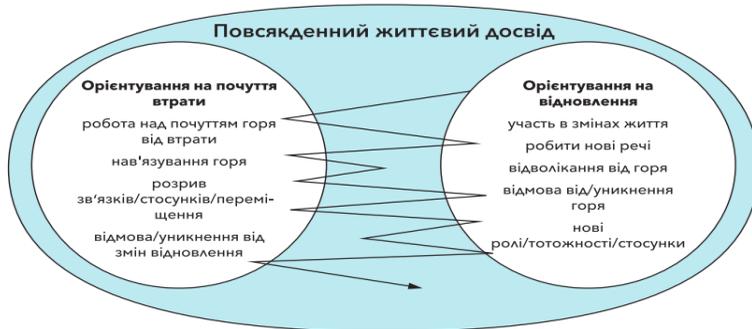
На нашу думку, фазові моделі зручні для спеціаліста, і не дуже доцільні, для клієнта: рамковість фазового, або лінійного, підходу дає опору в роботі спеціалісту, але позбавляє клієнта унікальності й свободи проживання свого горя: «Людський спосіб функціонування має надто багато аспектів і надто складний, щоб його можна було звести до кількох обмежених категорій» (А. Бандура, 1998) [1].

Наразі фазові моделі все менше рекомендують для використання у клінічній системі для розуміння опрацювання досвіду втрати [1; 9; 10; 15]. Альтернативою їм є більш сучасні та науково перевірені моделі, зокрема: Двоколійна модель горювання С. Рубіна (1981 р.), модель «Чотирьох завдань горювання» В. Вордена (1982 р.), теорія «Тривалого зв'язку» Д. Класа, Ф. Сільверман і С. Нікман (1996 р.), модель «Зростання навколо горя» Л. Тонкін (1996 р.), модель дуального процесу М. Штробе та Г. Шута (1999), модель «Пошуку сенсу» Р. Наймейєра (2001 р.), модель траєкторій стійкості Дж. Бонанно (2004), модель «Діапазон реакцій на втрату» Л. Мечін (2007 р.) та ін.

Розглянемо деякі з цих моделей детальніше.

Модель дуального процесу М. Штробе та Г. Шута (1999 р., 2007 р.) [2; 3] (рис. 1) найбільше використовується в багатьох західних країнах для розуміння та опрацювання горювання. Вона допомагає людині краще зрозуміти свою особисту ситуацію в скорботі. Дуальна модель горювання розглядає адаптацію до втрати не як лінійний рух за певними стадіями, а як постійне коливання між двома полюсами: *орієнтацією на втрату* (переживання болю, спогади, туга) та *орієнтацією на відновлення* (опанування нових ролей, робота, повсякденні справи та відпочинок від горя). За цією концепцією, активне переключення між проживанням емоцій та побудовою нового

життя є необхідною умовою здорової адаптації, тоді як фіксація лише на одному з процесів може призвести до подовженого горювання. Завданням фахівця тут є не лише опрацювання травматичного досвіду, а й відновлення руху людини між цими двома станами для створення функціональної основи подальшої життєдіяльності, оскільки для подолання горювання мають значення обидва процеси.



(Stroebe & Schut, 1999)

Рис. 1. Модель дуального (подвійного) процесу (Stroebe & Schut) [2; 3]

К. Андерсон, який активно використовує модель дуального процесу в своїй практиці зауважує, що часто жінки схильні більше перебувати в орієнтації на втрату (емоції, розмови), тоді як чоловіки частіше обирають орієнтацію на відновлення (активність, вирішення практичних завдань). Важливо розуміти, що обидва ці способи є нормальними та необхідними для балансу в сім'ї [9].

Двоколійна модель горювання С. Рубіна (1981 р.) [14] була розроблена на основі досліджень того, як батьки переживають втрату дітей, зокрема в контексті військових конфліктів в Ізраїлі. Підхід С. Рубіна полягає в тому, що горювання відбувається паралельно на двох «коліях», які не замінюють одна одну: колія 1 «Функціонування»: зосереджена на тому, як людина справляється з життям після втрати (фізіологічні та психічні реакції, сімейні стосунки, робота); колія 2 «Стосунки з померлим»: описує характер зв'язку з тим, кого немає. Тут досліджується, як людина інтегрує образ померлого у своє життя, чи є спогади болючими, чи вони стають частиною її внутрішнього світу.

Може видатися, що двоколійна модель і модель дуального процесу подібні, проте між ними є відмінності:

1) модель С. Рубіна пояснює, чому людина може успішно працювати (колія 1), але при цьому відчувати гострий біль при згадці про близьку людину (колія 2), а модель дуального процесу показує не

лише одночасність процесу горювання та відновлення, а й необхідність руху між ними; при цьому рух-коливання є центральним у цій моделі;

2) двоколійна модель розглядає функціонування як повсякдення, що відбувається одночасно (паралельно) із горюванням, дуальна модель описує відновлення, де робота, розваги, спілкування з іншими людьми розглядаються як необхідна умова для самопомоги в проживанні горя;

3) двоколійна модель більше уваги приділяє якості зв'язку з померлим (колія 2) і допомагає діагностувати ускладнене горювання через аналіз цього зв'язку; дуальна модель більше зосереджена на адаптації та відновленні: вона пояснює, як людина пристосовується до нових життєвих обставин (наприклад, вчиться платити рахунки або готувати їжу, що раніше робив померлий);

4) двоколійна модель дає статичний зріз стану людини, пояснюючи розщеплення між зовнішнім успіхом та внутрішнім болем, відповідаючи на запитання «Що відбувається з людиною після втрати?», а модель дуального процесу описує динамічний рух життя, відповідаючи на запитання «Як людина справляється день за днем?».

Підсумувати порівняння цих двох моделей можна за допомогою такої метафори: двоколійна модель С. Рубіна – це рейки, якими їде потяг життя людини після втрати, а дуальна модель – маятник щоденного життя після втрати.

Модель «Діапазон реакцій на втрату» Л. Мечін (2007 р.) [12] також є важливим внеском у розуміння горювання і досить визнаною у західному світі. Л. Мечін запропонувала модель, яка допомагає ідентифікувати індивідуальний «стиль» горювання. Вона відходить від універсальних стадій і вводить концепцію трьох основних станів: «затопленість»: коли емоції настільки сильні, що людина не може функціонувати; «контроль»: коли людина витісняє емоції, щоб зосередитися на справах (функціональний режим); «стійкість»: здатність балансувати між болем і життям. На основі цієї моделі було розроблено практичний інструмент – Adult Attitude to Grief (AAG) (Опитувальник ставлення дорослих до горя), який дозволяє фахівцям оцінити рівень вразливості клієнта.

Модель траєкторій стійкості Д. Бонанно (2004 р.) через лонгітюдні дослідження довів, що єдиної «кривої» горювання не існує. Він виділив такі траєкторії проживання горя: стійкість (стабільне функціонування); поступове відновлення, відтерміноване горювання та хронічне горювання. Згідно його досліджень, більшість людей (35-55 %) належать до траєкторії стійкості – вони відчувають біль, але не втрачають здатності жити далі (рис. 2).

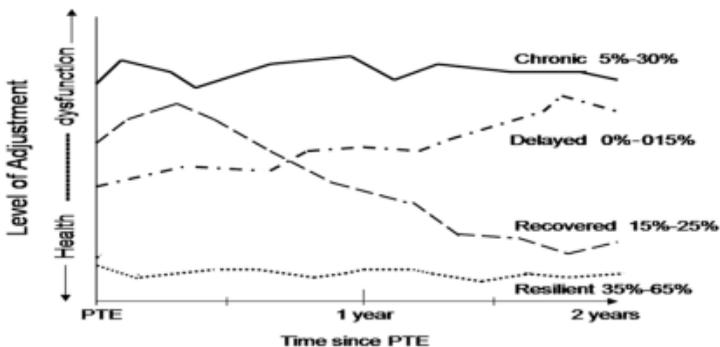


Рис. 2. Траскторії стійкості Дж. Бонанно [10]

Підсумовуючи огляд нелінійних моделей горювання, визначимо їхні спільні особливості:

- 1) емпірична перевірка й підтвердження;
- 2) ідіосинкратичність – індивідуальна спрямованість: нелінійні моделі підкреслюють унікальність досвіду горювання кожної людини;
- 3) суб'єктність: за нелінійними моделями, людина є активною учасницею горювання, на яке може впливати, а не пасивною «просувальницею за стадіями»;
- 4) відсутність жорстких строків і рамок: немає «нормального» часу для завершення горювання і обов'язкових станів-стадій «до проходження»;
- 5) нормалізація позитивних емоцій: нелінійні моделі доводять, що радість, задоволення, натхнення та інші позитивні емоції є не лише нормальними під час горювання, а й необхідними для успішної інтеграції досвіду втрати;
- 6) процесуальність прийняття: згідно нелінійних моделей, прийняття смерті близької людини – це не результат, а саме процес усвідомлення втрати й адаптації до життя без померлої людини.

Попри те, що ми є прибічниками нелінійного підходу до розуміння горювання, в ім'я наукової об'єктивності маємо відзначити деякі обмеження цих моделей:

- 1) нелінійні моделі переважно орієнтовані на внутрішній (суб'єктивний) світ людини і мало враховують вплив статі, гендеру, віку, соціально-економічного статусу, професійної, релігійної, культурної, етнічної, політичної приналежності та інших об'єктивних чинниках на горювання;

2) ризик патологізації через відсутність норм: оскільки нелінійні моделі кажуть, що «все індивідуально», стає досить складно визначити межу між нормою та патологією (подовженим горюванням), зокрема спеціалістам з психічного здоров'я складніше зрозуміти, коли горювання перетворюється на депресію, що потребує медикаментозного втручання (однак, варто зазначити, що наразі триває робота щодо розвитку відповідних вимірювальних шкал, аби полегшити роботу фахівців і зробити її більш ефективною);

3) певна «розмитість» меж горювання: для багатьох людей відсутність конкретних строків горювання і «обов'язкових» станів може бути складною для сприйняття і сприяти певній дестабілізації;

4) нелінійні моделі можуть виявитися досить складними для розуміння клієнтами, оскільки потребують певної інтелектуальної готовності, а під час гострого горювання когнітивна сфера людини працює недостатньо ефективно навіть в інтелектуально розвинених і освічених людей.

Таким чином, нелінійні моделі, як і лінійні (фазові, стадійні), мають свої переваги та недоліки, які необхідно враховувати у психологічній практиці та наукових дослідженнях.

Узагальнимо порівняння лінійних і нелінійних моделей горювання:

- лінійні моделі переважно побудовані на спостереженні та інтерв'ю, нелінійні – на лонгітюдних дослідженнях, опитуваннях, діагностиці значних за обсягом вибірок, тобто є більш науково обґрунтованими;

- лінійні моделі передбачають необхідність проходження людиною певних стадій, і «повернення» до якихось станів може визначатися як рецидив; нелінійні моделі розглядають горювання як багатоаспектний процес, що залежить від багатьох чинників;

- лінійні моделі дають чіткі межі та «норми» проживання горя, лінійні – орієнтовані на індивідуальний процес, у якому ці межі дещо розмиті;

- лінійні моделі нормалізують негативні стани людини під час горювання, а нелінійні – позитивні, визначаючи їх як необхідні для відновлення і проживання горя;

- лінійні моделі визначають прийняття втрати як результат успішного проходження всіх стадій, а нелінійні – як сам процес;

- лінійні моделі часто є простішими та зрозумілішими для сприйняття, ніж нелінійні;

- ризики некритичного застосування лінійних моделей полягають у патологізації «непроходження» людиною певної стадії або

її повторного проживання, а ризики некритичного застосування нелінійних моделей – у складності визначити межу між нормальним і ускладненим горюванням.

Розвиток у сфері підтримки людей у горюванні – від фазових моделей із чіткими та універсальними етапами до набагато більш індивідуалізованих і змістовно орієнтованих підходів до розуміння втрати – відображає ширший науковий зсув у галузях гуманітарних і суспільних наук. Раніше дослідження горювання значною мірою ґрунтувалися на натуралістичному світогляді, у межах якого людську поведінку вважали такою, що підпорядковується впізнаним механізмам і передбачуваним причинно-наслідковим зв'язкам. Таким чином, горювання розуміли як лінійний процес із певними очікуваними стадіями, через які, у принципі, мали проходити всі люди.

Сьогодні перспективи суттєво змінилися. Сучасні дослідження горювання дедалі частіше спираються на конструктивістські традиції, які наголошують, що наше розуміння світу не лише відкривається, а й формується – через мову, культуру, історичний контекст і індивідуальні процеси інтерпретації. Горювання більше не вважається універсальним і часово обмеженим процесом, а розуміється як динамічний досвід, у межах якого люди активно створюють сенс, реконструюють зв'язки з померлою людиною й переосмислюють власну ідентичність у світлі втрати. Таким чином, варіативність уже не розглядається як відхилення, а стає очікуваним і змістовним проявом того, як люди орієнтуються у своєму життєвому світі.

Цей епістемологічний зсув має також важливі практичні наслідки. Замість того, щоб вести людей крізь наперед визначені фази, нові моделі роблять акцент на дослідженні особистих наративів, культурних рамок, соціальних взаємин і індивідуальних потреб. Горювання розуміється не як проблема, яку потрібно «вирішити», і як досвід, що інтегрується в життя та набуває сенсу у взаємодії з часом, контекстом і культурними нормами.

У цьому світлі сфера підтримки людей у горюванні постає як динамічна галузь у постійному розвитку, де конструктивістські перспективи забезпечують гнучкий і гуманістичний фундамент. Цей підхід визнає, що не існує єдиного правильного способу пережити втрату, а теорії горювання завжди відображають епоху та світогляд, до яких належать їх автори й авторки.

Таким чином, дослідження стають не лише джерелом кращої практики, а й нагадуванням про те, що наше розуміння втрати, любові та приналежності безперервно змінюється – формується як

індивідуальними історіями, так і культурним середовищем, у якому ми живемо.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

1. Наявні сьогодні моделі розуміння горювання можна умовно поділити на дві групи: 1) лінійні (фазові, стадійні) та 2) нелінійні.

2. Порівняльний аналіз низки лінійних моделей виявив такі провідні стани, які може проживати людина під час горювання: негативні: шок, заперечення, заціпеніння, туга, пошуки, депресія, гнів і злість, провинна, тривога, самотність, розгубленість і відчай, втрата або дезорієнтація особистості, апатія і пасивність; позитивні: відокремлення, прийняття, відновлення, адаптація, пом'якшення, ухвалення, заживання, відродження. У нелінійних моделях усі ці стани передбачаються як можливі, але не обов'язкові для проходження взагалі й у визначеній послідовності зокрема. Крім того, в нелінійних моделях прийняття втрати є не результатом горювання, а включеним у нього процесом.

3. Визначено переваги та недоліки як лінійних, так і нелінійних моделей:

А) Головними перевагами нелінійних моделей є їхня наукова доказовість, індивідуальна спрямованість, нормалізація позитивних станів, акцент на прийняття втрати як процес, а не результат, дозвіл «не проживати» певні стани-фази як обов'язкові та «дозвіл» проживати їх заново, визначення людини, що горює, як активного суб'єкта, здатного впливати на свій стан. Головними перевагами лінійних моделей є їхня структурованість, чіткість і зрозумілість, нормалізація негативних станів, надія на завершення горювання.

Б) Головними недоліками нелінійних моделей є розмитість меж і норм, неврахування низки об'єктивних чинників, складність для сприйняття, особливо під час гострого горювання. Головними недоліками лінійних моделей є ігнорування індивідуальної специфіки горювання, визначення людини, що горює, як спостерігача, зобов'язаного пройти визначені фази, при цьому повторна поява певних станів під час горювання може розглядатися як рецидив, «застрягання» або «неуспішне» проходження попередніх фаз; більшість лінійних моделей не враховують контекст смерті та особливості стосунків із померлою людиною.

4. Виявлено, що еволюція психологічної допомоги при втраті відображає фундаментальний епістемологічний зсув: від натуралістичних фазових моделей, що прагнули уніфікувати та спрогнозувати людську

поведінку, до конструктивістських підходів, які визнають унікальність досвіду. Сучасна парадигма переосмислює горювання не як лінійну проблему, що потребує «вирішення», а як динамічний процес реконструювання сенсів та інтеграції втрати в ідентичність особистості. Такий підхід легітимізує варіативність реакцій, роблячи акцент на особистих наративах, соціокультурному контексті та збереженні тривалого зв'язку з померлим. Відтак, підтримка людей у горюванні постає як гуманістична практика, де відсутність «єдиного правильного шляху» є не слабкістю теорії, а визнанням глибини та складності людського буття.

Перспективи подальших досліджень: з'ясувати причини, чому модель Е. Кюблер-Росс, що описує переживання людиною власного невиліковного діагнозу, стала «золотим стандартом» горювання взагалі; визначити провідні реакції людини під час горювання; дослідити досвід застосування різних моделей горювання у клінічній і психологічній практиці.

Література

1. Андерсен К., Хансен Л. Існує тільки один шлях горювання? Відеодоповідь. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : XII Всеукраїнська науково-практична конференція. Хмельницький, 18 квітня 2024 року.
2. Волошин В. 8-ми крокова програма психологічної допомоги дорослим, дітям та підліткам, що зазнали втрати близьких внаслідок смерті : презентація. Київ : Інститут психології здоров'я. 2022. 138 с.
3. Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин : метод. посібн. / Х. Сантандер, Е. Г. Рьокхольт А. Селнес. Акерсгус : Центр психологічної підтримки людей, які втратили близьких Університетська клініка округу. Акерсгус. 2017. 152 с.
4. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки. 2022. № 2. С. 64-70. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9>
5. Медведева О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків. 2022. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/76e1c60c-1411-49b3-a2b4-1cc2fb1e6549/content>

6. Подкоритова Л. О., Волошин В. М., Шкарлатюк К. І., Чиркова Т. С. Психологічна допомога батькам і матерям загиблих військовослужбовців: гендерні аспекти. *Наукові перспективи*. 2025. № 8 (62). 2025. С. 1493-1506. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62))
7. Рибик Л. Теорія горя: сторічна історія розвитку. *Disaster and crisis psychology problems*. 2023. № 2(6). С. 191-206. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20279/1/2023_2_2_16.pdf
8. Стьопін М., Хозраткулова І. Методика психосоціальної допомоги під час горювання. *Згуртованість суспільства в умовах воєнного стану: актуальність, виклики та шляхи їх подолання* : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Кривий Ріг, 16-17 травня 2024 року). Кривий Ріг : КДПУ ; Полтава : ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2024. С. 277-280.
9. Andersen K. Fri oss fra fasene. *Fontene*. 2010. № 9. P. 50-56.
10. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. № 59 (1). P. 20-28. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
11. Bowlby J. Attachment and loss. London : Hogarth Press : Institute of Psycho-Analysis, 1969-1980. (International psycho-analytical library ; № 79). URL: <https://archive.org/details/attachmentlossvo00john>
12. Machin L. Working with Loss and Grief: A New Model for Practitioners. SAGE Publications. 2013. 232 p. DOI: <https://doi.org/10.4135/9781526435644>
13. Maciejewski P. K., Zhang B., Block S. D. et al. An Empirical Examination of the Stage Theory of Grief. *JAMA*. 2007. № 297(7): P. 716-723. <https://doi.org/10.1001/jama.297.7.716>
14. Rubin S. S. The Two-Track Model of Bereavement: Overview, Retrospect, and Prospect. *Death Studies*. 1999. № 23(8). С. 681-714.
15. Stroebe M., Schut H., Boerner K. Cautioning Health-Care Professionals: Bereaved Persons Are Misguided Through the Stages of Grief. *OMEGA – Journal of Death and Dying*. 2017. Vol. 74(4). P. 455-473. <https://doi.org/10.1177/0030222817691870>

References

1. Andersen K., Khansen L. Іsnuie tilky odyн shliakh horiuvannia? Videopovid. *XII Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia. «Aktualni pytannia teorii ta*

praktyky psyholoho-pedahohichnoi pidhotovky maibutnykh fakhivtsiv», Khmelnytskyi, 18 kvitnia.

2. Voloshyn V. 8-my krokova prohrama psyholohichnoi dopomohy doroslym, ditiam ta pidlitkam, shcho zaznaly vtraty blyzkykh vlasnidok smerti : prezentatsiia. Kyiv : Instytut psyholohii zdorovia. 2022. 138 s.

3. Hrupy psyholohichnoi pidtrymky doroslykh, yaki vtratyly blyzkykh liudei vlasnidok riznykh obstavyn : metod. posibn. / H. Santander E. G. Rokkholt A. Selnes. Akershus : Tsentr psyholohichnoi pidtrymky liudei, yaki vtratyly blyzkykh Universytetska klinika okruhu. Akershus. 2017. 152 s.

4. Kuzikova S. B., Zlyvkov V. L. Lukomska S. O. Vikovi osoblyvosti perezhyvannia travm viiny: intehratyvnyi pidkhid. *Naukovi visnyk KhDU*. Seriia Psyholohichni nauky. 2022. № 2. S. 64-70. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9>

5. Medvedieva O. V. Psyholohichni osoblyvosti perezhyvannia horia pid chas voiennykh dii. *Pidhotovka pravookhorontsiv v systemi MVS Ukrainy v umovakh voiennoho stanu*. Kharkiv. 2022. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/761c60c-1411-49b3-a2b4-1cc2fb1e6549/content>

6. Podkorytova L. O., Voloshyn V. M., Shkarlatiuk K. I., Chyrkova T. S. Psyholohichna dopomoha batkam i materiam zahybykh viiskovosluzhbovtziv: henderni aspekty. *Naukovi perspektyvy*. 2025. № 8 (62). 2025. S. 1493-1506. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62))

7. Rybyk L. Teoriia horia: storichna istoriia rozvytku. *Disaster and crisis psychology problems*. 2023. № 2 (6). C. 191–206. URL: http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20279/1/2023_2_2_16.pdf

8. Stopin M., Khozratkulova I. Metodyka psykhosotsialnoi dopomohy pid chas horiuvannia. *Zhurtovanist suspilstva v umovakh voiennoho stanu: aktualnist, vykhyky ta shliakhy yikh podolannia* : zbirnyk tez Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, m. Kryvyi Rih, 16-17 travnia 2024 roku. Kryvyi Rih : KDPU ; Poltava : LNU imeni Tarasa Shevchenka. 2024. S. 277-280.

9. Andersen K. Fri oss fra fasene. *Fontene*. 2010. № 9. P. 50–56.

10. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. № 59 (1). P. 20–28. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

11. Bowlby J. Attachment and loss. London : Hogarth Press ; Institute of Psycho-Analysis, 1969-1980. (International psycho-analytical library ; № 79). URL: <https://archive.org/details/attachmentlossvo00john>

12. Machin L. Working with Loss and Grief: A New Model for Practitioners. SAGE Publications. 2013. 232 p. DOI: <https://doi.org/10.4135/9781526435644>

13. Maciejewski P. K., Zhang B., Block S. D. et al. An Empirical Examination of the Stage Theory of Grief. *JAMA*. 2007. № 297(7): P. 716-723. <https://doi.org/10.1001/jama.297.7.716>

14. Rubin S. S. The Two-Track Model of Bereavement: Overview, Retrospect, and Prospect. *Death Studies*. 1999. № 23(8). C. 681–714.

15. Stroebe M., Schut H., Boerner K. Cautioning Health-Care Professionals: Bereaved Persons Are Misguided Through the Stages of Grief. *OMEGA – Journal of Death and Dying*. 2017. Vol. 74(4). P. 455–473 <https://doi.org/10.1177/0030222817691870>