

УДК 159.95

**Вікторія ТУРБАН**

докторка психологічних наук, професорка,  
завідувачка лабораторією загальної психології та  
історії психології імені В.А. Роменця  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
<https://orcid.org/0000-0002-0816-1269>  
e-mail: [v.v.turban2@gmail.com](mailto:v.v.turban2@gmail.com)

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДИНАМІКА НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ: МОДЕЛЬ «СЕРЦЕ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»**

*Стаття присвячена теоретичному аналізу психологічного феномену невизначеної втрати та особливостей психологічної адаптації людини в умовах тривалої невизначеності. У роботі розглядаються сучасні наукові підходи до дослідження втрати, тривоги та невизначеності, а також пропонується нова концептуальна модель – «Серце невизначеності».*

*У статті аналізується взаємозв'язок психологічних реакцій людини з процесом адаптації до невизначеної втрати. На основі аналізу праць представників психології втрати, екзистенціальної філософії та сучасних досліджень невизначеності показано, що переживання невизначеності має складну динамічну структуру, тобто, невизначена втрата є складним психологічним феноменом, який порушує процес завершення переживання втрати та ускладнює адаптацію людини.*

*Запропонована модель «Серце невизначеності» дозволяє розглядати переживання невизначеності як динамічний процес психологічної регуляції, у межах якого можливі різні напрями адаптації.*

*Основна ідея статті полягає у розгляді переживання невизначеної втрати як динамічного психологічного процесу, у межах якого психіка людини може спрямовуватися у різні напрями адаптації. Запропонована модель описує чотири основні психологічні вектори реагування: особистісне зростання, збереження психологічного зв'язку з об'єктом невизначеності, депресивне занурення та уникнення переживання.*

*Ключові слова: невизначена втрата; невизначеність; психологічна адаптація; психологічні реакції; особистісне зростання; психологічний зв'язок; депресивні стани; уникнення.*

**Victoria TURBAN**

Kostiuk Institute of Psychology

## **PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF UNCERTAIN LOSS: THE «HEART OF UNCERTAINTY» MODEL**

*This article presents a theoretical analysis of the psychological phenomenon of ambiguous loss and the specifics of human adaptation under prolonged uncertainty. The relevance of the study is determined by the increasing levels of uncertainty in the modern world, particularly in the context of social transformations, war, and forced migration.*

*The paper reviews contemporary approaches to the study of loss, grief, and uncertainty, including stage-based and task-oriented models, processual perspectives, the theory of continuing bonds, post-traumatic growth, and intolerance of uncertainty. Particular attention is paid to ambiguous loss, which is characterized by the lack of clarity regarding the status of*

loss and the impossibility of completing the grieving process. It is shown that existing theories do not fully explain the dynamic nature of psychological regulation in such conditions.

Based on an integrative analysis, ambiguous loss is conceptualized as a complex, multidimensional, and non-linear process. Uncertainty is defined as a system-forming factor that maintains internal tension, combines hope and despair, and disrupts emotional stability and adaptation.

The key contribution is the development of the “Heart of Uncertainty” model, which conceptualizes adaptation as a dynamic process of psychological regulation. The model introduces “psychological valves” that regulate the flow of mental energy.

Four main response vectors are identified: personal growth, maintenance of a psychological bond, depressive immersion, and avoidance. They are grouped into active and passive modes of adaptation. Active responses support integration and meaning-making, while passive responses involve emotional blockage or avoidance.

The model emphasizes the dynamic interaction of these vectors, their combinations, and transitions over time, highlighting the fluid nature of adaptation. The article also outlines research prospects and hypotheses regarding the relationship between response types and psychological outcomes.

Overall, the study integrates approaches to loss, trauma, and uncertainty, offering a new framework for research and psychological practice.

Key words: uncertain loss; psychological adaptation; personal growth; psychological connection; depression, avoidance.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-39>

Стаття надійшла до редакції / Received 24.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 22.03.2026

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/)

© Турбан Вікторія

## **Постановка проблеми у загальному вигляді**

**та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Проблема невизначеності є однією з ключових психологічних проблем сучасного світу. Соціальні трансформації, військові конфлікти, вимушена міграція, катастрофи та інші кризові явища значно підвищують рівень невизначеності в житті людини.

Особливо складною формою переживання невизначеності є невизначена втрата, коли доля значущої людини або результат життєво важливої події залишається невідомим. У таких ситуаціях людина не може завершити психологічний процес переживання втрати, оскільки сама втрата не має чітко визначеного статусу.

Невизначена втрата створює специфічний психологічний стан, який характеризується коливанням між надією і відчаєм, порушенням емоційної стабільності та труднощами адаптації до нових життєвих умов.

Незважаючи на зростання інтересу до теми невизначеності в психології та медичних науках, динаміка психологічних реакцій людини в умовах невизначеної втрати залишається недостатньо вивченою. Існуючі моделі, як правило, описують або стадії горювання, або загальну толерантність до невизначеності, проте вони не пояснюють, яким чином психіка регулює переживання невизначеності у часі. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки динамічної моделі, яка б описати внутрішні механізми психологічної регуляції за умов невизначеної втрати і емпірично перевірити в рамках систематичного дослідження.

У зв'язку з цим виникає необхідність наукового дослідження психологічних механізмів адаптації людини до невизначеності та втрати.

### Аналіз досліджень та публікацій

Проблема переживання втрати займає важливе місце у психологічній науці. Класичні теорії горювання здебільшого зосереджувалися на процесах адаптації до смерті близької людини та описували психологічні стадії або завдання, через які проходить людина після втрати.

Однією з найбільш відомих концепцій стала модель стадій переживання втрати, запропонована Elisabeth Kübler-Ross, яка описала п'ять психологічних реакцій: заперечення, гнів, торг, депресію та прийняття. Незважаючи на значний вплив цієї моделі на подальші дослідження, сучасні автори зазначають, що процес переживання втрати є значно складнішим і не завжди має лінійний характер.

Альтернативний підхід запропонував William Worden [28], який розглядав адаптацію до втрати як виконання чотирьох психологічних завдань: прийняття реальності втрати, переживання болю втрати, адаптація до нового середовища та формування нового емоційного зв'язку з померлим. Цей підхід підкреслює активну роль людини у процесі психологічної адаптації.

Подальший розвиток досліджень призвів до появи **процесуальних моделей горювання**. Зокрема, Margaret Stroebe та Henk Schut [25], запропонували **Dual Process Model**, відповідно до якої адаптація до втрати відбувається через коливання між двома типами діяльності: орієнтацією на втрату та орієнтацією на відновлення життєвої активності.

Особливу увагу у сучасних дослідженнях приділяють феномену **невизначеної втрати**, який був концептуалізований у роботах Pauline Boss [12; 13; 14; 15]. Згідно з цією теорією, у деяких

ситуаціях втрата не має чітко визначеного статусу, що ускладнює психологічну адаптацію. Така ситуація виникає, наприклад, у випадку зникнення людини безвісти або при тяжких нейродегенеративних захворюваннях.

У подібних умовах людина не може завершити процес горювання, оскільки одночасно співіснують надія і переживання втрати. Це створює стан тривалої психологічної невизначеності, який може супроводжуватися високим рівнем стресу, емоційною дезорганізацією та порушенням сімейних ролей.

Іншим важливим напрямом сучасних досліджень є **теорія продовження зв'язку**, представлена у роботах Dennis Klass, Phyllis Silverman та Steven Nickman [20,21]. У межах цього підходу підкреслюється, що психологічна адаптація до втрати не потребує повного розриву зв'язку з померлою або відсутньою людиною. Навпаки, символічне збереження цього зв'язку може виконувати важливу адаптивну функцію.

Важливу роль у дослідженні психологічної адаптації до складних життєвих подій відіграє також концепція **посттравматичного зростання**, розроблена Richard Tedeschi та Lawrence Calhoun [26; 27]. Ця теорія доводить, що переживання складних життєвих подій може призводити не лише до негативних психологічних наслідків, але й до позитивних змін особистості, таких як розвиток нових життєвих смислів, посилення міжособистісних зв'язків та формування внутрішньої психологічної стійкості.

Окремим напрямом досліджень є вивчення психологічної реакції на невизначеність. У сучасній когнітивній психології активно досліджується феномен **нетерпимості до невизначеності**, який описує схильність людини сприймати невизначені ситуації як загрозливі. Дослідження у цьому напрямі проводили Michel Dugas [16; 18] та інші автори, які показали, що висока нетерпимість до невизначеності пов'язана з розвитком тривожних розладів.

Водночас сучасні дослідження демонструють, що психологічні реакції на втрату і невизначеність є надзвичайно різноманітними. Наприклад, роботи George Bonanno [10; 11] показали, що люди можуть демонструвати різні траєкторії адаптації після травматичних подій, включаючи стійкість, поступове відновлення або тривале психологічне порушення.

Попри значний обсяг досліджень, більшість існуючих теорій описує лише окремі аспекти переживання втрати або невизначеності. У науковій літературі бракує **інтегративних моделей**, які б описували

## **динамічну структуру психологічних реакцій у ситуації невизначеної втрати.**

В українській психологічній науці проблема переживання втрати та травматичного досвіду набуває особливої актуальності у зв'язку з соціальними трансформаціями та військовими подіями останніх років. Сучасні дослідження охоплюють широкий спектр питань – від класичних моделей горювання до аналізу психологічної адаптації в умовах хронічної невизначеності. Зокрема, питання психології горювання та патологічного горя розглядаються у роботах Олега Чабана та Олени Хаустової [8]. У їхніх дослідженнях підкреслюється, що переживання втрати пов'язане з дистресом розлуки, який включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Особливу увагу автори приділяють феномену патологічного (ускладненого) горювання, що виникає у випадках, коли процес адаптації до втрати блокується або затягується у часі.

Важливо, що ці дослідження акцентують увагу на клінічному вимірі втрати, розглядаючи її як потенційний фактор розвитку психічних розладів. Таким чином, українська традиція в цьому напрямі значною мірою тяжіє до медико-психологічного підходу.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із переживанням втрати в умовах війни. У роботах українських психологів, зокрема Віри Дуб та Світлани Кузікової [1; 2; 3], аналізуються психологічні наслідки травматичного досвіду, пов'язаного з бойовими діями, вимушеним переселенням та втратою близьких.

Ці дослідження показують, що переживання втрати у воєнному контексті має низку специфічних особливостей:

- поєднання втрати з хронічним стресом;
- тривале перебування у стані небезпеки;
- порушення базового відчуття безпеки;
- неможливість завершення процесу горювання.

Сучасні українські наукові програми також підкреслюють важливість розвитку психологічної стійкості та підтримки в умовах війни, включаючи групові та індивідуальні інтервенції.

Таким чином, у цьому напрямі досліджень домінує соціально-психологічний і травма-орієнтований підхід.

Особливе місце у сучасних українських дослідженнях займає аналіз посттравматичного зростання та ресурсів особистості. Зокрема, у роботах українських дослідників (наприклад, у рамках наукових проєктів НАПН України) показано [6], що переживання втрати може супроводжуватися не лише деструктивними, але й конструктивними змінами особистості.

У цих дослідженнях підкреслюється, що:

- горювання має різні форми і динаміку;
- можливе формування нових життєвих смислів;
- важливу роль відіграє соціальна підтримка;
- значення має активна позиція особистості.

Особлива увага приділяється феномену посттравматичного зростання в умовах війни, який розглядається як важливий ресурс психологічної адаптації.

Окремі аспекти невизначеної втрати розглядаються у роботах Руслана Пасічняка та Матвія Парінова [4; 5; 7]. У цих дослідженнях невизначеність розглядається як ключовий фактор, що ускладнює процес психологічної адаптації. Зокрема, підкреслюється, що відсутність чіткої інформації про ситуацію:

- підвищує рівень тривоги;
- порушує процес прийняття реальності;
- ускладнює формування стабільної життєвої картини.

Ці підходи є важливими, оскільки вони наближають українські дослідження до міжнародної концепції *ambiguous loss*, однак поки що залишаються фрагментарними і не утворюють цілісної теоретичної моделі.

Загалом аналіз українських досліджень дозволяє виділити кілька ключових тенденцій:

1. Клінічний підхід – акцент на патологічному горю та психічних порушеннях.
2. Травма-орієнтований підхід (дослідження війни) – аналіз впливу екстремальних подій.
3. Ресурсний підхід – дослідження посттравматичного зростання.
4. Початкове осмислення невизначеності – аналіз окремих аспектів невизначеної втрати.

Водночас, попри значний розвиток цих напрямів, у сучасній українській психології спостерігається відсутність інтегративної моделі, яка б:

- поєднувала різні типи психологічних реакцій;
- описувала їх взаємодію;
- враховувала динамічний характер адаптації.

У цьому контексті виникає потреба у створенні теоретичної моделі, яка б інтегрувала різні напрями психологічного реагування на втрату та невизначеність у єдину систему. Саме таку спробу представляє модель «Серце невизначеності», яка дозволяє розглядати

переживання втрати як динамічний процес психологічної регуляції, що включає кілька можливих векторів адаптації та переходу між ними.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є теоретичний аналіз психологічних реакцій людини на невизначену втрату та обґрунтування концептуальної моделі «Серце невизначеності», яка описує динамічну структуру психологічної адаптації до невизначеності.

### **Виклад основного матеріалу**

Дослідження втрати зазвичай спираються на моделі горювання, що описують стадії чи завдання адаптації після підтвердженої втрати. Однак такі підходи значною мірою передбачають наявність ясної події втрати і не повністю пояснюють психологічну динаміку ситуацій, у яких сама втрата залишається невизначеною.

Паралельно у сучасній психології активно розвивається напрямок досліджень толерантності до невизначеності, проте більшість робіт розглядає невизначеність як когнітивну характеристику особистості чи чинник тривожності, а чи не як комплексний процес психологічного переживання.

Пропонований підхід робить спробу зайняти міждисциплінарну позицію на перетині психології втрати, досліджень невизначеності, медичної та кризової психології. Він пропонує інтегративну модель, яка поєднує емоційні, когнітивні та екзистенційні аспекти переживання невизначеності та розглядає їх як динамічну систему психологічного регулювання.

Таким чином, запропонований підхід може розширити погляд на вже існуючі наукові підходи, пропонуючи нову теоретичну мову та емпіричні інструменти (в подальшому) для аналізу психологічної адаптації в умовах тривалої невизначеності.

Невизначена втрата створює у психіці людини стан тривалого напруження, оскільки вона не може остаточно визначити статус втрати. У таких умовах психологічна система намагається знайти способи адаптації до ситуації невизначеності.

Для опису цієї динаміки пропонується нова теоретична й емпірична перспектива у дослідженні психологічного переживання втрати, фокусуючись на феномені невизначеної втрати – стані, при якому відсутня ясність щодо долі значущого об'єкта. На відміну від існуючих моделей сумування та досліджень толерантності до невизначеності, цей підхід розглядає переживання невизначеності як

динамічний процес психологічного регулювання, а не як статичний стан або лінійну послідовність стадій.

Ключовою науковою інновацією є розробка моделі «Серце невизначеності», що описує чотири напрями психічної реакції на невизначену втрату – особистісне зростання, збереження зв'язку з об'єктом, депресивне занурення та витіснення переживання. Модель вводить концепцію «психологічних клапанів», які регулюють перерозподіл психічної енергії та визначають способи переробки невизначеності.

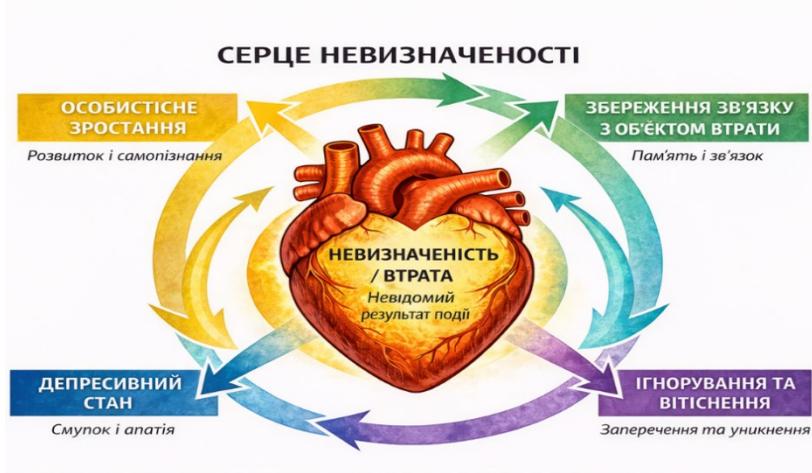


Рис. 1. Модель «Серце невизначеності»

Модель «Серце невизначеності» (рис. 1) – динамічна модель, що визначає психологічні реакції людини на стан невизначеної втрати. Метафора серця робить модель динамічною: як клапани регулюють кров, так і психіка регулює переживання невизначеності.

Модель ґрунтується на метафорі серця, де невизначеність – подія, яка запускає психологічну реакцію (серце). Чотири клапани серця регулюють проходження взаємозв'язку з невизначеною втратою. Рух крові в серцевому м'язі, аналогічно руху психіки, регулює рух переживання невизначеної втрати через чотири «клапани реакції». Кожен клапан відкриває певний спосіб обробки невизначеності.

**Опис структури моделі.** У межах запропонованої моделі «Серце невизначеності» психологічні реакції на невизначену втрату розглядаються як багатовекторна система, в якій виокремлюються чотири основні напрями взаємодії, що умовно поділяються на активні та пасивні. Такий поділ відображає характер залучення психіки до

процесу переживання – від конструктивної переробки досвіду до його блокування або уникнення.

Два з цих напрямів репрезентують ставлення особистості до самої себе, що формується крізь призму переживання невизначеної втрати. У цьому контексті втрата виступає не лише як зовнішня подія, але й як внутрішній фактор, який трансформує самосприйняття та структуру ідентичності. Інші два напрями пов'язані зі ставленням до об'єкта втрати і відображають способи збереження або розриву психологічного зв'язку з ним, що опосередковується цілісним сприйняттям власного «Я».

Активні напрями характеризуються наявністю внутрішньої психічної роботи, спрямованої на інтеграцію досвіду втрати. У межах першого з них – особистісного зростання – невизначена втрата набуває функції каталізатора розвитку. У цьому випадку суб'єкт залучається до процесів переосмислення життєвого досвіду, реконструкції смислів, трансформації життєвих цілей та поглиблення саморозуміння. Така реакція супроводжується змінами в ідентичності та може призводити до якісної психологічної трансформації особистості.

Другий активний напрям – збереження зв'язку з об'єктом втрати – передбачає продовження внутрішньої взаємодії з відсутнім або невизначеним об'єктом. Це проявляється через підтримання пам'яті, символічні форми присутності та збереження значущості стосунків. У такому випадку відбувається інтеграція досвіду втрати у життєву історію, що дозволяє уникнути її витіснення та забезпечує психологічну цілісність.

На відміну від активних, пасивні напрями характеризуються зниженням рівня психічної обробки досвіду або його уникненням. Депресивне занурення відображає стан, у якому енергія переживання блокується і трансформується в емоційну інертність. Це супроводжується зниженням активності, втратою смислу, зменшенням мотивації та переживанням безнадійності. У такому випадку відбувається психологічна стагнація, що ускладнює процес адаптації.

Інший пасивний напрям – ігнорування або витіснення – пов'язаний із захисними механізмами психіки, спрямованими на уникнення болісного досвіду. Це проявляється у запереченні факту втрати, емоційній дистанції та уникненні пов'язаних із нею спогадів, що може супроводжуватися зовнішньо збереженою «нормальністю». Однак така стратегія призводить до витіснення досвіду, що унеможливує його повноцінну інтеграцію.

Концептуальним ядром моделі виступає метафора «психологічних клапанів», яка відображає регуляторну функцію

психіки у процесі переживання невизначеності. Подібно до клапанів серця, що забезпечують спрямований рух крові, психологічні «клапани» визначають напрямок руху психічної енергії, а також те, чи відбувається переробка досвіду, чи, навпаки, його блокування. Передбачається, що всі чотири напрями не можуть бути одночасно однаково активними; натомість вони взаємодіють у динамічному режимі, перетинаючись і змінюючи один одного. Найчастіше спостерігається їх парне функціонування, що відображає складну і нелінійну природу психологічної адаптації до невизначеної втрати.

*Основна гіпотеза:* Стан невизначеності активує чотири можливі напрями психічної реакції або їх комбінацію, яку необхідно вивчити емпірично:

Тип реакції	Напрямок	Психологічний результат
Активна	Особистісне зростання	Трансформація особистості
Активна	Збереження зв'язку	Інтеграція втрати
Пасивна	Депресивний стан	Зупинка психічної енергії
Пасивна	Ігнорування/витіснення	Витіснення переживання

Також передбачається, що може бути комбінація напрямків відповідно з певним результатом. Комбінація (якісна та кількісна) потребує емпіричного підтвердження.

### **Потенціал наукового застосування, дослідницькі питання та робочі гіпотези.**

Запропонована модель «Серце невизначеності» має значний потенціал для застосування у різних галузях психологічної науки та практики. Її теоретична універсальність дозволяє використовувати модель у дослідженнях психології втрати, психотерапевтичній практиці, медичній психології, а також у межах вивчення феномену невизначеності та кризових станів. Завдяки інтегративному характеру, модель може слугувати концептуальною основою для аналізу як нормативних, так і ускладнених форм адаптації до втрати.

У контексті подальшої емпіричної перевірки модель відкриває низку перспективних дослідницьких питань. Зокрема, актуальним є вивчення того, які саме психологічні стратегії використовують люди в умовах невизначеної втрати та чи можуть ці стратегії бути систематизовані відповідно до чотирьох напрямів реагування, запропонованих у моделі. Окремого значення набуває аналіз взаємозв'язку цих реакцій із ключовими показниками психологічного функціонування, такими як рівень психологічного благополуччя, вираженість депресивних симптомів, психологічна стійкість та

здатність до смислоутворення. Важливим також є питання динаміки цих процесів, зокрема, чи відбувається у часі перемикання між різними напрямками реагування, що в моделі концептуалізується як зміна «психологічних клапанів».

У межах теоретичного обґрунтування моделі сформульовано низку робочих гіпотез, які можуть бути перевірені емпірично. Передусім передбачається, що психологічні реакції на невизначену втрату можуть бути згруповані у чотири основні стратегії – особистісне зростання, збереження зв'язку з об'єктом втрати, депресивне занурення та витіснення або ігнорування – а також у різні їх комбінації. Така варіативність відображає складність і багатовимірність процесу адаптації.

Друга гіпотеза полягає у припущенні, що активні напрями реагування, зокрема особистісне зростання та збереження зв'язку, асоціюються з більш сприятливими психологічними наслідками. Очікується, що вони корелюють із вищим рівнем психологічної стійкості, кращим загальним психоемоційним станом та більш вираженим відчуттям сенсу життя.

Натомість пасивні напрями реагування, такі як депресивне занурення та витіснення, ймовірно пов'язані з негативними показниками психологічного функціонування. Зокрема, вони можуть супроводжуватися підвищеним рівнем депресії та тривожності, а також зниженням життєвої активності та загальної адаптивності.

Окремо висувається гіпотеза про динамічний характер психологічного реагування на невизначену втрату. Згідно з нею, індивіди не залишаються фіксованими в межах одного напрямку, а можуть переміщуватися між ними залежно від часу, контексту та внутрішніх ресурсів. Саме ця гіпотеза надає моделі принципово важливу характеристику – динамічність, яка дозволяє розглядати адаптацію не як статичний стан, а як процес постійної регуляції.

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати переживання невизначеної втрати як складний, багатовимірний та динамічний психологічний процес, що не зводиться до лінійних або стадіальних моделей. Запропонована модель «Серце невизначеності» демонструє, що центральним фактором цього процесу є не лише сам факт втрати, а саме невизначеність, яка суттєво трансформує характер психологічного реагування.

Невизначеність виступає як системоутворюючий механізм, що одночасно ускладнює завершення процесу горювання та підтримує постійну напругу між альтернативними інтерпретаціями реальності. У зв'язку з цим адаптація до невизначеної втрати набуває характеру безперервної регуляції, а не одноразового завершеного процесу.

У межах моделі обґрунтовано, що психологічне реагування має полівекторну структуру, яка включає як конструктивні, так і деструктивні напрями. До перших належать особистісне зростання та збереження зв'язку з об'єктом втрати, які забезпечують інтеграцію досвіду та підтримання психологічної цілісності. До других – депресивне занурення та витіснення, що відображають механізми блокування або уникнення переживання.

Важливим теоретичним результатом є положення про те, що зазначені напрями не функціонують ізольовано, а перебувають у стані постійної взаємодії. Це дозволяє описати процес адаптації як динамічну систему переходів, у якій особистість може змінювати стратегії реагування залежно від контексту, часу та внутрішніх ресурсів. Таким чином, модель відображає реальну мінливість психічного функціонування в умовах невизначеності.

Запропонована метафора «психологічних клапанів» поглиблює розуміння регуляторних механізмів психіки, підкреслюючи, що переживання не лише виникає, але й спрямовується, обмежується або трансформується. Це відкриває можливість розглядати психологічну адаптацію як процес розподілу психічної енергії між різними напрямками реагування.

Отримані теоретичні положення дозволяють переосмислити природу горювання в умовах невизначеності, представивши його не як послідовність стадій, а як нелінійний, багаторівневий і контекстуально залежний процес. У цьому контексті модель «Серце невизначеності» робить внесок у розвиток сучасної психології, пропонуючи інтегративну рамку, що поєднує підходи до втрати, травми та невизначеності.

Крім того, модель має значний потенціал для подальшої емпіричної верифікації, зокрема у дослідженнях взаємозв'язку різних стратегій реагування з показниками психологічного благополуччя, стійкості та смислоутворення. Її використання може сприяти розробці більш диференційованих психодіагностичних інструментів і підходів до психологічної допомоги.

У цілому, запропонована концепція дозволяє розглядати невизначену втрату як специфічний тип психологічного досвіду, що

потребує окремого теоретичного осмислення і відкриває нові перспективи для міждисциплінарних досліджень.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на емпіричну перевірку представленої моделі, а також на розробку психологічних методів допомоги людям, які переживають невизначену втрату, що дозволить розширити дослідницьку платформу для вивчення психологічної адаптації в умовах невизначеності.

### Література

1. Barinova, N., Kocharian, O., Kryvonis, T., Prokofieva, O., Uninets, I., & Dub, V. (2024). Psychological support for individuals experiencing the loss of a loved one during war. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 16(3), 402-414. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.3/900>
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/14947>
3. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, № 2. 2022. С. 64-70. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272>
4. Парінов М. Г. Особистісне зростання в умовах неоднозначної втрати : кваліфікаційна робота : 053 Психологія / наук. кер. А.С. Проскурня. Київ, 2024. 98 с. <https://ir.library.knu.ua/entities/publication/f649c833-114a-44c1-a6fb-ccd8587d06bf>
5. Парінов М.Г. Використання технологій віртуальної реальності у процесі терапії посттравматичного стресового досвіду. *Scientific achievements of contemporary society* : Proceedings of the 13th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2025. Pp. 162-166. URL: <https://sci-conf.com.ua/xiii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-scientificachievements-of-contemporary-society-24-26-07-2025-london-velikobritaniya-arhiv/>
6. Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Практичний посібник / В.В. Турбан, Л.З. Сердюк, В.В. Москаленко та ін.; за наук. ред. В.В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 259 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747184>

7. Сучасні проблеми екологічної психології: життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності : матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції (13 травня 2022 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2022. 88 с. URL: <http://ecopsy.com.ua>
8. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український Медичний Часопис*, 4 (150). 2022. С. 1-11.
9. Attig, T. (2001). Relearning the world: Making and finding meanings. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC : American Psychological Association, Pp. 33-53. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2001-00141-000-FRM.pdf>
10. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://gwern.net/doc/psychology/2004-bonanno.pdf>
11. Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2012). Beyond resilience and PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 74-83. <https://doi.org/10.1037/a0017829>
12. Boss, P. (1999). *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. Cambridge, MA : Harvard University Press. <https://books.google.de/books?id=a0xlcusSgNEC&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false>
13. Boss, P. (2006). *Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss*. New York : W. W. Norton & Company. [https://www.academia.edu/16798086/Pauline\\_Boss\\_Loss\\_Trauma\\_and\\_Resilience\\_Therapeutic\\_Work\\_with\\_Ambiguous\\_Loss](https://www.academia.edu/16798086/Pauline_Boss_Loss_Trauma_and_Resilience_Therapeutic_Work_with_Ambiguous_Loss)
14. Boss, P. (2016). The context and process of theory development: The story of ambiguous loss. *Journal of Family Theory & Review*, 8(3), 269-286. <https://doi.org/10.1111/jftr.12152>
15. Boss, P., & Couden, B. A. (2002). Ambiguous loss from chronic physical illness: Clinical interventions with individuals, couples, and families. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1351-1360. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.10083>
16. Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. <https://www.sciencedirect.com/journal/behaviour-research-and-therapy/vol/40/issue/8>

17. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-anxiety-disorders/vol/39/suppl/C>
18. Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice*. New York : Routledge. <https://rlmc.edu.pk/themes/images/gallery/library/books/Behavioral%20Science/Cognitive-Behavioral%20treatment%20for.pdf>
19. Field, N. P. (2005). Continuing bonds in adaptation to bereavement. *Death Studies*, 29(4), 277-299. <https://www.tandfonline.com/toc/udst20/29/4>
20. Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10720530500311182>
21. Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Washington, DC : Taylor & Francis. [https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781317763611\\_A23902958/preview-9781317763611\\_A23902958.pdf](https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781317763611_A23902958/preview-9781317763611_A23902958.pdf)
22. Marris, P. (1986). *Loss and Change*. London: Routledge.
23. Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington, DC : American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10397-000>
24. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
25. Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://www.tandfonline.com/toc/udst20/23/3>
26. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
27. Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. New York : Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315527451/posttraumatic-growth-richard-tedeschi-jane-shakespeare-finch-kanako-taku>

28. Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York : Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826101211>

### References

1. Barinova, N., Kocharian, O., Kryvonis, T., Prokofieva, O., Uninets, I., & Dub, V. (2024). Psychological support for individuals experiencing the loss of a loved one during war. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 16(3), 402-414. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.3/900>
2. Kuzikova, S., Zlyvkov, V., Lukomska, S., Shcherbak, T., Kotukh, O. Psykholohichniy suprovod osobystosti v umovakh viiny: navch. posibnyk. Kyiv–Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M.M., 2024. 260 s. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/14947>
3. Kuzikova, S. B., Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O. Vikovi osoblyvosti perezhyvannya travm viiny: intehratyvnyi pidkhid. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu, № 2, 2022. S. 64–70. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272>
4. Parinov, M. H. Osobystisne zrostantia v umovakh neodnoznachnoi vtraty: kvalifikatsiina robota: 053 Psykholohiia / nauk. ker. A. S. Proskurnia. Kyiv, 2024. 98 s. <https://ir.library.knu.ua/entities/publication/f649c833-114a-44c1-a6fb-ccd8587d06bf>
5. Parinov, M. H. Vykorystannia tekhnolohii virtualnoi realnosti u protsesi terapii posttravmatychnoho stresovoho dosvidu. Scientific achievements of contemporary society: Proceedings of the 13th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom, 2025. Pp. 162–166. URL: <https://sci-conf.com.ua/...>
6. Psykholohichna dopomoha v aktualizatsii posttravmatychnoho zrostantia viiskovoslužbovtisv-uchasnykiv boiovykh dii. Praktychnyi posibnyk / V. V. Turban, L. Z. Serdiuk, V. V. Moskalenko ta in.; za nauk. red. V. V. Turban. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPON Ukrainy, 2025. 259 s. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747184>
7. Suchasni problemy ekolohichnoi psykholohii: zhyttiedialnist osobystosti v umovakh seredovyshchnoi nevyznachenosti: materialy XVIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (13 travnia 2022 roku, Kyiv) / za red. Yu. M. Shvalba. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka, 2022. 88 s. URL: <http://ecopsy.com.ua>
8. Chaban, O. S., Khaustova, O. O. Medyko-psykholohichni naslidky dystresu viiny v Ukraini: shcho my ochikuiemo ta shcho potribno vrakhovuvaty pry nadanni medychnoi dopomohy? *Ukrainskyi Medychnyi Chasopys*, 4 (150), 2022. S. 1–11.
9. Attig, T. (2001). Relearning the world: Making and finding meanings. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC : American Psychological Association, Pp. 33-53. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2001-00141-000-FRM.pdf>
10. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://gwern.net/doc/psychology/2004-bonanno.pdf>
11. Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2012). Beyond resilience and PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 74-83. <https://doi.org/10.1037/a0017829>
12. Boss, P. (1999). *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. Cambridge, MA : Harvard University Press. <https://books.google.de/books?id=a0x1cusSgNEC&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false>
13. Boss, P. (2006). *Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss*. New York : W. W. Norton & Company.

[https://www.academia.edu/16798086/Pauline\\_Boss\\_Loss\\_Trauma\\_and\\_Resilience\\_Therapeutic\\_Work\\_with\\_Ambiguous\\_Loss](https://www.academia.edu/16798086/Pauline_Boss_Loss_Trauma_and_Resilience_Therapeutic_Work_with_Ambiguous_Loss)

14. Boss, P. (2016). The context and process of theory development: The story of ambiguous loss. *Journal of Family Theory & Review*, 8(3), 269-286. <https://doi.org/10.1111/jftr.12152>
15. Boss, P., & Couden, B. A. (2002). Ambiguous loss from chronic physical illness: Clinical interventions with individuals, couples, and families. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1351-1360. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.10083>
16. Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. <https://www.sciencedirect.com/journal/behaviour-research-and-therapy/vol/40/issue/8>
17. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-anxiety-disorders/vol/39/suppl/C>
18. Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2007). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice. New York : Routledge. <https://rlmc.edu.pk/themes/images/gallery/library/books/Behavioral%20Science/Cognitive-Behavioral%20treatment%20for.pdf>
19. Field, N. P. (2005). Continuing bonds in adaptation to bereavement. *Death Studies*, 29(4), 277-299. <https://www.tandfonline.com/toc/udst20/29/4>
20. Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10720530500311182>
21. Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Washington, DC : Taylor & Francis. [https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781317763611\\_A23902958/preview-9781317763611\\_A23902958.pdf](https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781317763611_A23902958/preview-9781317763611_A23902958.pdf)
22. Marris, P. (1986). *Loss and Change*. London: Routledge.
23. Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington, DC : American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10397-000>
24. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
25. Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://www.tandfonline.com/toc/udst20/23/3>
26. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
27. Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. New York : Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315527451/posttraumatic-growth-richard-tedeschi-jane-shakespeare-finch-kanako-taku>
28. Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York : Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826101211>