УДК 159.942.5:355.01-058.65

Роман ПОПЕЛЮШКО
доктор психологічних наук, професор,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
https://orcid.org/0000-0002-1227-1292
e-mail: r.p.popeliushko@udu.edu.ua
Світлана ДМИТРЕНКО
здобувачка вищої освіти спеціальності С4 Психологія,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
https://orcid.org/0009-0001-6682-6337
e-mail: svedmin@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОЇ ТРАВМИ

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей проживання горя в умовах воєнної травматизації. Актуальність дослідження зумовлена масштабом втрат українського суспільства внаслідок повномасштабної війни та необхідністю поглиблення психологічного розуміння специфіки воєнного горювання. Встановлено, що воєнна втрата характеризується раптовістю та насильницьким характером смерті, множинністю і кумулятивністю втрат, порушенням традиційних ритуалів прощання, суспільним виміром переживання та поєднанням симптомів горя з проявами посттравматичного стресу. Визначено основні фактори ризику ускладненого горя та ресурси адаптивного проживання втрати, зокрема соціальну підтримку, практики продовження зв'язку з померлим і реконструкцію сенсу. Окреслено основні напрями психологічної допомоги особам, які переживають втрату близьких в умовах війни.

Ключові слова: горе; втрата; воєнна травма; психологічна травма; посттравматичний стресовий розлад; резильєнтність.

Roman POPELIUSHKO, Svitlana DMYTRENKO
Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University

FEATURES OF EXPERIENCING LOSS IN THE CONTEXT OF WAR-RELATED TRAUMA

The article presents a theoretical analysis of the features of experiencing grief under conditions of war-related trauma. The relevance of the topic is determined by the scale of losses suffered by Ukrainian society as a result of the full-scale invasion, as well as by the shortage of integrative research combining classical thanatopsychology with the problems of combat and civilian trauma.

The purpose of the article is to identify the specific features that distinguish war-related grief from peacetime grief, and to systematize risk factors and adaptive resources. Methods of theoretical analysis, comparison, and synthesis of scholarly sources were used, together with a reflexive analysis of the author's own experience as an illustrative case. It is established that war-related loss is characterised by the suddenness and violent nature of death, the multiplicity and cumulative character of losses, the disruption of traditional mourning rituals, social pressure toward the «heroization» of suffering, the overlap of grief symptoms with post-traumatic stress symptoms, and a collective, societal dimension of mourning, and culturally

mediated processes of mourning and post-loss adaptation. Risk factors for complicated (prolonged) grief and resources that facilitate adaptive coping are identified, including practices of «continuing bonds» with the deceased, social support, and meaning reconstruction. Particular attention is given to individual and collective mechanisms that support psychological adaptation, emotional regulation, and restoration of a meaningful life after traumatic loss. Directions for psychological assistance to people who have lost loved ones in the war are outlined. The work is of practical value for psychologists, psychotherapists and crisis counsellors working with loss in the context of armed conflict.

Keywords: grief; loss; war trauma; psychological trauma; post-traumatic stress disorder; resilience.

https://doi.org/10.31891/PT-2026-4-20
Стаття надійшла до редакції / Received 27.09.2026
Прийнята до друку / Accepted 22.10.2026
Опубліковано / Published 26.11.2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons CC-BY 4.0

© Роман ПОПЕЛЮШКО, Світлана ДМИТРЕНКО

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

Повномасштабне вторгнення росії в Україну зумовило безпрецедентний для новітньої історії країни масштаб втрат: загибель військових і цивільних, руйнування домівок, вимушену міграцію, розрив звичних соціальних зв'язків [5]. Втрата близької людини внаслідок бойових дій стала повсякденною реальністю для сотень тисяч українських родин, а горе перетворилося з індивідуального психологічного феномену на масове суспільне явище. У цих умовах особливої актуальності набуває питання про те, чим переживання втрати в умовах війни відрізняється від горювання в мирний час, та які саме механізми зумовлюють підвищений ризик ускладненого перебігу горя.

Незважаючи на зростання кількості публікацій, присвячених психологічній допомозі учасникам бойових дій та цивільному населенню в умовах війни, комплексних досліджень, які системно поєднували б класичні моделі горювання з специфікою воєнної травматизації, в україномовному науковому просторі досі бракує. Це зумовлює наукову новизну та практичну значущість пропонованої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Класичні моделі горювання були закладені ще в першій половині XX ст. Е. Ліндеманном [10], який одним із перших описав симптоматику гострого горя та обґрунтував необхідність

спеціалізованої психологічної допомоги постраждалим від втрати. Надалі концепція набула розвитку у стадіальній моделі Е. Кюблер-Росс [9], у моделі чотирьох завдань горювання Дж. В. Вордена [14], у процесуально-орієнтованій «двопроцесній моделі подолання втрати» М. Стробе та Х. Шута [13], а також у теорії реконструкції сенсу Р. Неймейєра [11]. Окремої уваги заслуговує концепція «продовження зв'язку», запропонована Д. Клас, Ф. Сільверман та С. Нікманом [8], яка змістила фокус із «завершення» стосунків з померлим на їх трансформацію.

У сучасній психіатричній класифікації DSM-5-TR виокремлено самостійну діагностичну категорію «пролонгований розлад горя» [7], що дозволяє відрізняти нормативне, хоча й болісне, горювання від патологічного затяжного перебігу. За даними досліджень, наведеними в аналітичному огляді, присвяченому переживанню втрат під час війни [6], більшість осіб, які пережили втрату, повертаються до нормального функціонування після проходження здорового горювання, тоді як приблизно у десятої частини постраждалих нормальне горювання трансформується у пролонговане.

Вітчизняні дослідники активно розробляють проблематику горювання саме в контексті воєнної втрати. Зокрема, у працях Т. Титаренко [4] втрата розглядається в межах ширшої проблематики особистісних життєвих криз; Н. Лозінська [3] аналізує втрату як подію, що порушує звичну структуру життєдіяльності особистості й призводить до дезорганізації повсякденного функціонування. Дослідники О. Аврамчук, В. Зливков, С. Лукомська, М. Войтович, Л. Рибик та інші [6] здійснюють порівняльний аналіз зарубіжних і вітчизняних підходів до розуміння горювання в умовах життєвої та воєнної втрати, підкреслюючи, що переживання втрати внаслідок загибелі військовослужбовця поєднує класичні реакції горя (шок, емоційне заціпеніння, гнів, відчуття несправедливості, нав'язливі спогади) із симптомами травматичного стресу. Н. Оніщенко та К. Найпак [2] розглядають психогенні втрати в умовах війни як самостійний предмет прогностичного аналізу, наголошуючи на зростанні частки осіб, які потрапляють до категорії психологічних втрат, зі збільшенням інтенсивності травматичного впливу.

Разом з тим бракує досліджень, які б системно узагальнювали специфічні ознаки саме воєнного горя (порівняно з горем мирного часу) та інтегрували їх із практичними рекомендаціями щодо психологічного супроводу, що й зумовлює мету даної статті.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичний аналіз специфічних особливостей переживання втрати в умовах воєнної травматизації, а також систематизація факторів ризику ускладненого горя та ресурсів адаптивного проживання втрати.

Для досягнення мети визначено такі **завдання**:

1) узагальнити класичні та сучасні теоретичні підходи до розуміння горя і горювання;

2) виокремити специфічні ознаки, що відрізняють переживання втрати в умовах війни від горювання в мирний час;

3) систематизувати фактори ризику та ресурси, що впливають на перебіг горювання в умовах воєнної травми;

4) проілюструвати теоретичні положення авторською рефлексією щодо власного досвіду втрати;

5) окреслити напрями психологічної допомоги особам, які пережили втрату близьких на війні.

Виклад основного матеріалу

У психологічній науці розрізняють поняття «горе» – емоційний стан гострого страждання, спричинений значущою втратою [3], та «горювання» динамічний, індивідуально зумовлений процес психологічної адаптації до втрати, спрямований на її інтеграцію в картину світу та самоідентичність особистості [3]. Горе саме по собі не є патологічним станом, бо це універсальна та адаптивна реакція психіки на розрив значущого зв'язку. Проблема виникає тоді, коли горювання набуває затяжного, дезадаптивного характеру – коли особа не здатна інтегрувати факт втрати та її незворотності у власну картину життя, що супроводжується тривалим відчуттям шоку, дезадаптивними уявленнями про себе (самозвинувачення, відчуття меншовартості), про майбутнє (відсутність бачення сенсу життя без померлого) та стійким тривожним уникненням нагадувань про втрату [3]. Саме такий стан класифікується як пролонгований (ускладнений) розлад горя.

Порівняльний аналіз наукових джерел дозволяє виокремити низку ознак, що відрізняють переживання втрати в умовах війни від горювання, зумовленого природною або ненасильницькою смертю близької людини [2; 6].

По-перше, це раптовість і насильницький характер смерті. На відміну від очікуваної втрати (наприклад, унаслідок тривалої хвороби), загибель на війні є, як правило, непередбачуваною та пов'язаною з насильством, що позбавляє близьких можливості психологічно

підготуватися та завершити «незакінчені справи» у стосунках із загиблим.

По-друге, це множинність і кумулятивність втрат. Війна рідко обмежується втратою лише однієї людини: вона супроводжується одночасною втратою дому, відчуття безпеки, звичного укладу життя, соціальних зв'язків, а нерідко й кількох близьких одночасно, що унеможливлює послідовне, «одне за одним», проживання кожної окремої втрати.

По-третє, це порушення можливості завершити традиційні ритуали прощання. Тіло загиблого може бути не знайдене або не ідентифіковане тривалий час, поховання іноді відбувається на тимчасово окупованій території або в умовах, що унеможливлюють участь родини в церемонії. Це формує феномен, близький до «невизначеної втрати» – стану, коли відсутня чітка визначеність щодо факту або обставин смерті [1], що суттєво ускладнює психологічне «закриття» ситуації.

По-четверте, це суспільний контекст «героїзації» страждання. Смерть на війні набуває суспільного, символічного виміру: загиблий постає не лише як приватна втрата родини, а як герой, чия смерть має суспільну цінність [3]. З одного боку, це може надавати сенсу стражданню; з іншого – породжує соціальний тиск на близьких, які відчувають, що повинні «триматися», не виявляти слабкість і відповідати очікуванням оточення щодо «гідного» проживання горя, що призводить до придушення природних емоційних реакцій.

По-п'яте, це накладання симптомів горя на симптоми посттравматичного стресу (ПТСР). Якщо смерть близького супроводжувалася травматичними обставинами (свідчення жорстокості, невизначеність долі, загроза власному життю в момент отримання звістки), реакції горювання переплітаються із симптомами ПТСР: нав'язливими спогадами, уникненням, гіперзбудженням, що ускладнює диференціальну діагностику та потребує інтегративних підходів до психологічної допомоги [3].

По-шосте, це триваючий характер травматичного контексту. На відміну від горювання в мирний час, коли зовнішня загроза відсутня, горювання під час війни відбувається на тлі постійної, а не завершеної загрози (повітряні тривоги, невизначеність щодо долі інших близьких, необхідність продовжувати повсякденне функціонування в небезпечних умовах), що ускладнює послідовне виконання завдань горювання за моделлю Дж. Вордена [14] та потребує адаптації класичних терапевтичних протоколів до умов «незавершеної» травматичної ситуації.

По-сьоме, це колективний, суспільний вимір переживання. Масштаб втрат перетворює індивідуальне горе на явище колективної скорботи: горювання відбувається не в приватному просторі, а в умовах, коли практично кожна українська родина тією чи іншою мірою торкнулася втрати, що, з одного боку, створює потенціал для солідарної підтримки, а з іншого – ускладнює індивідуалізацію переживання.

До факторів ризику ускладненого (пролонгованого) горя в умовах воєнної травми належать: раптовий та насильницький характер смерті; відсутність тіла або невизначеність обставин загибелі; наявність попереднього травматичного досвіду; недостатня соціальна підтримка або, навпаки, соціальна ізоляція внаслідок вимушеної міграції; супутні симптоми ПТСР, тривоги чи депресії; тип прив'язаності, сформований у стосунках із загиблим (тривожний або амбівалентний типи прив'язаності асоціюються з вищим ризиком ускладненого горя); а також суспільний тиск щодо «правильного», стриманого, героїчного способу переживання втрати [2; 6].

Водночас дослідники виокремлюють ресурси, що сприяють адаптивному проживанню втрати. Серед них – практики «продовження зв'язку» із померлим: збереження пам'яті, ритуалізовані форми взаємодії зі спогадом (відвідування місць пам'яті, ведення щоденника, участь у меморіальних заходах), які дозволяють інтегрувати втрату без потреби «відпустити» стосунки повністю [8]. Значущим ресурсом є соціальна підтримка та можливість ділитися переживаннями з людьми, які здатні витримувати емоції горювання, не знецінюючи і не поспішаючи «завершити» процес. Важливу роль відіграє також реконструкція сенсу (за Р. Неймейєром) [11] – здатність особи інтегрувати досвід втрати в оновлену картину світу, зокрема через професійну, громадську чи творчу діяльність, спрямовану на вшанування пам'яті загиблого. Нарешті, істотним ресурсом є можливість здійснити, хоча б у символічній формі, ритуали прощання, навіть за відсутності тіла або в умовах відкладеного поховання.

Психологічний супровід осіб, які переживають втрату в умовах війни, потребує адаптації класичних моделей терапії з урахуванням описаної специфіки. Доцільним є: інтеграція гореорієнтованих і травмофокусованих інтервенцій, оскільки ізольована робота лише з горем або лише з ПТСР-симптоматикою є недостатньою; створення безпечного простору для вираження емоцій, альтернативного суспільним очікуванням «героїчної стриманості»; використання практик усвідомленого продовження зв'язку із загиблим замість орієнтації виключно на «завершення» стосунків; групові та суспільні форми підтримки, що дозволяють розділити досвід із людьми, які мають

подібний досвід, без ефекту «порівняння горя»; а також обережна робота з відчуттям провини, зокрема «провини того, хто вижив», яка часто супроводжує воєнні втрати [3]. У випадках клінічно значущого пролонгованого розладу горя доцільним є застосування спеціалізованих протоколів терапії ускладненого горя (Complicated Grief Treatment) [12], адаптованих до реалій триваючого воєнного стану.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що переживання втрати в умовах воєнної травми має низку специфічних ознак, які відрізняють його від горювання в мирний час: раптовість і насильницький характер смерті, множинність та кумулятивність втрат, порушення можливості завершити традиційні ритуали прощання, суспільний тиск «героїзації» страждання, накладання симптомів горя на симптоми посттравматичного стресу, триваючий характер травматичного контексту та колективний, суспільний вимір переживання. Ці особливості зумовлюють підвищений ризик трансформації нормативного горювання в ускладнений (пролонгований) розлад горя та вимагають адаптації класичних психотерапевтичних моделей до умов воєнної дійсності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в проведенні емпіричних, зокрема змішаних (кількісно-якісних), досліджень особливостей перебігу горювання в різних категоріях постраждалих (родини військовослужбовців, цивільне населення, діти та підлітки), а також у розробці й апробації спеціалізованих програм психологічного супроводу осіб, які втратили близьких унаслідок війни, з урахуванням описаних у статті специфічних факторів ризику та ресурсів.

Література

1. Босс П. Невизначена втрата. Навчитися жити з невтамовним горем. Львів : Манускрипт, 2025. 212 с.

2. Оніщенко Н., Найпак К. Психогенні втрати в умовах війни: сутність та можливості прогнозування. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2023. № 2(6). С. 113-125. https://doi.org/10.52363/dcpp-2023.2.10

3. Попелюшко Р.П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.

4. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

5. Хаустова О.О., Лещук І.В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя. Український медичний часопис. 2023. 1(153). Т.2. С. 43-49. https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.153.239914

6. Юркова О.І. Переживання горя в умовах життєвої та воєнної втрати: вітчизняний та зарубіжний досвід. Габітус. 2025. Вип. 80. С. 215-221. https://doi.org/10.32782/hbts.80.41

7. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR®). 5th ed., text rev. Washington, DC : APA, 2022. 1152 p. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

8. Klass D., Silverman P.R., Nickman S. Continuing Bonds: New Understandings of Grief. New York : Taylor & Francis, 1996. 384 p. https://doi.org/10.4324/9781315800790

9. Kübler-Ross E. On Death and Dying. London and New York : Routledge, 1969. 272 p.

10. Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief. American Journal of Psychiatry. 1944. Vol. 101, No. 2. P. 141-148. https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141

11. Neimeyer R.A. (Ed.). Meaning Reconstruction and the Experience of Loss. Washington, DC : American Psychological Association, 2001. 493 p.

12. Shear M.K. Complicated Grief. New England Journal of Medicine. 2015. Vol. 372. No. 2. P. 153-160. https://doi.org/10.1056/NEJMcp1315618

13. Stroebe M., Schut H. The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. OMEGA - Journal of Death and Dying. 2010. Vol. 61, Issue 4. P. 273-289. https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b

14. Worden J.W. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. (5th ed.). New York, NY: Springer. 2018. 293 p.

References

1. Boss P. Nevyznachena vtrata. Navchytysia zhyty z nevtamovnym horem. Lviv : Manuskrypt, 2025. 212 s.

2. Onishchenko N., Naipak K. Psykhohenni vtraty v umovakh viiny: sutnist ta mozhlyvosti prohnozuvannia. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. 2023. № 2(6). S. 113-125. https://doi.org/10.52363/dcpp-2023.2.10

3. Popeliushko R.P. Psykholohichna reabilitatsiia kombatantiv pry viddalenykh naslidkakh stresohennykh vplyviv: monohrafiia. Kyiv: «Vydavnytstvo Liudmyla», 2020. 392 s.

4. Tytarenko T.M. Zhyttievyi svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti. Kyiv : Lybid, 2003. 376 s.

5. Khaustova O.O., Leshchuk I.V. Ponad rik viiny ta vtrat: vidrodzhennia z popelu horia dlia tvorennia novoho zhyttia. Ukrainskyi medychnyi chasopys. 2023. 1(153). T.2. S. 43-49. https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.153.239914

6. Yurkova O.I. Perezhyvannia horia v umovakh zhyttievoi ta voiennoi vtraty: vitchyznianyi ta zarubizhnyi dosvid. Habitus. 2025. Vyp. 80. S. 215-221. https://doi.org/10.32782/hbts.80.41

7. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR®). 5th ed., text rev. Washington, DC : APA, 2022. 1152 p. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

8. Klass D., Silverman P.R., Nickman S. Continuing Bonds: New Understandings of Grief. New York : Taylor & Francis, 1996. 384 p. https://doi.org/10.4324/9781315800790

9. Kübler-Ross E. On Death and Dying. London and New York : Routledge, 1969. 272 p.

10. Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief. American Journal of Psychiatry. 1944. Vol. 101, No. 2. P. 141-148. https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141

11. Neimeyer R.A. (Ed.). Meaning Reconstruction and the Experience of Loss. Washington, DC : American Psychological Association, 2001. 493 p.

12. Shear M.K. Complicated Grief. New England Journal of Medicine. 2015. Vol. 372. No. 2. P. 153-160. https://doi.org/10.1056/NEJMcp1315618

13. Stroebe M., Schut H. The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. OMEGA - Journal of Death and Dying. 2010. Vol. 61, Issue 4. P. 273-289. https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b

14. Worden J.W. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. (5th ed.). New York, NY: Springer. 2018. 293 p.