

Психологічна допомога вимушено переміщеним особам є успішною лише за умови комплексного підходу, що поєднує індивідуальну терапевтичну підтримку та заходи соціальної інтеграції [1; 2]. Головним вектором допомоги має стати трансформація травматичного досвіду в посттравматичне зростання, що дозволить особі не лише адаптуватися до нових умов, а й відновити суб'єктність у побудові власного майбутнього.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінова О. Психологія міграції: навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 256 с.
2. Бочкор Н., Зіміна Н. Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 7. Вип. 45. С. 12–24.
3. Панок В. Психологічна допомога в умовах війни: методологія та практика. *Вісник психології і педагогіки*. 2024. № 2. С. 5–11.
4. Ханецька Н. Травматерапія: особливості роботи з військовими та цивільним населенням. Хмельницький : ХНУ, 2022. 190 с.

Світлана ПЕРНАРОВСЬКА,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти 1 курсу факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Науковий керівник: **Катерина САПРАНКОВА,**
асистентка (БДПУ)

ПСИХОЕМОЦІЙНІ НАСЛІДКИ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ПОДІЙ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖІНКАМ

Воєнні події в Україні спричинили масштабні людські втрати, що актуалізувало проблему психологічного супроводу осіб, які пережили загибель близьких людей. Особливо вразливою групою є жінки, для яких втрата близької людини часто поєднується з вимушеною зміною життєвих умов, підвищеною відповідальністю за дітей або інших членів родини, економічною нестабільністю та постійною загрозою безпеці. Травматичний характер воєнної втрати, її раптовість, насильницькі обставини смерті та відсутність можливості повноцінного прощання значно ускладнюють процес горювання та підвищують ризик розвитку психоемоційних порушень [2]. У зв'язку з цим проблема вивчення психоемоційних наслідків втрати та визначення ефективних напрямів психологічної допомоги жінкам набуває особливої соціальної та наукової значущості.

Питанням психоемоційних наслідків втрати близької людини, зокрема в умовах травматичних подій, займалися як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. У наукових працях М. Варія, І. Сингаївської, А. Берестовської, О. Павлової, Ю. Кузьменко висвітлено особливості переживання горя, чинники ускладненого горювання та психоемоційні реакції особистості на втрату. Проблема переживання втрати та горя широко представлена у психологічних дослідженнях, де розглядаються стадії горювання, фактори ускладненого горя та зв'язок втрати з розвитком тривожних і депресивних станів. У працях І. Сингаївської та А. Берестовської акцентується увага на індивідуальних особливостях реагування на стрес і травму, а також на ролі внутрішніх ресурсів у процесі адаптації [4]. Дослідники зазначають, що воєнні втрати мають специфічний психотравмуючий вплив, оскільки поєднують особисте горе з колективною травмою суспільства. Водночас питання цілеспрямованої психологічної допомоги саме жінкам, які пережили втрату внаслідок воєнних дій, потребує подальшого теоретичного осмислення та практичної конкретизації.

Метою дослідження є аналіз психоемоційних наслідків втрати близької людини внаслідок воєнних подій та обґрунтування основних напрямів психологічної допомоги жінкам, які перебувають у стані горя. Для досягнення поставленої мети використано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел, порівняльний аналіз підходів до розуміння феномену втрати, а також елементи аналізу практичного досвіду психологічної роботи з жінками в умовах воєнного часу.

Сутність дослідження полягає у комплексному аналізі психоемоційних змін, які виникають у жінок унаслідок втрати близької людини під час воєнних подій, а також у визначенні ефективних напрямів психологічної допомоги з урахуванням специфіки воєнного контексту. Дослідження М. Варій доводить, що переживання втрати супроводжується широким спектром емоційних реакцій, серед яких домінують глибокий смуток, почуття безпорадності, провини, страх за майбутнє та емоційне спустошення. У багатьох жінок ці переживання мають затяжний характер і поєднуються з порушенням базового відчуття безпеки, втратою життєвих орієнтирів і сенсів. Емоційні прояви часто супроводжуються соматичними симптомами, зокрема порушеннями сну, зниженням або відсутністю апетиту, хронічною втомою, головним болем, що свідчить про системний характер психоемоційного виснаження та взаємозв'язок психологічних і фізіологічних реакцій на травматичну подію [1].

Цікавим є дослідження О. Павлової, де висвітлено особливості втрати близької людини в умовах війни є її травматичний та нерідко раптовий характер, що ускладнює природний процес горювання. На

відміну від втрат у мирний час, воєнна втрата часто супроводжується відсутністю можливості попроситися, браком інформації про обставини загибелі або тривалим очікуванням підтвердження смерті, що посилює стан емоційної дезорганізації. У жінок можуть спостерігатися нав'язливі спогади про подію втрати, уникання розмов і думок, пов'язаних із загиблєм, емоційне «оніміння» або, навпаки, тривале перебування у стані гострого горя без переходу до адаптивних форм проживання втрати [3].

Нами було проведено емпіричний аналіз психоемоційного стану жінок, які пережили втрату близької людини внаслідок воєнних подій, було проведено серед респонденток, що відвідують спільний спортивний зал у місті Івано-Франківськ. У дослідженні взяли участь 5 жінок віком від 35 до 45 років, які звернулися за психологічною допомогою впродовж перших шести місяців після втрати. Для первинної оцінки використовувалися методики самооцінки рівня тривожності, емоційного напруження та суб'єктивного переживання стресу. Результати вхідної діагностики засвідчили високий рівень емоційної напруженості, домінування тривожних і депресивних переживань, а також труднощі у регуляції емоційного стану. Більшість респонденток зазначали відчуття постійної внутрішньої напруги, емоційного виснаження та втрати контролю над власним життям.

На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних у дослідженні, опираючись на роботу О. Павлова, було визначено основні напрями психологічної допомоги жінкам, які пережили втрату близької людини. Першим напрямом є кризова психологічна підтримка, спрямована на стабілізацію емоційного стану, зменшення інтенсивності гострих переживань і відновлення відчуття базової безпеки. Другим напрямом є супровід процесу горювання, що передбачає допомогу жінці у поступовому прийнятті факту втрати, осмисленні змін у власній життєвій ситуації та інтеграції досвіду втрати у подальший життєвий шлях. Третім напрямом є ресурсно-орієнтована робота, спрямована на актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, зокрема соціальної підтримки, особистісних сильних сторін та попереднього досвіду подолання труднощів [3].

Урахування окреслених напрямів психологічної допомоги зумовлює доцільність упровадження розробленого нами тренінгу психологічної підтримки, спрямованого на стабілізацію психоемоційного стану жінок, які зазнали втрати близької людини в умовах воєнних подій. Метою такого тренінгу є зниження рівня психоемоційного напруження, стабілізація емоційного стану та формування навичок адаптивного проживання горя. Тренінг може бути реалізований у груповому форматі та включати 6-8 занять тривалістю 90 хвилин. Його структура передбачає поетапну роботу: на початковому етапі основна увага приділяється створенню

безпечного простору, психоосвіти щодо закономірностей горювання та нормалізації емоційних реакцій; на наступних етапах – поступовому усвідомленню та прийняттю втрати, а також зменшенню інтенсивності дезадаптивних переживань, таких як хронічна тривожність, почуття провини або безпорадності.

Практична частина тренінгу орієнтована на ресурсно-відновлювальну роботу та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Зокрема, учасникам пропонуються вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоційних станів, ідентифікацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки, відновлення відчуття контролю над власним життям. Важливим компонентом є робота з майбутнім, яка допомагає жінкам поступово формувати нові життєві орієнтири з урахуванням пережитої втрати. Участь у тренінгу сприяє зниженню емоційної ізоляції, підвищенню відчуття підтримки та приналежності до групи, а також зміцненню адаптаційних можливостей особистості в умовах тривалої невизначеності. Тобто, тренінг виступає ефективним практичним інструментом комплексної психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату внаслідок воєнних подій.

Таким чином, втрата близької людини внаслідок воєнних подій має глибокі та тривалі психоемоційні наслідки для жінок, що проявляються у порушенні емоційної рівноваги, зниженні адаптаційних можливостей і підвищеній вразливості до психологічних розладів. Ефективна психологічна допомога має бути комплексною, поетапною та орієнтованою на потреби жінки, з урахуванням специфіки воєнного контексту. Реалізація таких напрямів сприяє зниженню психоемоційного напруження, підтримці процесу горювання та поступовому відновленню психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М. Й. Психологія стресу і кризових станів : навч. посіб. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 240 с.
2. Кузьменко Ю. Психологічні наслідки переживання втрати близької людини в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія : Психологія*. 2022. № 1. С. 67–75.
3. Павлова О. О. Психологічний супровід осіб у ситуації втрати близької людини : монографія. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2024. 180 с.
4. Сингаївська І., Берестовська А. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1 (73). С. 214–226.