

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ**

Виконала:
Студентка II курсу групи ЕКПм-1-24-1.4з
заочної форми навчання
Мацак Ілана Романівна

Науковий керівник:
Зелінська Я. Ц., доцент кафедри
психології особистості та соціальних практик,
кандидат психологічних наук, доцент

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ	10
1.1. Поняття втрати, її різновиди та перебіг проживання особистістю.....	10
1.2. Зміст і специфіка втрати в контексті вимушеного переміщення особистості.....	17
1.3. Дефініція психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб на переживання втрати.....	21
Висновки до розділу I.....	24
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ТА РОЗРОБКА МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ	27
2.1. Обґрунтування методів дослідження особливостей переживання втрати особистістю.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	31
2.3. Опис та практична реалізація психоедукаційних матеріалів для внутрішньо переміщених осіб.....	52
Висновки до розділу II.....	56
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	68

АНОТАЦІЯ

Психологічні особливості переживання втрати внутрішньо переміщеними особами

Актуальність дослідження. Досвід втрати є універсальним для більшості людей, проте досвід втрати в умовах війни набуває принципово іншої, значно складнішої якості. У ситуації вимушеного переміщення втрата має здебільшого множинний характер: внутрішньо переміщені особи нерідко одночасно стикаються з втратою дому, майна, звичного способу життя, соціальних зв'язків, втратами значущих близьких, втратою базового відчуття безпеки, з феноменом невизначеної втрати тощо. Сукупність таких втрат формує унікальний досвід, який не можна звести до окремого епізоду чи події.

З початком збройної агресії РФ проти України у 2014 році було зареєстровано близько 300 тисяч ВПО, тоді як на сьогодні їхня кількість перевищує 4,5 мільйона осіб. Такий масштаб внутрішнього переміщення створює безпрецедентний запит на наукове розуміння психологічних наслідків втрати та розроблення ефективних моделей підтримки.

Вивчення особливостей переживання втрати у внутрішньо переміщених осіб дозволяє глибше зрозуміти структуру та динаміку комплексної втрати, визначити ключові виклики в процесі горювання, а також виокремити ресурси та механізми, що підтримують особистість у адаптації та зціленні. Отримані дані є важливими для розроблення практико-орієнтованих програм психологічної допомоги, реабілітації та соціальної інтеграції постраждалих.

Теоретичні засади вивчення втрати та процесу горювання представлені в роботах українських дослідників І. Власенко, Н. Вінник, С. Лукомської, В. Зливкова, Ю. Кузьменко, Ю. Бабаян, М. Марценюк, О. Королович та ін. Питання психологічної підтримки ВПО та виклики, пов'язані з вимушеним переміщенням, розглядаються в працях Ю. Песоцької, О. Апатової, Ю. Ільїної, Б. Остапчука. Проте, незважаючи на наявні здобутки, комплексність втрати в умовах внутрішнього переміщення залишається недостатньо дослідженою.

Метою роботи є дослідження особливостей переживання втрати внутрішнього переміщеними особами та розробка й апробація психоедукаційних матеріалів.

Відповідно до мети визначено **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз специфіки переживання втрати внутрішньо переміщеними особами.
2. Емпірично дослідити чинники, які впливають на тяжкість переживання втрати внутрішньо переміщеними особами та умови стабілізації їхнього психологічного стану.
3. Розробити й апробувати психоедукаційні матеріали для внутрішньо переміщених осіб на основі даного дослідження.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є: теоретичний аналіз наукових джерел з вивченням втрати та проблематики вимушеного переміщення; порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних; дослідження особливостей переживання втрати внутрішньо переміщеними особами, тестування; розробка й апробація матеріали психологічної допомоги з даної проблематики; кількісний та якісний аналіз отриманих даних засобами математично-статистичної обробки.

Ключові слова: втрата, переживання втрати, внутрішньо переміщені особи, вимушене переміщення, горювання.

Psychological characteristics of loss experience among internally displaced persons

Relevance of the study. Most individuals encounter the experience of loss during their lifetime, yet loss in the context of war acquires a fundamentally different and far more complex nature. Under conditions of forced displacement, people typically experience loss as multiple and cumulative: internally displaced persons often face the simultaneous loss of their home, property, habitual way of life, social ties, significant others, and a basic sense of safety, as well as the challenges of ambiguous loss. These combined losses create a unique, multidimensional psychotraumatic experience that extends far beyond a single event or episode.

Since the beginning of the armed aggression of the rf against Ukraine in 2014, Ukrainian authorities recorded approximately 300,000 internally displaced persons; today this number exceeds 4.5 million. This scale of internal displacement generates an unprecedented demand for scientific insight into the psychological consequences of loss and for the development of effective support models.

By studying the psychological characteristics of loss among internally displaced persons, researchers gain a deeper understanding of the structure and dynamics of complex loss, identify key challenges in the grieving process, and outline the resources and mechanisms that help individuals adapt and heal. The findings of this study contribute to the creation of practice-oriented programs of psychological support, rehabilitation, and social integration for affected populations.

Ukrainian scholars such as I. Vlasenko, N. Vynnyk, S. Lukomska, V. Zlyvko, Yu. Kuzmenko, Yu. Babayan, M. Martsenyuk, and O. Korolovych develop theoretical foundations for studying loss and grief processes. Researchers including Yu. Pesotska, O. Apatova, Yu. Ilina, and B. Ostapchuk analyze psychological support for internally displaced persons and the challenges of forced

displacement. Despite these contributions, researchers still lack sufficient knowledge about the complexity of loss in the context of internal displacement.

The purpose of this work is to examine the psychological characteristics of loss among internally displaced persons and to develop and pilot psychoeducational materials based on the results of this research.

In accordance with the purpose, the following ***tasks*** were defined:

1. Analyze theoretical approaches to understanding how internally displaced persons experience loss.
2. Investigate the factors that influence the severity of loss experience and the conditions that help stabilize their psychological state.
3. Develop and pilot psychoeducational materials for internally displaced persons based on the empirical findings.

The implementation of the research objectives involves: theoretical analysis of scientific sources on loss and forced displacement; comparison, generalization, and systematization of theoretical data; empirical study of loss experience among internally displaced persons, including psychological testing; development and piloting of psychological assistance materials on this topic; quantitative and qualitative analysis of the obtained data using methods of mathematical and statistical processing.

Keywords: loss, loss experience, internally displaced persons, forced displacement, grief.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Досвідом переживання втрати володіє кожна свідома людина, бо втрата є невід’ємною частиною нашого буття. На своєму життєвому шляху ми можемо втратити будь-що: роботу, здоров’я, стосунки, майно, близьку людину чи домашнього улюбленця. Втрата – є травмівною подією в житті людини, що може впливати на її фізичний, емоційний, соціальний, психічний виміри. Певною мірою, цей досвід є природним, але це не робить його менш болісним.

В контексті вимушеного переміщення втрата здебільшого набуває множинного характеру: під час воєнних дій людина може переживати декілька втрат одночасно (втрату дому, майна, звичного способу життя, переживання смерті близьких/знайомих, втрату базового відчуття безпеки, втрату власних частин тіла чи функцій, невизначену втрату, тощо). В 2014 році, із початком збройної агресії РФ проти України було зафіксовано близько 300 тис. внутрішньо переміщених осіб. На сьогодні, внаслідок вже повномасштабного вторгнення, кількість внутрішньо переміщених осіб перевищує 4,5 млн. людей.

Дослідження особливостей переживання втрати у ВПО дають змогу пізнати специфіку даної множинної втрати, ідентифікувати як найбільші виклики в процесі горювання, так і відкрити інструменти, що сприяють зціленню особистості; а також дають можливість відслідковування довготривалих наслідків даної втрати. Це може бути допоміжним у створенні ефективних програм психологічної допомоги та соціальної інтеграції.

Наразі ми маємо обмежену кількість літератури стосовно переживання втрати і її комплексності саме в контексті вимушеного переміщення, тому дане питання потребує поглиблення та подальшого дослідження.

На сьогодні, майже через 4 роки повномасштабної війни, більшість внутрішньо переміщених осіб змогли певною мірою адаптуватися та

інтегруватися в нових містах і громадах. На даному етапі переживання втрати вже минули перші фази гострого горя, що надає можливість сконцентруватися на рефлексії досвіду втрати та відслідкувати її перебіг. В цій роботі маємо прагнення зібрати, проаналізувати та структурувати дієвий досвід переживання втрати внутрішньо переміщеними особами. Таким чином дане дослідження має вагоме як теоретичне, так і практичне значення – його результати стануть в нагоді як практичним психологам, так і представникам ВПО.

Об’єкт дослідження – феномен переживання втрати.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання втрати внутрішньо переміщеними особами.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості переживання втрати внутрішнього переміщеними особами, розробити й апробувати психоедукаційні матеріали для внутрішньо переміщених осіб.

Відповідно до поставленої мети були виокремлені наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз специфіки переживання втрати внутрішньо переміщеними особами.
2. Емпірично дослідити чинники, які впливають на тяжкість переживання втрати внутрішньо переміщеними особами та умови стабілізації їхнього психологічного стану.
3. Розробити й апробувати психоедукаційні матеріали для внутрішньо переміщених осіб на основі даного дослідження.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами були використані теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-психологічної літератури з означеного питання; емпіричні методи, методи математичної обробки даних з їх подальшою інтерпретацією та наступні методики:

1. «Шкала Оцінки Впливу Травматичної Події» (IES-R).
2. Опитувальник посттравматичного зростання (*Post Traumatic Growth Inventory*) Р. Тадеші та Л. Калхауном, в адаптації О. Новака та О. Гуковського.

Теоретичну основу дослідження склали праці, присвячені викликам і завданням психологічної допомоги в контексті внутрішнього переміщення, зокрема дослідження О. Апатової, В. Васютинського, Л. Волинець, Ю. Ільїної, Н. Могильової, Б. Остапчука, Ю. Песоцької, Т. Титаренко та ін. Дослідження та розробки проблем втрати й горювання, що висвітлені в роботах Ю. Бабаяна, Н. Вінник, І. Власенко, М. Войтович, В. Зливкова, О. Королович, Ю. Кузьменко, К. Літвінової, С. Лукомської, М. Марценюка, І. Петровської, Л. Федотової та інших українських і зарубіжних науковців. Книга про травму вимушеного переміщення Р. Пападопулоса в перекладі Н. Яцюк, І. Бодок.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 32 особи, що зазнали внутрішнього переміщення, віком від 18 до 55 років.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 47 найменувань та 8 додатків. Повний зміст роботи складається із 82 сторінок, проілюстровано 21 малюнком.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

1.1 Поняття втрати, її різновиди та перебіг проживання особистістю.

Одним із фундаментальних аспектів нашого буття постає втрата. Вона є універсальним досвідом для кожної людини та пов'язана не лише зі смертю, а й з будь-чим іншим, що має для людини значення та цінність.

В ході аналізу психологічної літератури з цього питання ми можемо побачити різні контексти при окресленні поняття втрати: 1) втрата як *факт*: «факт зміни особистої картини світу через зникнення якогось елементу/елементів» [4, с. 34]; «скорочення ресурсів особистості, до яких вона була емоційно прив'язана (матеріальні, символічні, особисті)» [36]. 2) Втрата як *подія*, що включає не лише факт зникнення, але й порушення життєвого простору, почуття безпеки, стабільності або самовизначення [39]. 3) Та втрата як *процес*, що призводить до розлуки з чимось значущим (людиною, станом, роллю, здоров'ям тощо) [37].

Види втрат можна умовно розподілити на наступні категорії: 1) **фізичні втрати** (втрата фізичного або психічного здоров'я, знищення або втрата житла, майна, робочого місця, землі, бізнесу, втрата домашніх тварин, втрата улюблених/пам'ятних/цінних речей, тощо); 2) **соціальні втрати** (втрата близьких/рідних людей, втрата статусу, авторитету, втрата соціальних ролей, спільноти, колективу, розрив стосунків: розлучення, зрада, втрата друзів, тощо); 3) **емоційні та психологічні втрати** (втрата відчуття безпеки та довіри до себе, інших чи світу, втрата відчуття власної цінності, втрата відчуття контролю над життям, тощо); 4) **екзистенційні втрати** (втрата сенсу життя, втрата віри (у Бога, у справедливість світу, у можливість майбутнього)., втрата життєвих орієнтирів: відчуття, що «майбутнього немає» або воно зруйноване, втрата відчуття цілісності власного «Я», тощо).

Досліджуючи типологію втрат, П. Вінолсен акцентує увагу на розрізненні наступних аспектів при аналізі втрати [44]:

1) *Великі та «незначні» втрати.* Традиційно, увага людей, дослідників та практиків зосереджується переважно на «великих» втратах (наприклад: смерть близької людини, зруйнування житла внаслідок стихійного лиха тощо). Водночас Вінолсен підкреслює, що так звані «незначні втрати» як «багато маленьких смертей життя» [45, с. 22] також можуть мати істотний психологічний вплив на особистість, оскільки вони нерідко символізують втрату більш фундаментальних життєвих цінностей чи можливостей.

2) *Первинні та вторинні втрати.* Первинні втрати зазвичай легко ідентифікувати, тоді як вторинні (похідні) можуть залишатися непоміченими, хоча іноді мають більш травматичний характер. Наприклад, серйозне захворювання (хронічна втома, серцево-судинні хвороби тощо) може спричинити не лише безпосередні наслідки, а й низку вторинних втрат, таких як втрата роботи, значні фінансові труднощі, обмеження життєвого вибору чи зростання сімейної напруги.

3) *Фактична втрата та загроза втрати.* Фактична втрата – та, що вже відбулася та є відомим фактом як для особи, що її пережила, так і для інших людей. Проте, для активації внутрішніх переживань та/або реакції горя не завжди потрібна реальна втрата – загроза безпеці, самоідентичності чи здоров'ю може сама по собі переживатися як втрата. Подібну ситуацію описує Хоклі [38], вказуючи на «втрату від депривації», коли особистість переживає горе через те, чого ніколи не мала. Наочним прикладом є досвід пар, які проходять процедури штучного запліднення: кожна невдала спроба супроводжується переживанням втрати.

Сучасні дослідники додатково окреслюють поняття «*уявної втрати*» [7] – даний тип втрати є значущим виключно для тієї особи, що її переживає та, переважно, має психологічне підґрунтя. Інші люди (близькі/рідні), в свою чергу, можуть не розуміти як природу, так і суть цього переживання, або

навіть не здогадуватись про нього. Наприклад, в деяких сім'ях момент, коли у відповідному віці діти «залишають сімейне гніздо», стає важким переживанням втрати для їхніх матерів, які мали з ними сильну прив'язаність.

4) *Внутрішня та зовнішня втрата.* На думку Вінолсена, будь-яка втрата містить як внутрішній, так і зовнішній виміри. Зовнішні втрати нерідко асоціюються з порушенням соціальних та культурних уявлень про «належний» образ себе, що актуалізується у випадках мастектомії, ампутації, травм головного мозку, серйозних опіків чи випадіння волосся внаслідок хіміотерапії. Подібні зміни можуть кидати виклик інтерналізованим уявленням про тілесність, красу, гендерну ідентичність, що провокує глибокі психологічні реакції та переживання внутрішньої втрати.

5) *Обрана та нав'язана втрата.* Втрати можуть бути результатом як нав'язаних обставин, так і свідомого вибору. Прикладом нав'язаної втрати є вимушена міграція унаслідок війни чи переслідувань, що спричиняє руйнування сімейних зв'язків, втрату соціальної стабільності та фінансової безпеки. У той же час добровільна міграція, попри позитивні можливості, також може супроводжуватися почуттям втрати – батьківщини, національної ідентичності, культурної спадкоємності.

6) *Пряма та непряма втрата.* Автор звертає увагу й на те, що втрата може мати опосередкований характер. Наприклад, батьки можуть переживати глибокі страждання через труднощі, з якими стикаються їхні діти (серйозні захворювання, проблеми у навчанні, конфлікти в стосунках). Таким чином, непряма втрата стає відображенням емпатійного залучення у досвід близької людини.

J.Wielink, L.Wilhelm та D.VanGeelen, в свою чергу, додатково окреслюють локалізовані та дифузні аспекти втрати: локалізовані – це втрати, пов'язані з конкретним моментом/часом (переїзд, смерть, розлучення тощо); для дифузної втрати визначити цей проміжок важко (втрачена надія,

нездійсненні бажання тощо) [46]. Також науковці досліджують наступні різновиди втрати: старі (минулі) та майбутні (наприклад, повідомлення про скорочення/звільнення; підвищення небезпеки в прифронтових територіях); очікувані/поступові (процес довгого вмирання чи запланована міграція) та раптові/непередбачувані (неприродна смерть близької людини, нещасний випадок тощо) [5]. Також втрата може бути поодинокую (одиночною) – це окрема, ізольована подія втрати, що має чіткі межі та не супроводжується іншими значними втратами; або множинною (втрата здоров'я, майна, речей в результаті катастрофи чи природного лиха) – тобто, це ряд втрат, які відбуваються одночасно або послідовно у короткий період часу [12].

В роботах дослідниці П. Бос також окремо розглядається поняття невизначеної втрати – це особливий тип втрати, коли немає чіткої відповіді, чи вона справді сталася. На відміну від звичайного горювання, тут відсутнє «закриття» ситуації: людина застрягає між надією і розпачем, не маючи можливості попроситися чи завершити процес оплакування [31, 32].

Авторка виокремлює два типи невизначених втрат:

- 1) фізична відсутність при психологічній присутності (зниклі безвісти, еміграція, розлучення);
- 2) психологічна відсутність при фізичній присутності (деменція, залежність, депресія; цілий дім, але в який не можливо повернутись).

Обидва типи викликають дезорієнтацію, амбівалентність почуттів, втрату контролю й відчуття себе. Невизначеність унеможлиблює звичне завершення горювання, провокуючи хронічний смуток, тривогу, провину, відчуження та кризу ідентичності.

Реакція на втрату залежить від ступеня близькості людини з об'єктом її втрати, ступеня його цінності й значущості для неї, індивідуального стилю емоційного реагування та від наявності ситуацій повторювального травматичного впливу на особистість (наприклад, множинні втрати, що, накладаючись одна на одну, можуть призводити до кумулятивного

емоційного навантаження) [5]. Відчуття втрати може відображатись в емоційному вимірі особистості у вигляді переживання смутку, розпачу, гніву, страху, безпорадності тощо. В фізіологічному вимірі – у порушеннях сну (безсоння або надмірна сонливість) та апетиту (його втрата чи переїдання); в соматичних симптомах (напруга у м'язах, головний біль, біль у серці, розлади травлення); в зниженні імунітету, підвищеній втомлюваності, слабкості тощо [30].

Зустрічаючись із втратою, людина повністю чи частково проходить крізь наступні етапи її проживання [10]:

- 1) Первинна реакція на втрату (шок, заперечення, емоційне оніміння тощо);
- 2) Усвідомлення та прийняття (поступове осмислення факту втрати, визнання її реальності);
- 3) Процес горювання;
- 4) Відновлення та реконструкція (відновлення).

Горювання є природною реакцією на втрату. Це багатовимірний психічний процес, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові й тілесні реакції на розрив значущого зв'язку або зміну життєвої реальності. Горювання має не лише болісний, але й трансформаційний потенціал: воно може стати поштовхом до глибоких внутрішніх змін, перегляду цінностей і сенсів. Основною його задачею є інтеграція втрати в життєвий досвід особистості [8].

У класичних теоріях горювання (Дж. Боулбі, С. Паркс, Е. Ліндемман) основна увага зосереджується на подоланні емоційного болю, що супроводжує втрату, та поступовому відновленні рівноваги. Боулбі, спираючись на теорію прив'язаності, описав чотири стадії горювання: 1) шок і заперечення, 2) пошук втраченого об'єкта, 3) дезорганізацію і 4) реорганізацію [33]. На останній стадії людина поступово інтегрує досвід

втрати, формуючи нову внутрішню модель стосунку з тим, що втрачено, - не через забуття, а через переосмислення.

Більш динамічний підхід запропонував В. Ворден, який розглядає горювання не як пасивне проходження стадій, а як послідовність завдань, які людина має виконати: 1) прийняти факт втрати; 2) прожити біль; 3) адаптуватися до середовища без утраченого об'єкта; 4) знайти спосіб підтримувати зв'язок із минулим, водночас рухаючись уперед [8]. Саме у виконанні цих завдань формується внутрішня зрілість і з'являється можливість посттравматичного зростання [23].

М. Штробе та Г. Шут запропонували модель подвійного процесу горювання, у якій підкреслюється маятниковий характер адаптації після втрати. Людина рухається між двома орієнтаціями – на втрату (емоційне занурення, смуток, спогади) та на відновлення (практичне пристосування, побутові й соціальні зміни). Такий ритм забезпечує природне чергування болю й відновлення, допомагаючи психіці уникати перенасичення стражданням [16].

За Р. Наймайер, втрата розглядається як криза ідентичності, що вимагає переосмислення життєвих наративів, тому запропонував модель реконструкції смислів [40]. Людина має не лише відновити життєву рівновагу, а й створити нову систему значень, у якій досвід втрати набуває місця у її особистій історії. Цей підхід активно розвивається у працях українських психологів, які акцентують увагу на зв'язку горювання з процесами посттравматичного зростання [7, 27].

Як було зазначено вище, основна задача горювання – адаптація до втрати і інтеграція її в своє життя. Якщо цього не відбувається та природний процес горювання зупиняється на одній із його фаз або набуває затяжного, деструктивного характеру, то можемо розглядати його як форму дезадаптивного переживання втрати, тобто – ускладненого (патологічного) горювання [1]. На відміну від «нормального» горя, що поступово веде до

прийняття та інтеграції втрати, ускладнене горювання супроводжується фіксацією на втраченому об'єкті/об'єктах, почуттям безнадії, провини, внутрішньої спустошеності й відчуження. Людина або постійно уникає нагадувань про втрату, або, навпаки, безперервно повертається до неї у думках і поведінці, що заважає психологічній адаптації до нової реальності.

Важливу роль у структурі ускладненого горювання відіграють когнітивні викривлення – переконання, що «життя без втраченої людини неможливе» або що «прийняття втрати означає зраду пам'яті» [16]. Такі деструктивні установки підтримують стан емоційного паралічу, формуючи замкнене коло болю та провини. На емоційному рівні це супроводжується депресивною симптоматикою, гнівом, тривогою, соматизацією переживань. Людина втрачає здатність планувати, приймати рішення та шукати нові сенси.

Ускладнене (патологічне) горювання є психіатричним терміном та потребує особливої уваги [12]. Даний тип горювання може проявлятися в наступних формах:

- 1) Хронічна (затяжна) – реакція горя є пролонгованою та не має свого завершення, а людина не здатна повернутися до повноцінного життя.
- 2) Пригнічена або відкладена форма – почуття у стосунку втрати є невідповідно слабшими, проте з часом можуть прорватися афективною кризою.
- 3) Перебільшена форма горювання – проявляється у надмірній інтенсивності емоцій, за якими слідують панічні атаки, фобічні реакції, сильні приступи страху чи агресії.
- 4) Замаскована форма горювання – людина переживає болісні переживання та соматичні реакції, не усвідомлюючи зв'язку цих симптомів із пережитою втратою.

Якщо з плином часу емоційні реакції на втрату не слабшають, а, навпаки, посилюються, якщо зростає відчуття внутрішнього болю та

дистресу, а переживання втрати дедалі більше порушують соціальне, професійне чи особисте функціонування, це свідчить про розвиток розладу тривалого горя (РТГ) [42]. РТГ розглядається як хронічна активація системи прив'язаності, що зумовлює постійний пошук втраченого об'єкта [3]. До чинників ризику його розвитку належать високий рівень тривожності, дезадаптивні переконання (почуття провини, самозвинувачення), унікальна поведінка, відсутність соціальної підтримки, погіршення фізичного здоров'я або соціального статусу. Наслідками РТГ можуть бути підвищений ризик суїцидальних думок і поведінки, розвиток психосоматичних захворювань, зловживання психоактивними речовинами, а також соціальна ізоляція та порушення професійної діяльності [28].

Нормальне горювання відрізняється від патологічного наявністю динаміки стану, здатністю переключати увагу з втрати на інші сфери життя, появою позитивних почуттів протягом перших місяців, поступовим переходом від гострого болю до прийняття, а також можливістю зберегти емоційний зв'язок із померлим та втраченим у символічній формі – через пам'ять, дії, творчість або духовні практики [12]. Якщо ж процес не доходить до стадії інтеграції, горе стає хронічним, руйнуючи цілісність особистості та систему її соціальних взаємодій.

1.2. Зміст і специфіка втрати в контексті вимушеного переміщення особистості

В даній роботі ми розглядаємо події від початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну в 2022 році, що спричинили вимушене переміщення мільйонів громадян з небезпечних, прифронтових та/або окупованих територій нашої країни. Даний контекст характеризує загальну специфіку втрат, яких зазнала дана спільнота – це події, які мають екстремальний, раптовий і всеосяжний характер, що вирізняє їх серед інших видів життєвих втрат. Війна є надзвичайною подією, яка кардинально змінює звичний

порядок життя, руйнуючи базові уявлення людини про стабільність, безпеку та передбачуваність світу.

Раптовість подій (обстрілів, руйнування житла, втрати близьких) провокує сильну стресову реакцію, що часто має травматичний характер. В умовах воєнного конфлікту процес переживання втрат відбувається на тлі постійної загрози, тому процес горювання є видозміненим: реакція болю блокується або відкладається у часі [19]. Замість поступового прийняття втрати формується стан тривалого напруження, очікування небезпеки, гіперпильності тощо.

Крім раптовості, характерною особливістю воєнних втрат є їх множинність і кумулятивність. Людина нерідко втрачає не лише конкретний об'єкт – дім, роботу, майно чи близьку людину, - але й саму основу свого буття: довіру до світу, почуття безпеки, уявлення про власну ідентичність. Війна створює ситуацію, де одна втрата накладається на іншу, формуючи ефект каскадного горя [7]. Поєднання раптовості, повторюваності й масштабності втрат визначає екстремальний характер життєвого досвіду вимушено переміщених осіб.

Внутрішнє переміщення символізується втратою дому – як фізичного, так і психологічного, соціального та символічного простору. Дім – це не лише місце проживання, а сукупність соціальних зв'язків, спогадів, символів і цінностей, які забезпечують відчуття ідентичності та безпеки. Однак унаслідок війни, уявлення про дім зазнає руйнування. Постійна присутність загрози, правова невизначеність, економічні труднощі спричиняють втрату почуття стабільності, соціальної підтримки й довіри до майбутнього. У результаті дім перестає бути конкретним місцем – він перетворюється на психологічний процес, у якому людина намагається відновити втрачену цілісність, створюючи нові способи відчувати себе «вдома» [21].

У зв'язку з цим була розроблена теорія невизначеної втрати батьківщини (НВБ), що спирається теорії невизначеної втрати та на концепції

стресу і копінгу. Як зазначають дослідники [41], концептуальна основа цієї теорії спирається на два ключові виміри:

- 1) **Безпосереднє відчуття невизначеної втрати** – тобто глибоке, суперечливе усвідомлення того, що «дім» більше не існує в його попередній формі, але при цьому пам'ять і прив'язаність до нього залишаються живими. У даному контексті втрата батьківщини має подвійний характер: фізичну відсутність і психологічну присутність. Люди продовжують мислити себе у стосунку до втраченого простору, часто уявляючи, яким було б їхнє життя, якби вони залишилися «там».
- 2) **Відносна задоволеність новим місцем** – це суб'єктивне порівняння між рівнем задоволення батьківщиною та місцем перебування. Дослідження демонструють мігранти можуть мати сильне відчуття втрати батьківщини, але по-різному оцінювати приймаюче середовище: для одних нове місце поступово стає «домом», для інших – залишається лише місцем вимушеного перебування.

У контексті війни в Україні цей підхід має особливу евристичну цінність. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб дім не лише фізично втрачений, а й позбавлений визначеності: він може існувати в пам'яті, але бути недосяжним через окупацію, руйнування або страх повернення. Це створює феномен подвійної реальності, коли людина одночасно живе в теперішньому місці й у минулому, що продовжує існувати у спогадах.

Також у межах цієї теорії підкреслюється зв'язок НВБ із феноменами ностальгії та туги за домом [47, 43]. Ностальгія є сентиментальним переживанням минулого, що часто несе позитивний емоційний заряд, натомість туга за домом – це більш болісне, тривожне відчуття розлуки з простором, який уособлює безпеку й сенс. На відміну від них, невизначена втрата батьківщини містить компонент плутанини та незавершеності, що блокує процес адаптації [21].

Кожна особистість має власний внутрішній світ і водночас вибудовує зовнішній – неначе мапу, що формується у процесі життя. Місто, вулиці, дім, школа, робота, знайомі місця та люди – усі вони складають упорядковану систему орієнтирів, у якій особистість відчуває себе впевнено, розуміє, куди прямувати і до кого звертатися. Разом з мапою місць формується мапа контактів (друзі, колеги, спільноти) та мапа ставлень (що безпечно, що комфортне, що улюблене). Ця внутрішньо-зовнішня конструкція є великою, рухомою, але цілісною. Вона створюється відповідно до індивідуальних потреб і дає людині можливість задовольняти свої базові запити – у безпеці, належності, стабільності, любові, розвитку. Відповідно до цього, травма вимушеного переміщення часто включає втрату не тільки дому, а й цього простору, який був носієм ідентичності, спогадів і сенсів. Водночас визначальним чинником цього переживання є не сам фізичний простір, а суб'єктивне сприйняття його людиною, її внутрішній досвід втрати зв'язку з певним місцем, що уособлює «власний світ».

Поняття просторової ідентичності можна трактувати як індивідуальне відчуття належності до певного простору, яке формується в процесі емоційної, символічної та соціальної взаємодії з ним [14]. Це не лише усвідомлення місця проживання, а передусім – відчуття «вкоріненості» у середовище, що наповнене знайомими ритуалами, звичаями, культурними маркерами та міжособистісними зв'язками. Така ідентичність має виразно соціальну природу, оскільки приналежність до місця невіддільна від належності до спільноти, яка це місце «привласнює» – надає йому змісту, історії та емоційного тону.

У ситуації війни та вимушеного переміщення ця мапа зазнає радикального руйнування. Людина зазнає втрати не лише конкретного простору, а й руйнування власної просторової ідентичності. Цей процес супроводжується відчуттям втрати стабільності, безпеки й контролю над життям. Людина виявляється «між двома світами» - утраченим, який

залишається у пам'яті, та новим, що ще не став своїм. У цьому проміжному стані формуються амбівалентні почуття: туга за рідним простором переплітається з прагненням прийняти нове середовище, а спогади про минуле – із зусиллями створити нові опори для себе і своєї родини [13].

Поступове формування нової просторової ідентичності може розглядатися як важлива умова психологічного відновлення. Цей процес включає переприсвоєння простору, коли людина через власні дії, побут, соціальні контакти й символічні практики поступово «привласнює» нове місце проживання [34]. Особливу роль у цьому відіграють просторові наративи - особисті оповіді, у яких переселенці переосмислюють свій шлях, переплітаючи минулий досвід із сучасним контекстом. Такі історії виступають механізмом подолання травми, допомагають знайти новий сенс у змінній реальності й зменшити емоційну дистанцію між «тоді» та «тепер».

1.3. Дефініція психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб на переживання втрати.

Переживання втрати у внутрішньо переміщених осіб є складним, багаторівневим процесом, який поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та соціально-ідентифікаційні аспекти. Вимушене переселення, спричинене війною, призводить до множинної втрати: простору, звичного способу життя, соціальних зв'язків і почуття безпеки. Таким чином, для переселенців втрата має не лише матеріальний, а й глибоко екзистенційний характер – руйнується частина особистісної цілісності, пов'язана з відчуттям дому, приналежності та контролю над власним життям.

Першим типовим чинником для ВПО, що впливає на переживання втрати, є феномен “розщепленого часу”: минуле здається незворотно втраченим, а майбутнє – невизначеним [26]. У результаті людина фіксується на переживанні теперішнього як на “часі виживання”. Цей стан утримує психіку у фрустрованому режимі, де енергія спрямовується не на розвиток, а

на утримання мінімальної психологічної рівноваги, що може перешкоджати повноцінному осмисленню та опрацюванню втрат. Додатковою рисою при переживанні втрат у ВПО є співіснування двох протилежних тенденцій – прагнення повернутися до минулого і потреби рухатися вперед. Цей маятниковий процес відповідає динаміці, описаній у моделі подвійного процесу горювання, де психіка чергує орієнтацію на втрату та орієнтацію на відновлення.

Одним із поширених психологічних феноменів серед внутрішньо переміщених осіб є почуття провини [9]. Воно може набувати різних форм – провини за виживання, за виїзд або за те, що залишилися живими. Такі переживання часто підсилюються моральними дилемами («я мав залишитися», «я не зробив достатньо») і стають основою хронічного емоційного виснаження. Дослідження показують, що понад половина переселенців демонструють інтенсивне переживання провини, яке супроводжується підвищеною втомою, дратівливістю, емоційною нестійкістю та схильністю до самозвинувачення [21]. Це свідчить про системний характер психоемоційних порушень, коли провини виступає центральним дезорганізуючим чинником у структурі переживання втрати. Підсилювати її може схильність до применшення власного болю. Зниження значущості втрати («мені нема чого скаржитись, іншим гірше») виступає захисною реакцією, яка тимчасово зменшує інтенсивність емоцій, але ускладнює усвідомлення та пропрацювання втрати.

Почуття провини також часто поєднується із зниженням самоцінності, порушенням емоційної регуляції та депресивною симптоматикою. Таке поєднання створює дисфункційне коло: провини породжує самозвинувачення, а депресивні стани підсилюють почуття безпорадності й нездатності впливати на події [2]. У цьому контексті надзвичайно важливою стає своєчасна психотерапевтична підтримка, спрямована на переосмислення

власної відповідальності, розвиток навичок самопрощення та формування психологічної гнучкості.

Значну роль у процесі переживання втрати відіграє соціальна видимість – тобто те, наскільки суспільство визнає втрату як значущу [6]. Матеріальні втрати (житло, робота, майно) зазвичай отримують більше суспільного розуміння й підтримки, тоді як нематеріальні – втрата сенсу, безпеки, ідентичності – залишаються непоміченими. Саме невидимість цих втрат може посилювати дистрес, породжуючи відчуття, що біль є «нелегітимним» або «непомітним» для інших. У результаті формується стан емоційної ізоляції, коли людина залишається наодинці зі своїм горем.

Серед внутрішньо переміщених осіб часто спостерігається переживання самотності, що має як психологічні, так і соціальні детермінанти. Самотність у цьому контексті пов'язана не лише з відсутністю близьких людей, а й з почуттям безнадійності, неприкаяності, неможливістю вільного вибору [18]. Такі переживання супроводжуються ворожістю, дратівливістю, емоційною лабільністю, замкненістю та схильністю до конфліктів. Для багатьох це стає формою пасивного протесту – способом захистити внутрішній простір у ситуації втрати контролю.

Дослідження свідчать, що виникнення самотності у переселенців має багатофакторну природу [15]. Вона пов'язана з індивідуально-особистісними рисами (невротичність, агресивність, депресивність, емоційна нестійкість, відчуття бездомності, образа, гіркота, страх критики чи самотності), а також із зовнішніми обставинами – вимушеним переселенням, реакцією приймаючого середовища, браком ресурсів і соціальної підтримки. У поєднанні ці чинники формують замкнене коло дезадаптації, де переживання втрати можуть перерости у хронічну самотність і відчуження.

Процес інтеграції множинної втрати охоплює внутрішній і зовнішній виміри. Внутрішній передбачає прийняття власного досвіду, переосмислення ідентичності, відновлення відчуття сенсу. Зовнішній – виявляється у пошуку

нових копінг-стратегій, відновленні соціальних зв'язків, формуванні підтримуючих контактів [6]. Швидкість і результативність цього процесу залежать від індивідуальної стійкості, але не меншою мірою – від підтримки суспільства. Соціальне визнання втрати створює умови для емпатії, розділеного болю та інтеграції травматичного досвіду у структуру життя.

Висновки до розділу I

Проведений теоретичний аналіз проблеми втрати та її психологічного переживання дозволяє зробити висновок, що втрата є невід'ємним елементом людського існування, універсальним і водночас глибоко індивідуальним досвідом. У психологічній літературі вона розглядається у трьох основних вимірах - як факт, подія та процес. Втрата може мати різну природу - матеріальну, соціальну, емоційну, екзистенційну, та зачіпати всі рівні функціонування особистості: тілесний, емоційний, когнітивний, соціальний і духовний. Її значущість визначається не лише об'єктивним характером події, а й суб'єктивним сприйняттям людини, системою її цінностей, життєвими орієнтирами та попереднім досвідом.

Реакція на втрату закономірно викликає процес горювання – складний багаторівневий психічний механізм, спрямований на адаптацію до зміненої реальності. Горювання включає емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти, які у своїй сукупності забезпечують поступове інтегрування втрати у структуру життєвого досвіду. У класичних теоріях (Дж. Боулбі, Е. Ліндемман, В. Ворден) цей процес описується як послідовність етапів або завдань, виконання яких дозволяє особистості пройти шлях від шоку й заперечення до прийняття та переосмислення. Згідно з моделлю подвійного процесу горювання (М. Штробе, Г. Шут), переживання втрати має маятниковий характер: людина рухається між орієнтацією на втрату (емоційне оплакування, спогади) та орієнтацією на відновлення (адаптація до нових умов, пошук сенсу). Такий механізм дозволяє уникнути емоційного виснаження і забезпечує поступовий перехід до внутрішньої рівноваги.

Однак, за певних умов горювання може набувати патологічного характеру. Якщо емоційна реакція не зменшується з часом, а навпаки – посилюється, якщо людина застрягає в почутті провини, безпорадності або втрати сенсу, формується феномен ускладненого або розладу тривалого горя (РТГ). Такий стан супроводжується дезорганізацією емоційної регуляції,

порушенням соціального функціонування, розвитком депресивної та тривожної симптоматики. Він свідчить про зупинку природного процесу інтеграції втрати та потребує спеціалізованої психотерапевтичної допомоги.

Особливої складності процес горювання набуває в умовах вимушеного переміщення, спричиненого війною. Для внутрішньо переміщених осіб характерна множинність і комплексність втрат, які поєднують у собі фізичний, соціальний, психологічний та екзистенційний рівні. Людина одночасно втрачає дім, звичне середовище, соціальні ролі, джерела доходу, почуття безпеки та стабільності. Ці втрати мають раптовий і екстремальний характер, що обмежує можливість підготовки до них і посилює травматичний вплив. Крім того, вимушене переселення порушує природний зв'язок між простором, ідентичністю та спільнотою, унаслідок чого виникає ефект невизначеної втрати батьківщини – феномен, коли людина не може ані повернутися до старого простору, ані повністю інтегруватися у новий.

Такий досвід часто супроводжується кризою просторової ідентичності – втратою відчуття приналежності до певного місця, культури чи спільноти. Простір, який колись був джерелом безпеки й стабільності, стає символом втрати, тоді як нове середовище сприймається як тимчасове, чуже або небезпечне. Відтак виникає потреба у побудові нової просторової ідентичності, що реалізується через процес “ментального картографування” – поступового присвоєння простору через практики, звички, соціальні зв'язки, ритуали та спогади. Саме ця символічна реконструкція “дому” є важливим кроком на шляху психологічної адаптації.

Серед психологічних особливостей, характерних для ВПО провідне місце займають почуття провини, самотності та емоційної ізоляції. Почуття провини може мати різні прояви – за те, що залишили домівку, що вижили, що не змогли допомогти іншим або що “живуть краще, ніж ті, хто залишився”. Таке переживання часто має хронічний характер і поєднується із самозвинуваченням, тривогою, фрустрацією та депресивними станами.

Іншою характерною тенденцією є применшення або, навпаки, перебільшення власних втрат, що виступає захисною стратегією – або через заперечення болю, або через потребу у визнанні та співпереживанні.

Поширеним є також феномен самотності та соціальної невидимості. ВПО нерідко відчують, що їхній біль є “менш значущим” у порівнянні з іншими формами страждання, а їхня втрата - “невидима” для суспільства. Це породжує додаткову фрустрацію, знижує рівень довіри до соціуму й ускладнює відновлення соціальних зв’язків.

В контексті внутрішнього переміщення процес інтегрування множинної втрати в життя можна сформулювати як подвійний процес подвійного спрямування – де є внутрішній (емоційний, психологічний) і зовнішній (просторово-соціальний) виміри, які взаємодіють між собою, формуючи оновлену цілісність особистості.

З одного боку, відбувається маятниковий рух між орієнтацією на втрату і відновлення (згідно з моделлю Stroebe & Schut, 1999), а з іншого – рух між відбудовою внутрішньої рівноваги та створенням нового зовнішнього середовища. Коли внутрішня стабільність і зовнішній простір починають резонувати, виникає стан синергії – момент, коли людина вибудовує нову просторову ідентичність, відчуває себе «вкоріненою» у новому місці, приймає його як частину себе.

Підсумовуючи, можна зазначити, що феномен втрати у внутрішньо переміщених осіб є множинним, екзистенційно насиченим і культурно зумовленим явищем, яке поєднує індивідуальні та колективні виміри травматичного досвіду. Його психологічне опрацювання потребує не лише терапевтичної інтервенції, а й соціально-культурного визнання, створення умов для реконструкції сенсу, відновлення приналежності та відчуття безпеки. Лише за цих умов можливий перехід від виживання до розвитку, від втрати до оновлення, що становить сутність посттравматичного зростання особистості.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ТА РОЗРОБКА МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

2.1. Обґрунтування методів дослідження особливостей переживання втрати особистістю

Для аналізу досвіду переживання втрати внутрішньо переміщеними особами було проведено емпіричне дослідження, учасниками якого стали особи, що зазнали внутрішнього переміщення в наслідок повномасштабного вторгнення РФ в Україну в 2022 році. Дослідження проходило в онлайн формі, участь в якому взяли 32 особи віком від 18 до 55 років.

Емпіричні завдання дослідження:

- 1) дослідити множинність втрати в ситуації внутрішнього переміщення внаслідок повномасштабного вторгнення;
- 2) відслідкувати вплив даних втрат на особистість;
- 3) дослідити інтеграцію досвіду множинної втрати в життя внутрішньо переміщеними особами.
- 4) визначити психологічні особливості переживання множинної втрати внутрішньо переміщеними особами.

Для досягнення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: блок питань «Дослідження множинності втрати в наслідок повномасштабного вторгнення РФ в Україну»; психодіагностичні методики «Шкала Оцінки Впливу Травматичної Події» (IES-R); «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory), розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований О. Новаком та О. Гуковським., та методи математичної статистики для обробки результатів дослідження.

Блок питань «Дослідження множинності втрати в наслідок повномасштабного вторгнення рф в Україну» (див. Додаток А), складається із 4 сегментів :

1) *Фізичні втрати* (матеріальні втрати пам'ятних речей, дому, транспортного засобу, втрат у здоров'ї тощо);

2) *Соціальні втрати* (втрата близьких, рідних, знайомих, тварин; звичних соціальних зв'язків, статусу, ролей та спільнот, до яких людина належала до початку збройної агресії рф);

3) *Емоційні та психологічні втрати* (втрата відчуття безпеки, контролю над своїм життям, можливість планування «завтра»; віри в людей, в справедливість; втрати емоційних зв'язків у наслідок дистанціювання фізичного чи в наслідок переконань, що відрізняються; невизначена втрата, тощо);

4) *Екзистенційні втрати* (втрата сенсу життя, надії, можливості і бажання мріяти, втрата віри релігійної чи духовної, тощо).

Загалом, дані блоки налічують 46 запропонованих тверджень, також опитувальник передбачає можливість додавання свого варіанту та виокремлює графу із суб'єктивною оцінкою респондента впливу цих втрат на себе.

Опитувальник «Шкала Оцінки Впливу Травматичної Події» (IES-R) дозволяє оцінити, наскільки респонденти відчують суб'єктивний дистрес після пережитих втрат на даний момент. IES-R складається з 22 тверджень, що відображають типові реакції на стресову подію та допомагають оцінити її вплив. Респондентам пропонується відповісти на кожне з питань, поділившись своїми відчуттями, емоціями, думками та фізичним станом за останній тиждень. Загальна сума балів методики відображає, наскільки глибоко людина переживає наслідки події (втрат), а також можливі прояви посттравматичного стресового розладу.

Низька реакція на стресову подію (< 30 балів) свідчить про короткотривалість впливу спогадів, що не заважають повсякденному життю людини. Особа може згадувати про подію, але не відчуває сильного дискомфорту або тривоги. *Помірна реакція (30–50 балів)* проявляється в людей, що відчувають суттєвий вплив втрати, проте вона не є повністю паралізуючою. Можливі періодичні флешбеки, порушення сну, підвищена тривожність або уникання певних ситуацій. Стресова подія (втрати) впливає на повсякденне життя, але людина ще зберігає здатність функціонувати. *Виражена реакція на стрес (> 50 балів)* свідчить про можливі симптоми ПТСР, які значно впливають на емоційний стан, адаптацію, поведінку та якість життя людини. Стресова ситуація не тільки змінила емоційний стан, а й могла вплинути на фізичне здоров'я (безсоння, головні болі, проблеми з серцем, втрата апетиту). Можливі інтенсивні флешбеки, панічні атаки, сильне уникання нагадувань про подію, постійне почуття тривоги або безнадії.

Методика дає побачити як загальну реакцію на стресову подію (втрати), так і окремо виділяє наступні субшкали:

- *Субшкала «вторгнення»:* оцінка наявності неконтрольованих, повторюваних думок та образів, пов'язаних з подією (втратами), які викликають сильні емоції. Це флешбеки, інтрузивні думки, кошмари або повторювані сни, пов'язані із втратою, раптові емоційні сплески, тощо.
- *Субшкала «уникання»:* оцінює свідомі або несвідомі намагання "відсторонитися" від спогадів, емоцій або ситуацій, що нагадують про втрату. Уникання може проявлятися у відмові говорити про втрату / згадувати про неї; в емоційній відстороненості або повній ізоляції. Людина може втрачати інтерес до улюблених занять, активностей або поводитися так, ніби нічого не сталося, заперечуючи дану подію.
- *Субшкала «фізіологічна збудливість»:* оцінює фізичні реакції на спогади чи будь-чим, що нагадує про втрату. Може проявлятися в постій

напрузі, насторожі; або в різких емоційних, фізичних реакціях (спітніння, збиття дихання, нудота, частішання пульсу); проблемах зі сном, тощо.

Шкала IES-R відзначається високою надійністю та валідністю: її внутрішня узгодженість є стабільною (коефіцієнт альфа Кронбаха $> 0,80$), а кореляція з іншими методиками оцінки посттравматичних розладів підтверджує достовірність і ефективність цього інструменту. В контексті комплексної втрати цей інструмент допомагає краще зрозуміти, як людина переживає інтеграцію втрати в свою життєдіяльність та чи проходить адаптація до нових умов життя в рамках «норми».

Опитувальник посттравматичного зростання (*Post Traumatic Growth Inventory*) був розроблений Р. Тадеші та Л. Калхауном і адаптований М. Ш. Магомед-Еміновим. Він містить 21 твердження, що оцінюють зміни у світогляді, поведінці, життєвих пріоритетах і ставленні до оточення після кризової події чи втрати. Респонденти оцінюють, наскільки ці зміни відбулися, за шкалою від 0 («жодних змін») до 5 («дуже суттєві зміни»).

Методика дозволяє дослідити рівень посттравматичного зростання за п'ятьма шкалами:

- «*Ставлення до інших*»: посилення довіри, близькості та здатності відкрито виражати емоції, зокрема співчуття; усвідомлення важливості підтримки та взаємин.
- «*Нові можливості*»: поява нових інтересів, зростання впевненості у своїх силах, вміння приймати неминуче й активно змінювати те, що піддається змінам.
- «*Сила особистості*»: розуміння власної стійкості, здатність долати труднощі та відчуття внутрішньої сили.
- «*Духовні зміни*»: глибше осмислення духовних питань, посилення віри.
- «*Підвищення цінності життя*»: переоцінка життєвих пріоритетів, прагнення наповнювати кожен день змістом.

Люди з високим рівнем посттравматичного зростання легше адаптуються до змін, відкриті у спілкуванні, емпатійні та впевнені у своїх силах. У контексті внутрішнього переміщення ці шкали допомагають оцінити, в якому векторі людина інтегрує досвід комплексної втрати у своє повсякдення та світосприйняття.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження особливостей переживання втрати внутрішньо переміщеними особами охопило 32 представників ВПО, з яких 20 респондентів - жінки, 12 – чоловіки. Зведені результати за блоком питань «Дослідження множинності втрати внаслідок повномасштабного вторгнення рф в Україну» представлені на рис. 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3 та 2.2.4.

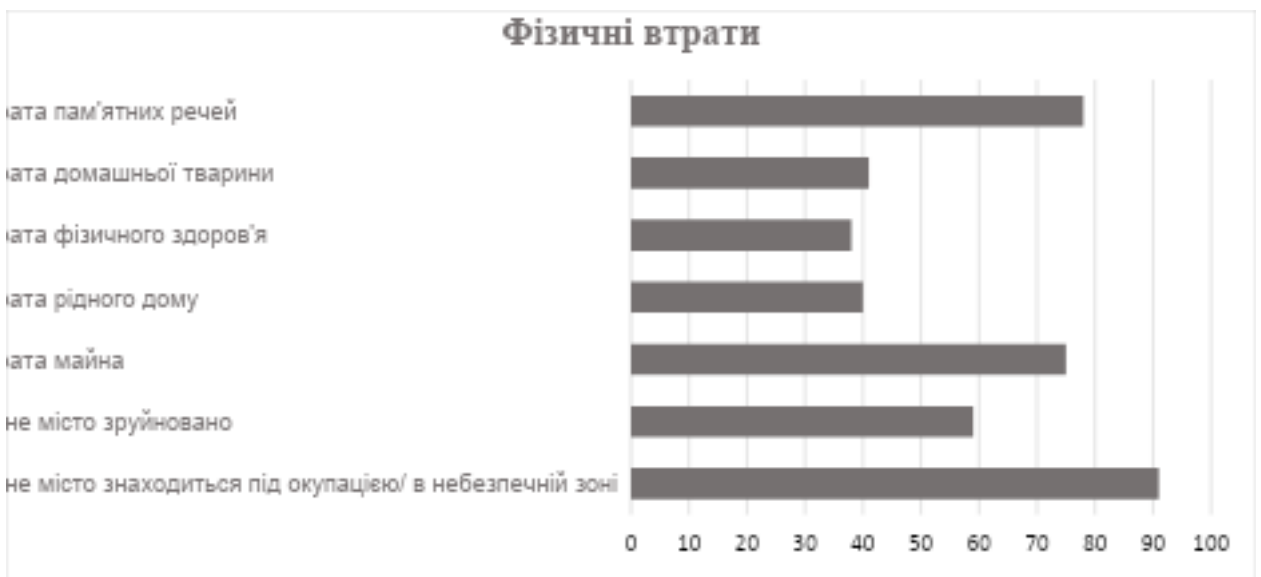


Рис. 2.2.1 Статистика фізичних втрат

Втрату рідного міста, що знаходиться під окупацією або в небезпечній зоні зазнали 91% опитаних, а факт його руйнації відзначили 59%. Втрати майна зазнали 75% опитаних, безпосередньо втратили житло 40%. Втрати у фізичному здоров'ї (в наслідок травм, супутніх хвороб або психосоматичних проявів, спричинених хронічним стресом, тривогою тощо) відзначають 38%

осіб. Домашню тварину втратили 41% опитаних внутрішньо переміщених осіб.

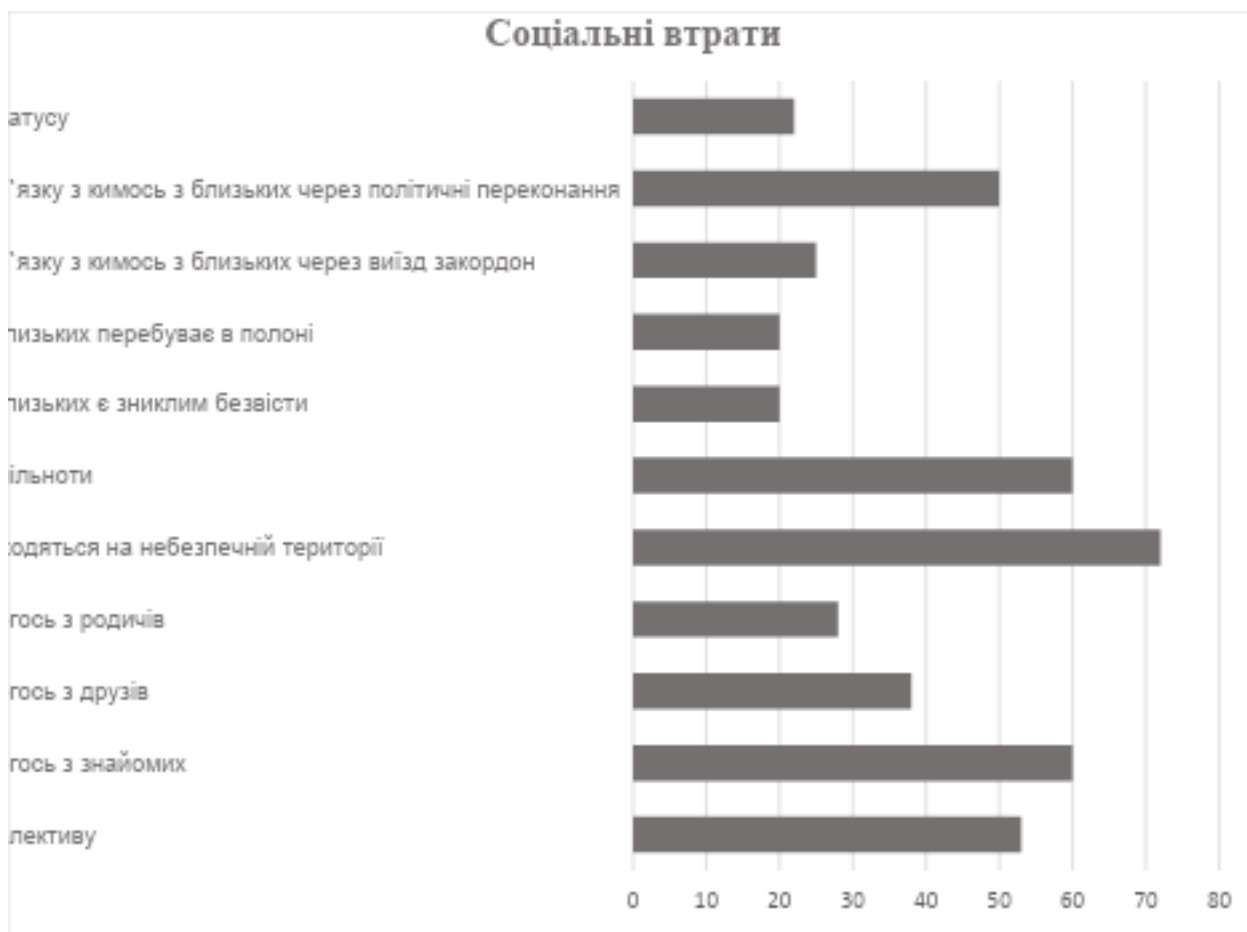


Рис. 2.2.2 Статистика соціальних втрат

Соціальні втрати охоплюють як розрив зв'язків із близькими людьми, так і руйнування звичних соціальних структур – роботи, навчання, спільнот і колективів. Найбільш поширеним типом втрат є ситуація, коли рідні залишилися на небезпечній території – про це повідомили 72% респондентів. Високими є також показники втрати спільноти (60%), тобто зв'язків із сусідами, знайомим середовищем чи місцевою громадою, та втрати колективу (60%), що вказує на руйнування професійних і навчальних контактів через вимушене переміщення.

60% опитаних переживають втрату когось зі знайомих, 38% – когось з друзів, а 28% зазнали втрати когось із родичів. Крім того, 20% респондентів зазначили, що хтось з їх близьких перебуває в полоні та ще 20% мають

близьких, що є зниклим безвісти. Половина учасників (50%) втратили зв'язок із близькими через політичні переконання, а 25% – через виїзд за кордон. Також 22% респондентів повідомили про втрату соціального статусу, що може бути наслідком зміни професійної ролі, втрати роботи чи фінансової стабільності.

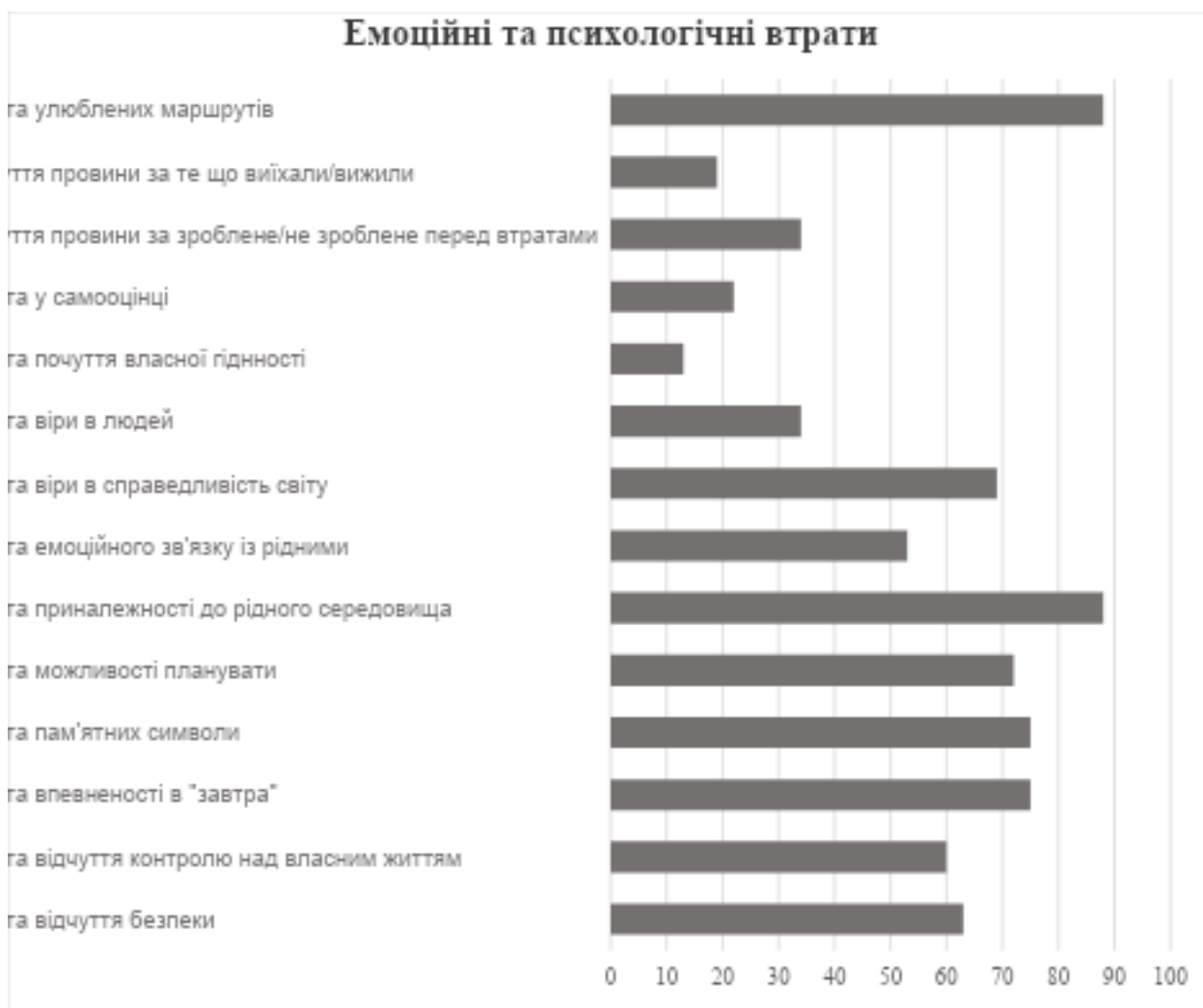


Рис. 2.2.3 Статистика емоційних та психологічних втрат

За даною статистикою (Рис. 2.2.3) серед емоційних та психологічних втрат найбільш поширеною (88%) є втрата відчуття приналежності до рідного середовища, тобто розрив зі звичним простором, спільнотою, місцями, де протікало їхнє життя. Це підкріплює значущість втрати улюблених маршрутів для 88% опитаних.

Дуже високими є показники втрати впевненості в «завтрашньому дні» (75%), можливості планувати майбутнє (72%) і втрати загального відчуття безпеки (63%). 75% респондентів зазначили втрату символів, пов'язаних з особистою історією – предметів, місць чи подій, пов'язаних із важливими етапами життя.

69% опитаних повідомили про втрату віри в справедливість світу, а 34% – про втрату віри в людей. Поряд із цим, 22% респондентів відзначають втрати в самооцінці (через втрату статусу, роботи, розчарування в собі тощо), а 13% опитаних переживали втрату почуття власної гідності, через відчуття приниження, безпорадності чи вимушеної залежності від сторонньої допомоги. 34% респондентів відчувають провину за «зроблене чи незроблене» перед зазнаними втратами, а 31% переживали провину за те, що вижили або виїхали на більш безпечну територію.

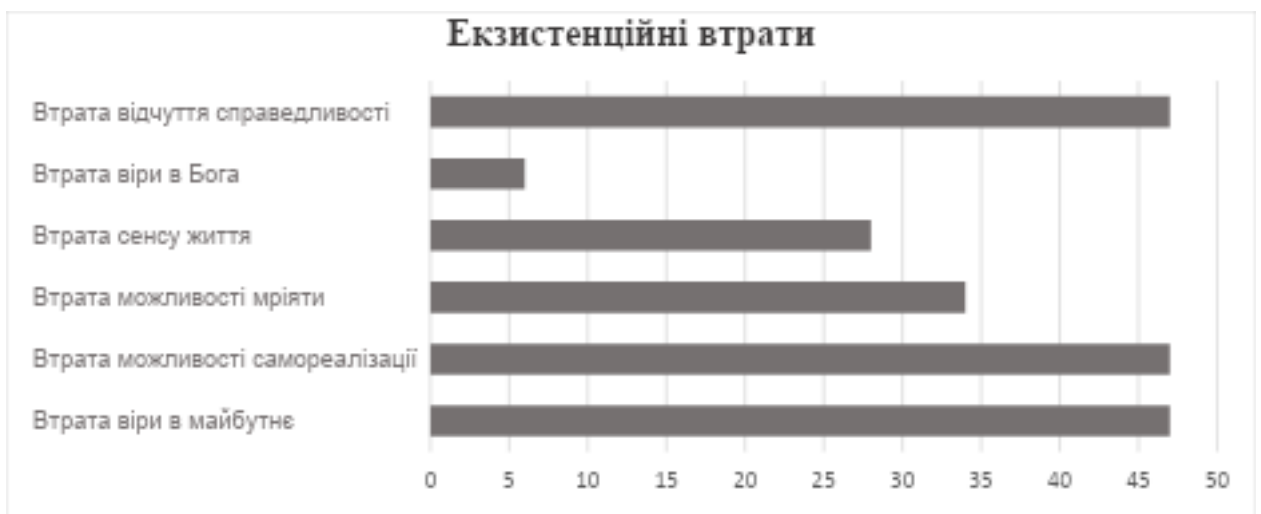


Рис. 2.2.4 Статистика екзистенційних втрат

В блоці екзистенційних втрат найбільш поширеними виявилися втрата віри в майбутнє (47%), можливості самореалізації (47%) через відсутність сил, ресурсу, мотивації та втрата відчуття справедливості (47%), що може супроводжуватись питанням «Чому це сталося саме зі мною?».

Дещо нижчим є показник втрати можливості мріяти (34%) через страх перед новими спробами та недовіру до майбутнього. Втрату сенсу життя та відчуття того, що все є даремним відзначили 28% респондентів. В обох

випадках ідеться про тимчасову втрату життєвих орієнтирів, що послаблює мотивацію до дій і сприйняття власного буття як цінного.

Додатково важливо зазначити, що 3% респондентів не зазнали жодної з перелічених соціальних втрат та 16% жодної з екзистенційних втрат. Загальна тенденція дослідження демонструє, що решта – 81% опитаних внутрішньо переміщених осіб зазнали хоч однієї втрати в кожному з чотирьох блоків, що фіксує та підтверджує множинність та комплексність втрати в ситуації внутрішнього переміщення, викликаного повномасштабним вторгненням.

Згідно з результатами кореляційного аналізу Спірмена (див. Додаток Б), можемо побачити на рис. 2.2.5. наступні статистично значущі зв'язки між фізичними та соціальними втратами:

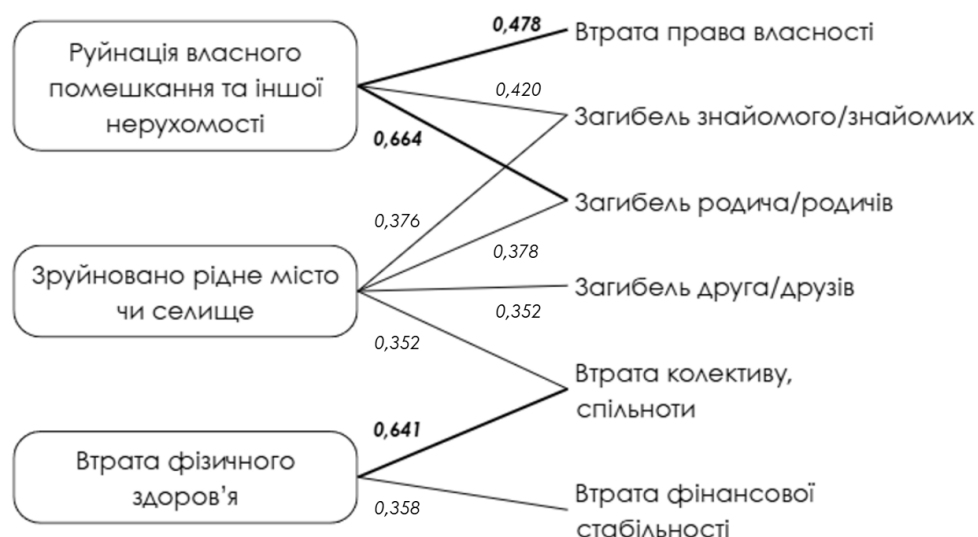


Рис. 2.2.5 Кореляційні зв'язки між фізичними та соціальними втратами

Руйнація рідного міста або селища пов'язана із загибеллю родичів ($r = 0,378$; $p \leq 0,05$), друзів ($r = 0,352$; $p \leq 0,05$), знайомих ($r = 0,376$; $p \leq 0,05$) та з втратою колективу або спільноти ($r = 0,352$; $p \leq 0,05$). Ці зв'язки відображають трагічну закономірність воєнної реальності, коли руйнування населених пунктів супроводжується масовими людськими втратами. Війна водночас знищує простір життя і самих його носіїв, стираючи межу між фізичною та соціальною катастрофою.

Руйнування власного помешкання або іншої нерухомості окрім відповідного зв'язку із загибеллю знайомих ($r = 0,420$; $p \leq 0,05$) та загибеллю родичів ($r = 0,664$; $p \leq 0,01$), має прямий зв'язок із втратою права власності ($r = 0,478$; $p \leq 0,05$). Такі поєднання вказують на те, що масштабна фізична руйнація під час війни майже неминуче супроводжується втратами соціального кола – адже житло, спільнота і близькі люди часто розташовані в одному просторі ураження.

Втрата фізичного здоров'я корелює з втратою колективу чи спільноти ($r = 0,641$; $p \leq 0,01$) і втратою фінансової стабільності ($r = 0,358$; $p \leq 0,05$). У цьому випадку можна говорити про зворотний причинний зв'язок: не лише фізичні втрати впливають на соціальне функціонування, а й соціальна ізоляція та розпад спільноти негативно позначаються на фізичному стані людини. Втрата соціального оточення, професійної команди чи громади позбавляє особу щоденної підтримки, знижує рівень активності, підвищує рівень стресу та втоми, що у свою чергу посилює соматичні симптоми.

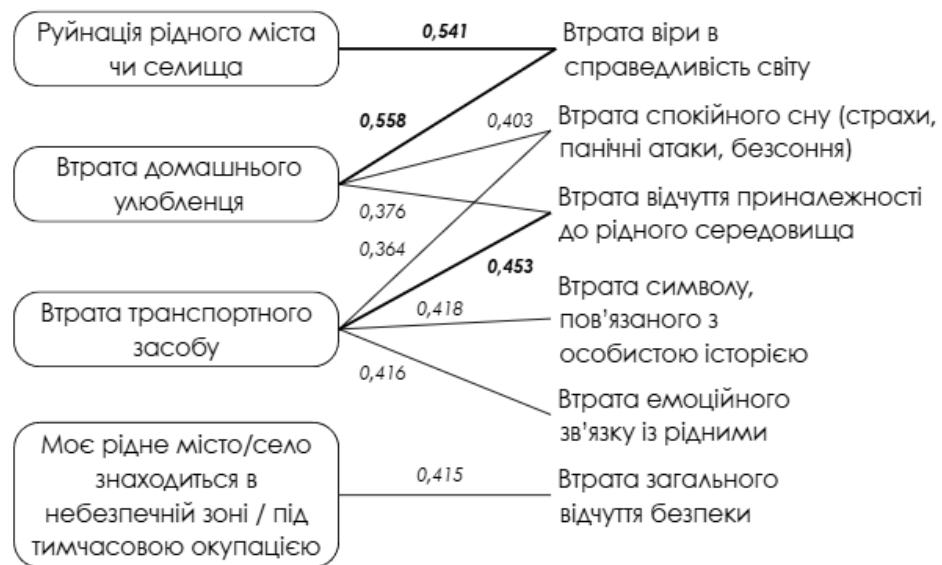


Рис. 2.2.5 Кореляційні зв'язки між фізичними та емоційно-психологічними втратами

Згідно з результатами кореляційного аналізу Спірмена між фізичними та емоційно-психологічними втратами виявлено низку значущих зв'язків, що свідчать про тісне переплетення зовнішніх і внутрішніх аспектів

переживання втрат. Руйнування рідного міста чи селища має зв'язок із втратою віри в справедливість світу ($r = 0,541$; $p \leq 0,01$), що відображає реакцію на зруйнування базових уявлень про порядок і безпеку. Ті, чиє рідне місто або село перебуває в небезпечній зоні чи під окупацією, демонструють зв'язок цього досвіду з втратою загального відчуття безпеки ($r = 0,415$; $p \leq 0,05$). Війна стає не лише фізичним актом руйнації, а й моральним шоком, який ставить під сумнів саме відчуття справедливості та сенсу.

Втрата домашнього улюбленця корелює з втратою спокійного сну ($r = 0,558$; $p \leq 0,01$), зниженням відчуття приналежності до рідного середовища ($r = 0,403$; $p \leq 0,05$) та втратою віри в справедливість світу ($r = 0,558$; $p \leq 0,01$). Це свідчить, що зв'язок із домашньою твариною є в дійсності глибоким та міцним. Втрата тварини через неможливість забрати чи спостерігання її страждань через війну провокують почуття «несправедливості». Також домашня тварина часто виступає символом дому, турботи та стабільності. Її втрата посилює почуття самотності й відчуження, провокуючи емоційне виснаження та соматичні прояви, як-от безсоння чи тривожність.

Втрата особистого транспортного засобу, як виявилось, має значущий зв'язок із втратою відчуття приналежності до рідного середовища ($r = 0,453$; $p \leq 0,01$) та з втратою емоційного зв'язку з рідними ($r = 0,416$; $p \leq 0,05$). Також дана втрата корелює із втратою символу, пов'язаного з особистою історією ($r = 0,453$; $p \leq 0,05$). Це свідчить, що речі, особливо ті, що були засобами пересування чи свободи, часто мають велику емоційну значущість. Їхня втрата символізує втрату автономії, пам'яті та можливості підтримувати контакт із близькими, що підсилює відчуття відірваності від власного минулого.

Аналіз кореляційних зв'язків між соціальними та емоційно-психологічними втратами (рис 2.2.6) показав низку статистично значущих співвідношень, що відображають глибоку взаємопов'язаність зовнішніх і внутрішніх аспектів переживання втрат.

Втрата колективу корелює з втратою спокійного сну, що проявляється у тривозі, панічних атаках і безсонні ($r = 0,363$; $p \leq 0,05$). Втрата роботи виявляє зв'язок із втратою відчуття контролю над власним життям ($r = 0,397$; $p \leq 0,05$). У ситуації воєнної невизначеності це відображає підриг базового відчуття автономії – людина відчуває себе залежною від обставин, що підсилює безсилля та емоційне виснаження.



Рис. 2.2.6 Кореляційні зв'язки між соціальними та емоційно-психологічними втратами

Загибель друзів корелює із втратою віри в справедливість світу ($r = 0,383$; $p \leq 0,05$), загибель знайомих ($r = 0,397$; $p \leq 0,05$) та родичів ($r = 0,412$; $p \leq 0,05$) корелює почуттям провини за те, що вдалося вижити або виїхати. Втрата спільноти має прямий зв'язок із втратою емоційного зв'язку з рідними ($r = 0,371$; $p \leq 0,05$) та відчуттям впевненості в завтрашньому дні ($r = 0,404$; $p \leq 0,05$).

Втрата фінансової стабільності також корелює з відчуттям невпевненості в завтрашньому дні ($r = 0,364$; $p \leq 0,05$) та втратою символів, пов'язаних з особистою історією ($r = 0,364$; $p \leq 0,05$). Це підкреслює, що економічна нестабільність у воєнних умовах не є лише матеріальною проблемою – вона позбавляє людину почуття тяглості власного життя, стабільності та самоідентичності. З втратою відчуття приналежності до рідного середовища пов'язана втрата права власності ($r = 0,397$; $p \leq 0,05$) – тобто, втрата документів уособлює втрату символічного «якоря», через що людина переживає себе «висмикнутою» з власного життєвого простору.

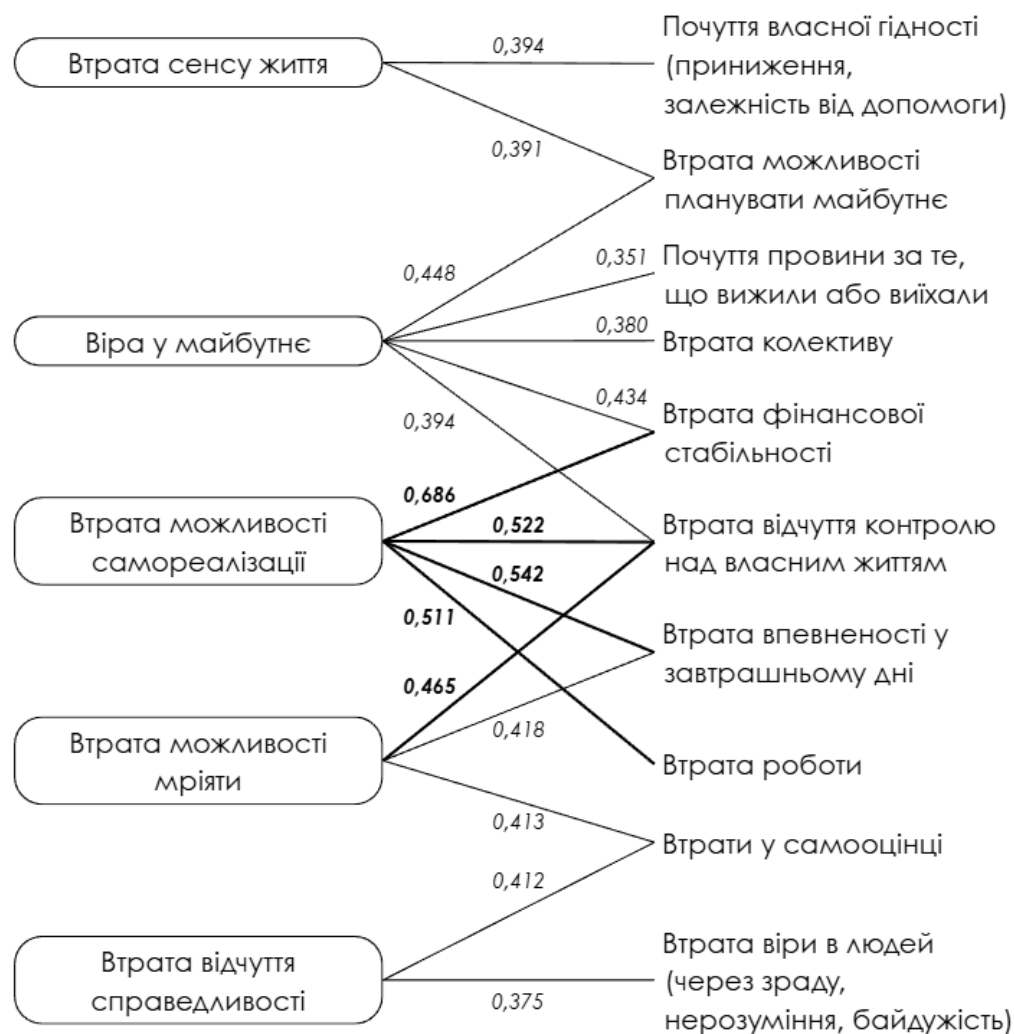


Рис. 2.2.7 Кореляційні зв'язки між екзистенційними, соціальними та емоційно-психологічними втратами

Кореляційний аналіз між екзистенційними, соціальними та емоційно-психологічними втратами виявлено низку статистично значущих

зв'язків, що демонструють взаємозалежність смислових і психологічних рівнів переживання – втрата сенсу життя пов'язана з втратою власної гідності ($r = 0,394$; $p \leq 0,05$) та з втратою можливості планувати майбутнє ($r = 0,391$; $p \leq 0,05$), що вказує на ослаблення почуття внутрішньої автономії. Втрата віри у майбутнє корелює з почуттям провини за те, що вижили або виїхали ($r = 0,351$; $p \leq 0,05$), із втратою колективу ($r = 0,380$; $p \leq 0,05$) та втратою фінансової стабільності ($r = 0,434$; $p \leq 0,05$), що свідчить про розширення екзистенційного занепаду на соціально-економічний вимір життя.

Найбільш вираженим є зв'язок між втратою можливості самореалізації та кількома психологічними аспектами: відчуттям контролю над власним життям ($r = 0,522$; $p \leq 0,01$), впевненістю у завтрашньому дні ($r = 0,542$; $p \leq 0,01$), а також із втратою роботи ($r = 0,465$; $p \leq 0,05$). Стабільність та наявність «свого місця» є важливим підґрунтям для самореалізації людини. Відповідно, втрата цих опор слугує певній дезорієнтації та зниженню ресурсів особистості для подальших пошуків себе.

Крім того, втрата можливості мріяти корелює з відчуттям втрати роботи ($r = 0,418$; $p \leq 0,05$) та зниженням самооцінки ($r = 0,412$; $p \leq 0,05$), що підкреслює залежність образу майбутнього від психологічного ресурсу «Я». Втрата відчуття справедливості світу пов'язана з втратою віри в людей ($r = 0,375$; $p \leq 0,05$), що вказує на руйнування базової довіри до соціуму та світу.

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують системний, багатовимірний характер переживання втрати. Зв'язки між різними типами втрат – фізичними, соціальними, емоційно-психологічними та екзистенційними – свідчать, що втрата однієї сфери неминуче тягне за собою інші. Це вказує на феномен множинності втрати, коли зовнішні події (руйнування дому, втрата роботи чи близьких) переплітаються з внутрішніми процесами – розпадом почуття безпеки, контролю, сенсу й віри. Таким чином, досвід втрати у внутрішньо переміщених осіб постає не як окремий

епізод, а як ланцюг взаємопов'язаних змін, що охоплюють особистість у цілому.

Загальну реакцію на події втрат відповідно до результатів діагностики за «Шкалою Оцінки Впливу Травматичної Події» (IES-R) представлена на рисунку 2.2.8.

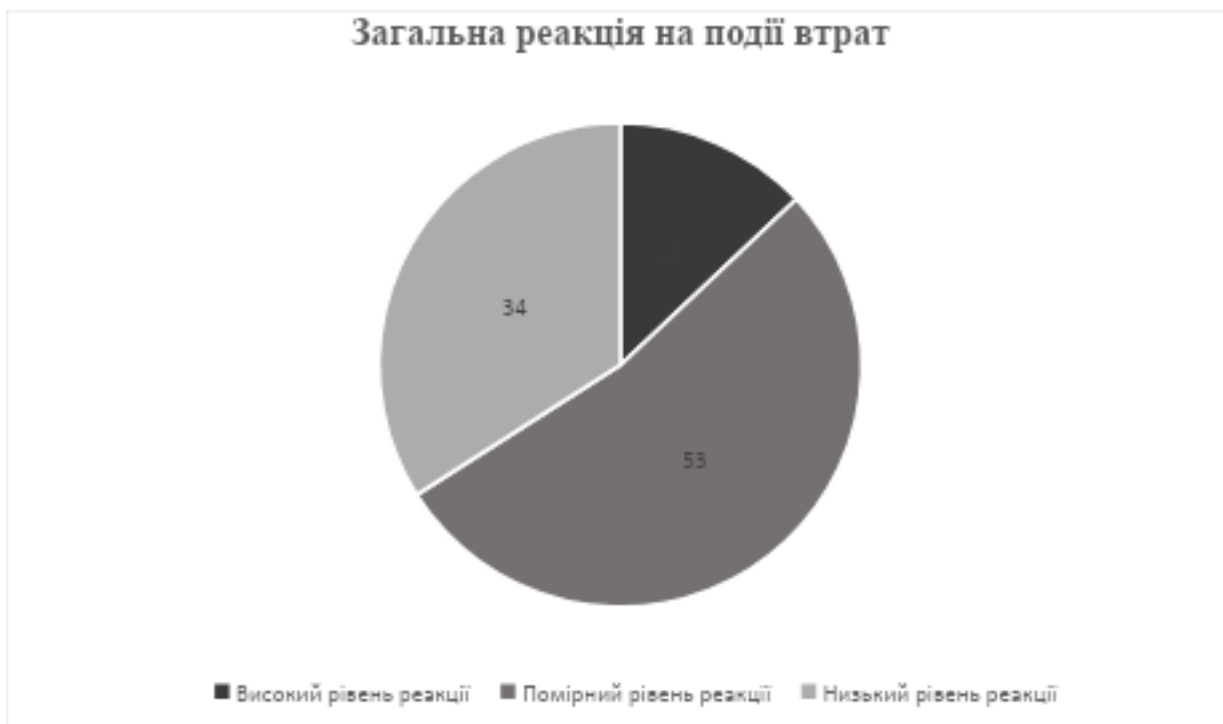


Рис. 2.2.8 Загальна реакція на події втрат

В ході інтерпретації результатів опитування можемо побачити, що переважна частина респондентів (53%) демонструють помірний рівень реакції на події втрат. Це свідчить про те, що для більшості внутрішньо переміщених осіб втрати мали значний емоційний вплив, однак реакція не носить деструктивного характеру в їхньому сьогоденні.

34% респондентів мають низький рівень реакції, що може вказувати на часткове емоційне відновлення або захисне витіснення переживань. Для цієї групи втрати вже не мають такого гострого впливу на повсякденне функціонування, хоча не обов'язково це означає повну адаптацію — можливо, частина емоційних проявів пригнічується для збереження психологічної рівноваги.

Водночас 13% опитаних продемонстрували високий рівень реакції на події втрат, що свідчить про тривале емоційне напруження, біль, тривожність та можливі ознаки посттравматичного стресу. Для цієї групи респондентів пережиті події залишаються актуальними і можуть впливати на сон, поведінку, сприйняття себе та світу.



Рис. 2.2.9 Кореляційні зв'язки між Загальною реакцією на події втрат із іншими втратами

Згідно з результатами кореляційного аналізу Спірмена, загальна реакція на події втрат має відповідні значущі зв'язки із втратою загального відчуття безпеки ($r = 0,593$; $p \leq 0,01$), втратою спокійного сну ($r = 0,590$; $p \leq 0,01$) та втратою відчуття контролю над власним життям ($r = 0,505$; $p \leq 0,01$). Крім того, зв'язок із втратою відчуття дому як безпечного місця ($r = 0,374$; $p \leq 0,05$) та втратою віри в справедливість світу ($r = 0,425$; $p \leq 0,05$) також схильні підсилювати вплив втрати на особистість.

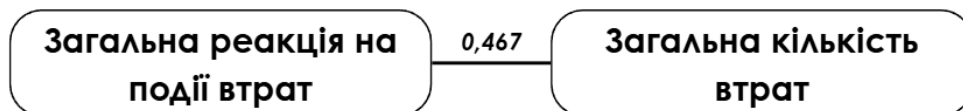


Рис. 2.2.10 Кореляційний зв'язок із Загальною реакцією на події втрат та Загальною кількістю втрат

Також було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальною реакцією на події втрат і загальною кількістю пережитих втрат ($r =$

0,467; $p \leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням кількості втрат посилюється інтенсивність травматичної реакції. Найбільший вплив мають саме емоційно-психологічні та екзистенційні втрати, коли фізичні та соціальні не мають значущих зв'язків із загальною реакцією на події втрат (див. Додаток Б). Це підкреслює значущість множинності втрати, а саме її внутрішньоособистісного аспекту.



Рис. 2.2.11 Оцінка реакцій на події втрат за шкалами «Вторгнення», «Уникання», «Збудливість»

Найвищу активність емоційного реагування спостережено за шкалою «Вторгнення» - 53% респондентів мають середні значення, а 9% - високі. Це свідчить про характерність нав'язливих спогадів, епізодичних емоційних сплесків або сновидінь, пов'язаних із втратами. Водночас, 38% мають низькі показники, що може означати, що процес інтеграції травматичного досвіду поступово стабілізується.

За шкалою «Уникання», половина опитаних (50%) мають низькі показники, що означає, що вони не схильні витіснити або заперечувати пережиті події. 44% респондентів мають середній рівень уникання, тобто періодично уникають думок і розмов про втрати, щоб зменшити емоційний біль. Лише 6% мають високі показники уникання, що вказує на тенденцію до

емоційного відсторонення та уникання контактів, пов'язаних із травматичними спогадами стосовно втрат.

За показником «Збудливість», половина опитаних (50%) продемонстрували низькі значення, що означає відсутність виражених фізіологічних реакцій на стресові події (тривалого напруження, гіперзбудливості, порушення сну чи панічних реакцій). Майже така ж частка (47%) – мають середній рівень збудливості, який вказує на помірний рівень емоційної напруги та час від часу прояви тривожності. Лише 3% респондентів показали високі значення, що свідчить про наявність сильного фізіологічного реагування на спогади про втрати (наприклад, безсоння, пришвидшене серцебиття, панічні стани тощо).

Загалом, лише 28% опитаних мають низькі показники за всіма шкалами («вторгнення», «уникання» та «збудливість»), що свідчить про відносно стабільний емоційний стан та зниження інтенсивності травматичних реакцій у зв'язку з подіями втрат. Для цих респондентів пережиті втрати вже не мають вираженого деструктивного впливу на психоемоційне функціонування.

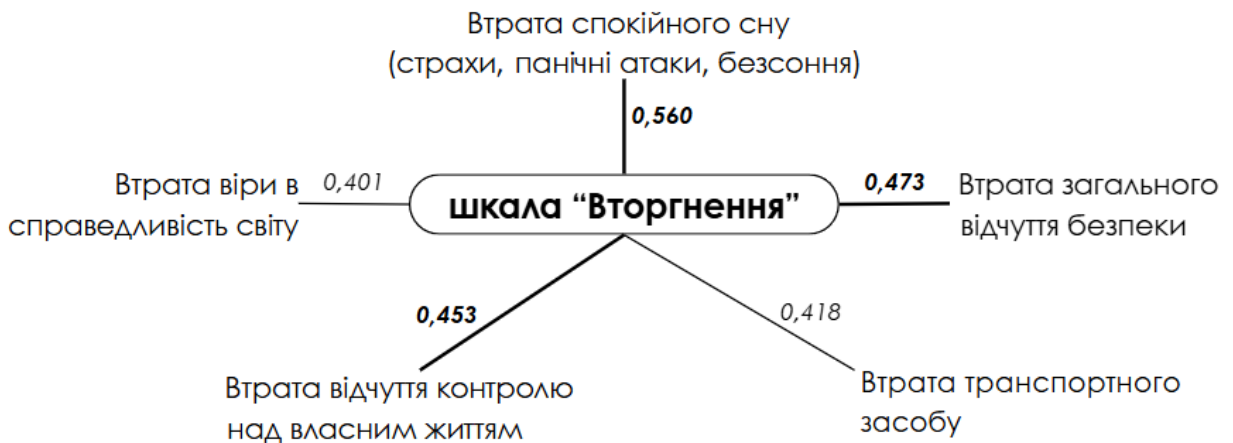


Рис. 2.2.12 Кореляційні зв'язки між шкалою «Вторгнення» та втратами

Згідно з результатами кореляційного аналізу за шкалою «Вторгнення» та зазначених втрат, окрім взаємозв'язку із втратою спокійного сну ($r = 0,560$; $p \leq 0,01$), загального відчуття безпеки ($r = 0,473$; $p \leq 0,01$), втратою віри в справедливість світу ($r = 0,401$; $p \leq 0,05$) та втратою відчуття контролю над

власним життям ($r = 0,453$; $p \leq 0,01$), наявний значущий позитивний зв'язок з втратою транспортного засобу ($r = 0,418$; $p \leq 0,05$).

Як було виявлено вище, транспортний засіб є символом особистої історії та приналежності до місця й людей. Припускаємо, що в умовах війни транспорт часто уособлює можливість руху, процес евакуації, контролю над власним життям і шляхом, тому його руйнування або втрата означає позбавлення людини можливості діяти, ухвалювати рішення й рятувати себе або близьких. Цей зв'язок може запускати повторні спогади, відчуття безсилля та травматичні образи, що й формує прояви вторгнення у психічному досвіді.

Також загальна кількість втрат прямо пов'язана з інтенсивністю проявів «вторгнення» (див. Додаток Б) – це підкреслює вплив саме фактору множинності втрати, яка може збільшувати кількість тригерів та інтрузивних спогадів стосовно неї, підтверджує феномен кумулятивного навантаження (накопичення втрат підсилює реакцію).



Рис. 2.2.13 Кореляційні зв'язки між шкалою «Збудливість» та втратами

Аналіз кореляцій за шкалою «Збудливість» демонструє прямий вплив втрати загального відчуття безпеки ($r = 0,562$; $p \leq 0,01$), віри в справедливність світу ($r = 0,538$; $p \leq 0,01$) і втрати відчуття контролю над власним життям ($r = 0,429$; $p \leq 0,05$) на посилення стану постійної напруги й настороженості. Людина, яка втратила почуття безпеки, перебуває у стані гіперпильності,

реагує на будь-які подразники як на потенційну загрозу. Відчуття, що події більше не залежать від власних дій, підтримують цю напругу, оскільки відсутнє відчуття впливу на власне майбутнє.

Зв'язок із втратою можливості планувати майбутнє ($r = 0,363$; $p \leq 0,05$) підкреслює стан невизначеності та дезорієнтації, що також проявляється в загальній напруженості.

Результати діагностики за «Опитувальника посттравматичного зростання» (*Post Traumatic Growth Inventory*) представлені на рисунках 2.2.14. та 2.2.16.



Рис. 2.2.14 Загальний індекс посттравматичного зростання

За результатами бачимо, що переважна частина опитаних, а саме – 47% - мають високі показники посттравматичного зростання, що свідчить про значний рівень особистісних змін і внутрішнього розвитку після пережитих втрат і травматичних подій. Для цієї групи характерним є переосмислення життєвих цінностей, посилення емпатії, зростання духовності, а також поява відчуття внутрішньої сили та здатності долати труднощі.

38% респондентів мають помірні значення посттравматичного зростання, що може свідчити про частковий розвиток позитивних змін, коли людина вже почала процес адаптації, але ще перебуває на етапі інтеграції пережитого досвіду. Найменша частка, а саме 15% учасників – мають низькі значення за індексом посттравматичного зростання. Для них може бути характерним збереження емоційного болю, відчуття безсилля чи невизначеності, що свідчить про потребу у додатковій психологічній підтримці.

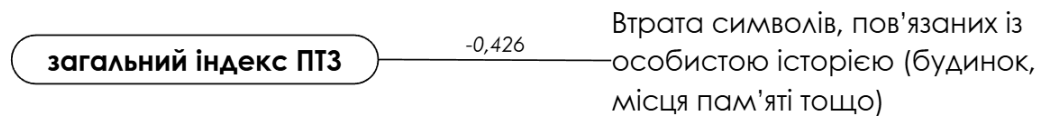


Рис. 2.2.15 Кореляційний зв'язок Загального індексу ПТЗ та втрати символів, пов'язаних з особистою історією

В ході кореляційного аналізу індексу ПТЗ та втратами, виявлено обернений кореляційний зв'язок з втратою символів, пов'язаних із особистою історією ($r = -0,426$; $p \leq 0,05$). Це свідчить, що за більшої вираженості таких втрат індекс посттравматичного зростання є нижчим. Ймовірно, втрата об'єктів пам'яті та символів, що підтримують самоідентифікацію та забезпечують наочну тяглість особистої історії, ускладнює процес переосмислення пережитого досвіду та інтеграції травматичних подій, що знижує потенціал особистісного зростання після множинної втрати.

Жоден з інших типів втрат не має значущого кореляційного зв'язку із індексом посттравматичного зростання. Це може означати, що зростання не є прямим наслідком кількості чи типу втрат, а скоріше залежить від внутрішніх ресурсів особистості, її світогляду та можливості інтегрувати множинну втрату в своє життя.



Рис. 2.2.16 Оцінка рівня посттравматичного зростання за шкалами

Отримані результати за окремими шкалами посттравматичного зростання свідчать про різну інтенсивність позитивних змін у внутрішньому досвіді респондентів після пережитих множинних втрат. Одні з найвищих показників спостерігаються у сфері «Сила особистості», тобто в 50% опитаних прослідковується високий рівень змін у відчутті власних сил та здібностей: можливостей долати труднощі, усвідомлення особистої стійкості.

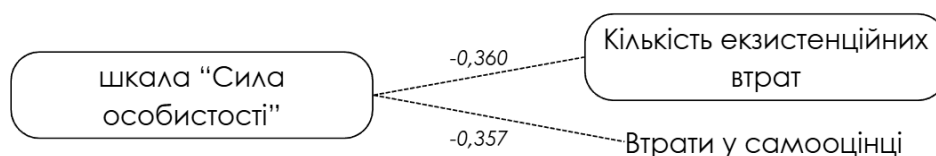


Рис. 2.2.17 Кореляційні зв'язки шкали «Сила особистості» з кількістю екзистенційних втрат та втратами у самооцінці

Кореляційний аналіз зв'язку даної шкали та втрат демонструє обернені зв'язки «Сили особистості» із кількістю екзистенційних втрат та втрат у самооцінці. Ймовірно, втрата базових смислів, внутрішніх опор і впевненості у своїй цінності послаблює здатність особи долати наслідки травматичних подій та інтегрувати втрати, знижуючи її психологічну стійкість та ресурсність.

За шкалою «Нові можливості» також 50% опитаних мають високі значення, що свідчить про формування нових інтересів, зміцнення впевненості у власних силах, уміння приймати неминуче та активно впливати на обставини, які можна змінити. Досить високі показники має шкала «Підвищення цінності життя» – 31% респондентів мають високі значення, а ще 53% – середні. Це свідчить, що більшість учасників після пережитих подій почали більше цінувати життя, близьких людей, прості радощі та час, переосмисливши, що є в дійсності важливим.

В результаті кореляційного аналізу Спірмена (рис. 2.2.18), бачимо обернений зв'язок між шкалою «Підвищення цінності життя» та втратою сенсу життя ($r = -0,391$; $p < 0,05$), що логічно вказує на зниження смисложиттєвих орієнтирів при меншій вираженості відчуття життєвої цінності. Перебування когось із близьких, рідних чи знайомих у полоні виявилось чинником, який має позитивний кореляційний зв'язок із шкалою «Цінність життя» ($r = 0,350$; $p < 0,05$) та водночас має обернений зв'язок із шкалою «Нові можливості» ($r = -0,351$; $p < 0,05$).

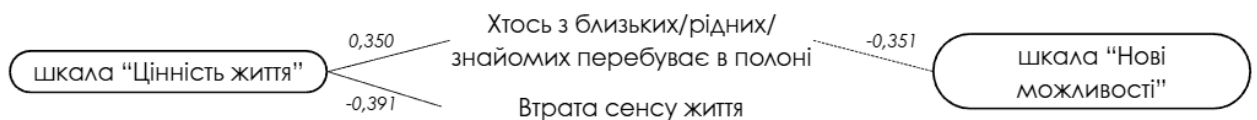


Рис. 2.2.18 Кореляційні зв'язки шкал «Сила особистості», «Нові можливості» із втратою сенсу життя та перебуванням близьких в полоні

Тобто, досвід очікування близької людини з полону сприяє глибшому усвідомленню цінності життя, посиленню вдячності за можливість жити й переосмисленню пріоритетів, проте також сприяє зниженню відкритості до змін і ускладненню сприйняття нових перспектив.

За шкалою «Духовні зміни» 56% респондентів мають низькі показники, і лише 6% – високі, що може свідчити про менш виражене духовне переосмислення чи релігійне зміцнення після пережитих подій втрат.

Ймовірно, духовна сфера для більшості залишається стабільною, без суттєвих змін або з незначним впливом подій на релігійні переконання.

За шкалою «Ставлення до інших» більшість респондентів (56%) продемонстрували середній рівень, тоді як 16% – високий, а 28% – низький. Це означає, що частина учасників стала більш чуйною, емпатійною, уважною до страждання інших, однак для деяких пережитий досвід міг, навпаки, поглибити недовіру або дистанційованість у соціальних стосунках.

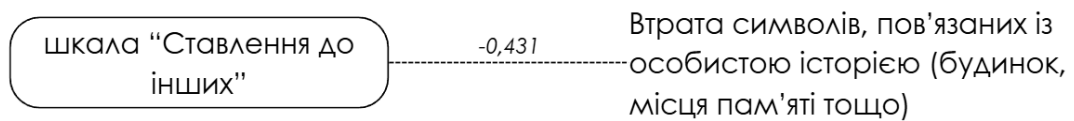


Рис. 2.2.19 Кореляційний зв'язок шкали «Ставлення до інших» із втратою символів, пов'язаних з особистою історією

Між шкалою «Ставлення до інших» та втратою символів, пов'язаних із особистою історією (домом, місцями пам'яті тощо) (рис. 2.2.19), виявлено обернений кореляційний зв'язок ($r = -0,431$; $p < 0,05$), що може впливати на зазначену вище соціальну дистанційованість. Імовірно, руйнування матеріальних і просторових орієнтирів минулого, які підтримували відчуття безпеки, довіри, певна спустошеність при втраті цих опор власної ідентичності, ускладнюють здатність до емпатії, прийняття та налагодження близьких міжособистісних стосунків.

Кореляційний аналіз між методиками «Шкала Оцінки Впливу Травматичної Події» та «Опитувальник посттравматичного зростання» (див. Додаток В) не підтвердив наявності значущих кореляційних зв'язків. Тобто, посттравматичне зростання не є прямим наслідком сили впливу при зазнанні втрати, а радше залежить від індивідуальних ресурсів особистості, копінг-механізмів, соціальної підтримки та рефлексії пережитого досвіду. Іншими словами, навіть за подібного рівня травматизації різні люди демонструють різну здатність знаходити нові смисли, зміцнювати цінності чи формувати нові життєві орієнтири.

Проте, значущі відмінності спостерігаються за наступними факторами:

- 1) Місце перебування на момент початку повномасштабного вторгнення, 2) Погляд на подальше перебування в поточному місті проживання.

За першим фактором вибірка налічує 69% респондентів, що на момент початку повномасштабного вторгнення перебували у рідному місті, та 31% людей, що перебували в іншому, більш «безпечному» населеному пункті (більшою мірою проживали в ньому або перебували там за збігом інших обставин).

Для перевірки відмінностей між особами, які пережили початок війни у рідному місті, та тими, хто зустрів її в іншому населеному пункті, застосовано t-тест для незалежних вибірок (див. Додаток Г).

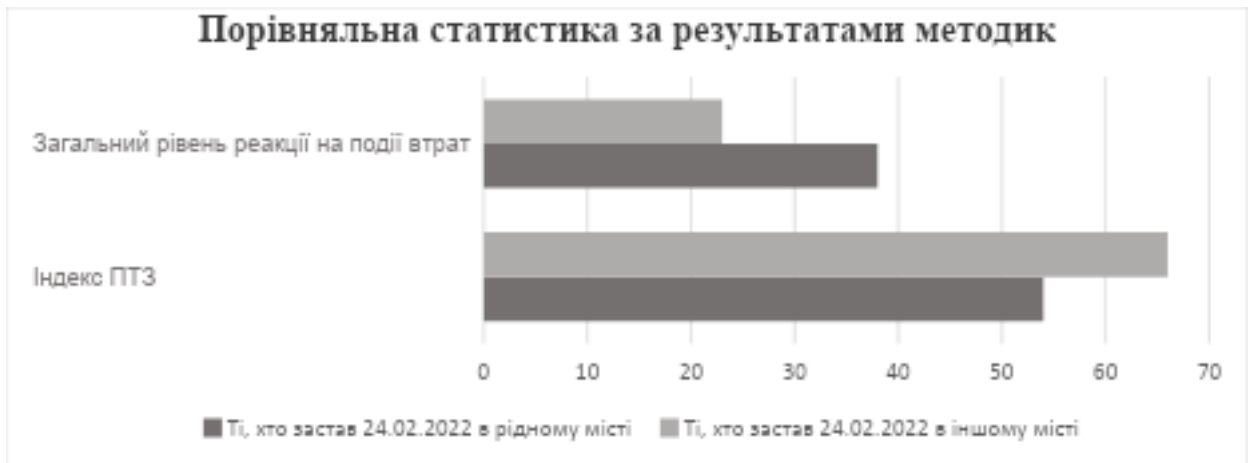


Рис. 2.2.20 Порівняльна статистика за результатами методик

За даною статистикою видно, що респонденти, які перебували у рідному місті, переживали втрату більш інтенсивно та мають нижчі показники посттравматичного зростання. Таким чином, безпосередній контакт із небезпекою, руйнуваннями та втратами посилює емоційне реагування та слугує зниженню адаптаційних ресурсів.

Натомість учасники, які на початок повномасштабного вторгнення перебували поза межами свого рідного міста, демонструють нижчу інтенсивність емоційних реакцій, але вищі показники посттравматичного зростання. Це може бути пов'язано з тим, що фізична віддаленість від осередку небезпеки сприяла швидшому відновленню психологічних ресурсів,

пошуку нових сенсів, а можлива попередня прив'язаність до міста перебування слугувала більшим можливостям для адаптації (знайоме, близьке середовище з вже вибудованими соціальними зв'язками, дозвіллям, тощо).

Погляд на подальше перебування в поточному місті проживання (в якому опинились внаслідок внутрішнього переміщення) розділився на наступні категорії: 65% респондентів планують лишатися в поточному місті (задоволені ним або прийняли факт неможливості повернення до рідного міста) та 35% відсотків тих, хто планує змінювати місто проживання в майбутньому (переїзд в межах України, закордон чи до рідного міста за першої можливості).

За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (див. Додаток Д) було виявлено, що загальний індекс посттравматичного зростання суттєво пов'язаний з планами на майбутнє – ті, хто має стабільність і бачення життя “тут”, демонструють вищі показники.

Така закономірність відображає дію подвійного процесу подвійного спрямування у контексті внутрішнього переміщення: поряд із переживанням втрати минулого простору відбувається поступове прийняття нового середовища та вкорінення в ньому. Саме прийняття нового простору як власного сприяє реконструкції життєвого досвіду, інтеграції втрат і формуванню внутрішніх умов для посттравматичного зростання.

2.3 Опис та практична реалізація психоедукаційних матеріалів для внутрішньо переміщених осіб

В ході роботи ми розробили психоедукаційний продукт для осіб, що зазнали внутрішнього переміщення в наслідок повномасштабного вторгнення, у вигляді буклету.

Буклет «Тіні минулого життя: про втрати та внутрішнє переміщення» (див. Додаток Е)

Актуальність: повномасштабне вторгнення РФ в Україну призвело до масштабного явища внутрішнього переміщення населення, яке супроводжується множинною втратою. Необхідність адаптації до нового середовища, відновлення ідентичності та побудови життя «з нуля» викликає значні емоційні, когнітивні та поведінкові труднощі. Тому актуальним є створення просвітницьких та психоедукаційних матеріалів, які допомагають усвідомити власні переживання, зменшити дистрес і відновити ресурси.

Мета: інформування, підтримка та психоедукація ВПО, які зазнали множинної втрати внаслідок війни. Матеріал спрямований на ідентифікацію власних переживань, нормалізацію реакцій на втрати, зменшення почуття соціальної ізоляції та стимулювання процесів посттравматичного зростання.

Завдання:

1. Інформування щодо феномену «множинної втрати», її динаміки переживання та проявів.
2. Надання рекомендацій для самопідтримки в процесі проживання множинної втрати.
3. Розробка та поширення наочних матеріалів для ВПО, спрямованих на гармонізацію їхнього внутрішнього стану.

Характеристика змісту: Буклет поєднує науково-практичний зміст із доступною психологічною інформацією про природу множинної втрати, її прояви та шляхи подолання. Структура побудована у кількох логічних блоках:

1. **Вступний розділ** – коротке пояснення явища множинної втрати, характерного для умов війни та вимушеного переселення.
2. **Рефлексивний розділ** – історія, що відображає емоційний досвід втрати дому і попереднього життя, допомагаючи читачеві

ідентифікувати власні почуття, знайти емпатійне відображення та на реальному прикладі продемонструвати прояв множинної втрати.

3. **Статистичний блок** – узагальнені результати емпіричного дослідження, зокрема частота різних типів втрат (фізичних, соціальних, емоційних, екзистенційних), рівень реакції на втрати та показники посттравматичного зростання.
4. **Аналітична частина** – опис основних психологічних наслідків переживання втрат, таких як тривога, емоційне виснаження, соціальна ізоляція, соматичні прояви тощо.
5. **Блок самопомоги** – практичні рекомендації «Як собі допомогти?»: техніки самопідтримки, прийняття емоцій, відновлення контакту з тілом, соціальна взаємодія, звернення по професійну допомогу.

Буклет був розповсюджений в електронному форматі (https://online.fliphtml5.com/mnozhyinna_vtrata/okpv/#p=4) серед спільнот внутрішньо переміщених осіб та у фізичному вигляді серед Центрів підтримки переміщених та/або евакуйованих осіб «Я Маріуполь». Апробація буклету проходила у формі збору зворотного зв'язку через онлайн гугл-форму. Опитування за авторським опитувальником пройшли 24 особи, 83% яких є внутрішньо переміщеними. Кількісні оцінки за визначеними критеріями наступні (див. Додаток Є):

- 1) **«Зрозумілість і доступність викладу»** - 4,8 балів з 5.
(текст буклету є чітким, логічно структурованим і адаптованим для широкої аудиторії.)
- 2) **«Відображення власних переживань»** - 4,3 балів з 5
(буклет дуже наближено передає досвід переживання множинної втрати внутрішньо переміщеними особами.)
- 3) **«Корисність інформації»** - 4,4 балів з 5.

(практична цінність матеріалу є високою – поради, подані у буклеті, є зрозумілими, актуальними та придатними до застосування у повсякденному житті.)

Також якісний зворотний зв'язок було отримано у вигляді наступних коментарів:

- ❖ «Мені найбільше відгукнулось нагадування про потребу приймати коливання і не винити себе за них, спіймала себе на думці, що навіть якщо теоретично це знаєш, на практиці нагадування часом абсолютно доцільне як і безпосередньо моніторинг власного стану.»
- ❖ «Дуже цікаво було як на побутовому прикладі було розкрито відчуття втрати. Також дає можливість краще зрозуміти почуття людей, які втратили свої домівки.»
- ❖ «Мені дуже сподобалося, що буклет написаний доступною мовою, з простим прикладом, а також інформацією про допомогу. Із нового було поняття саме множинної втрати. Найбільше мені запам'яталися прояви множинної втрати і способи допомоги собі.»
- ❖ «Буклет справляє емоційне та водночас професійно структуроване враження, передає складність досвіду внутрішнього переміщення не як суху статистику, а як дуже особисту, багатовимірну втрату “попереднього життя”. Найбільш цікавим було те, як паралельно показано й зовнішні, і внутрішні наслідки війни, зміна ідентичності, відчуття всього тимчасового.»
- ❖ «На мій погляд, інформація у буклеті подана цілком зрозуміло і може допомогти комусь не бути наодинці зі своїми переживаннями; надається чітке визначення явищу/відчуттям, які ми переживаємо. Дуже важливо, що наприкінці є перелік порад, як собі допомогти!»
- ❖ «Цікаво дізнатися термін "множинна втрата" він багато чим пояснив мій стан. Приємний візуал, вибір кольорів, шрифту і метафора із

"згущеною" дуже відгукнулась) Також дуже круто, що є сторітелінг, який викликає емоції та заохочує задуматись та дочитати до кінця.»

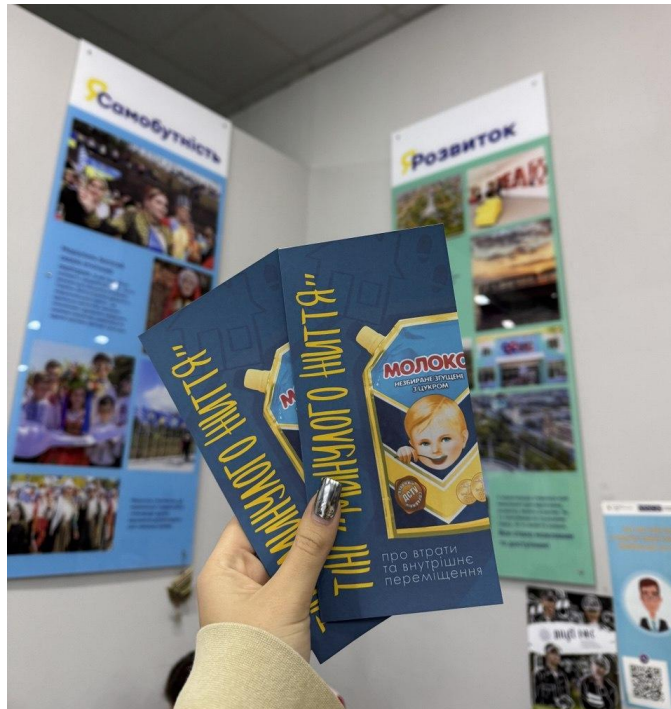


Рис. 2.3.1 Апробація буклету «Тіні минулого життя»

Аналіз результатів апробації буклету «Тіні минулого життя» показав, що продукт є змістовним, доступним і психологічно підтримувальним; він має високу емоційну достовірність, оскільки більшість опитаних впізнають у ньому власний досвід; поради для самодопомоги сприймаються позитивно і можуть бути використані у групових або індивідуальних консультаціях; форма подачі (візуальний стиль, структура, лаконічність текстів) підсилює залучення та довіру аудиторії.

Для деяких респондентів поняття множинної втрати стало відкриттям та допомогло ідентифікувати й прийняти власні переживання – що наочно демонструє важливість і актуальність даної теми.

Отже, буклет можна рекомендувати як психоедукаційний інструмент у роботі з внутрішньо переміщеними особами, а також як інформаційний матеріал для центрів психологічної допомоги, громадських ініціатив і волонтерських програм.

Висновки до розділу II

Проведене дослідження засвідчило, що досвід внутрішнього переміщення супроводжується множинною втратою, яка охоплює фізичні, соціальні, емоційно-психологічні та екзистенційні виміри життя людини. Майже всі опитані зазнали втрат у кожному з цих аспектів, що свідчить про глибину й системність впливу війни на цілісність особистісного досвіду.

Отримані результати показали тісний взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх аспектів переживання втрат. Руйнування дому, спільноти, звичного соціального кола чи матеріальних благ супроводжується внутрішніми змінами – відчуттям втрати безпеки, контролю, віри, сенсу та впевненості у майбутньому. Такі втрати не існують ізольовано: кожна нова втрата накладається на попередню, створюючи кумулятивний ефект, який підсилює емоційне навантаження.

Більшість респондентів продемонстрували помірний рівень емоційного реагування на події втрат, що свідчить про поступову стабілізацію психоемоційного стану й часткову інтеграцію травматичного досвіду. Водночас окремі учасники зберігають високу інтенсивність переживань, що відображає триваючий вплив травматичних подій на внутрішній світ і потребу в психологічній підтримці.

Результати свідчать, що посттравматичне зростання у внутрішньо переміщених осіб не є прямим наслідком сили впливу множинної втрати, а пов'язане передусім із наявністю внутрішніх ресурсів, здатністю до осмислення й прийняття втрат, підтримкою з боку соціального оточення та вірою у майбутнє. Особи, які мають відчуття стабільності, бачення власного життя «тут» і плани на майбутнє, демонструють вищі показники внутрішнього розвитку. Прийняття нового простору проживання як власного сприяє реконструкції життєвого досвіду, інтеграції втрат і формуванню внутрішніх умов для особистісного зростання.

Результати дослідження показали, що найбільш тісні зв'язки з посттравматичними реакціями спостерігаються у сфері емоційно-психологічних втрат. Втрата відчуття безпеки, довіри, сенсу контролю та внутрішнього спокою безпосередньо пов'язана з проявами нав'язливих спогадів, уникання та підвищеної збудливості, що відображає глибину внутрішнього ураження людини. Чим глибше особа переживає такі внутрішні втрати, тим інтенсивнішими є симптоми стресу, тривожність і повторне «проживання» травматичного досвіду.

Екзистенційні втрати – втрата віри, сенсу, надії на майбутнє – також мають виражений зв'язок із емоційними та фізіологічними реакціями, зокрема із зростанням напруження й тривожності. Водночас вони супроводжуються зниженням соціальної відкритості: коли людина втрачає віру та смислові орієнтири, їй стає складніше встановлювати нові стосунки, довіряти іншим і взаємодіяти з соціальним середовищем. Це свідчить, що екзистенційна порожнеча посилює не лише внутрішню дезорганізацію, а й соціальну ізоляцію.

Загальна кількість пережитих втрат прямо пов'язана з інтенсивністю посттравматичних проявів, що підтверджує феномен кумулятивного стресу: кожна нова втрата додає емоційного навантаження, підсилюючи нав'язливі спогади, тривогу та психічне напруження. Таким чином, саме множинність і взаємопов'язаність втрат визначають глибину психічного реагування, а не лише сила окремої події.

Практичне втілення результатів дослідження у вигляді психоедукаційного буклету «Тіні минулого життя: про втрати та внутрішнє переміщення» підтвердило ефективність розробленого матеріалу як засобу психологічної підтримки та просвіти. За відгуками учасників апробації, буклет відзначається доступністю, зрозумілістю й високим рівнем емоційної достовірності. Читачі відзначили, що матеріал допомагає усвідомити власні

переживання, зменшує почуття ізоляції, нормалізує реакції на втрати та пропонує практичні способи самопомоги.

Таким чином, результати емпіричного дослідження та апробації підтверджують, що переживання множинних втрат у внутрішньо переміщених осіб є не лише травматичним, а й потенційно трансформаційним процесом. Його конструктивний перебіг пов'язаний із прийняттям нового життєвого простору, відновленням смислових орієнтирів та формуванням здатності бачити майбутнє попри досвід утрат.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми втрати засвідчив, що для внутрішньо переміщених осіб характерна її множинність та комплексність: одночасне поєднання фізичних, соціальних, психологічних й екзистенційних втрат. Вимушене переміщення порушує зв'язок між простором, ідентичністю та спільнотою, що може проявлятися у феномені невизначеної втрати батьківщини — стані, коли людина не може повернутися до минулого простору, але також не здатна повністю інтегруватися у новий. Унаслідок цього формується криза просторової та соціальної ідентичності: колишні символи приналежності перестають підтримувати відчуття стабільності, тоді як нове середовище сприймається як тимчасове чи небезпечне. Таким чином, переживання втрати у ВПО охоплює не лише реакцію на конкретні події, а й глибоку перебудову життєвих смислів, внутрішніх структур і самоідентифікації.

Результати емпіричного дослідження підтверджують множинний і комплексний характер втрати: 81% респондентів зазнали щонайменше однієї втрати в кожному з чотирьох вимірів. За шкалою IES-R інтенсивність психологічного реагування переважно має помірний рівень (53%), причому сила реакції зростає зі збільшенням кількості втрат. Найбільший вплив мають емоційно-психологічні та екзистенційні втрати, тоді як фізичні та соціальні не демонструють значущого зв'язку з рівнем травматичного реагування. Лише 28% респондентів мають низькі показники за всіма шкалами стресової реакції, що свідчить про часткову стабілізацію емоційного стану.

Інтерпретація опитувальника посттравматичного зростання показала, що 47% опитаних демонструють високий рівень зростання, яке проявляється у посиленні емпатії, появі нових смислів та внутрішньої сили. Водночас втрата об'єктів пам'яті та елементів середовища, пов'язаних із самоідентифікацією, а також зростання екзистенційних втрат знижують потенціал особистісного розвитку. Кореляцій між інтенсивністю

травматичних реакцій та рівнем посттравматичного зростання не виявлено, що свідчить: зростання залежить не від сили впливу втрати, а від внутрішніх ресурсів, рефлексії та здатності інтегрувати досвід у власну життєву історію.

Дослідження також виявило значущі відмінності залежно від місця перебування респондентів на початку повномасштабного вторгнення та їхніх планів на майбутнє. Особи, які пережили початок бойових дій у рідному місті, мають інтенсивніші реакції втрати та нижчий рівень зростання. Натомість ті, хто перебував поза межами рідного міста, демонструють нижчі емоційні реакції та вищий рівень адаптації. Вищі показники зростання характерні для респондентів, які прийняли новий простір як власний і планують залишатися в ньому надалі, що узгоджується з механізмом подвійного процесу подвійного спрямування та підтверджує важливість поступової інтеграції у нове середовище.

Узагальнюючи, переживання втрати у ВПО є складним багатовимірним процесом, що визначається не лише характером та кількістю втрат, а й особистісними ресурсами, соціальною підтримкою, готовністю прийняти новий життєвий простір та здатністю інтегрувати досвід втрати в цілісну життєву історію. Емоційно-психологічні й екзистенційні втрати відіграють ключову роль у формуванні травматичних реакцій, тоді як потенціал посттравматичного зростання залежить від адаптивних механізмів, смислових структур і здатності будувати нову життєву перспективу.

Практичне втілення результатів дослідження реалізувалося через створення психоедукаційного буклету «Тіні минулого життя: про втрати та внутрішнє переміщення», який пройшов апробацію серед цільової аудиторії внутрішньо переміщених осіб. Матеріал має на меті інформувати та психологічно підтримати внутрішньо переміщених осіб, а також сприяти їхній психоедукації у контексті втрати, спричиненої війною. Основний акцент спрямований на розвиток здатності до усвідомлення власних переживань,

нормалізацію реакцій горювання, зниження соціальної ізоляції та стимулювання механізмів посттравматичного зростання.

Отримані відгуки засвідчили високу ефективність матеріалу як інструменту психологічної підтримки та підвищення обізнаності про механізми переживання втрати. Учасники апробації відзначили доступність викладу, чіткість структури та емоційну автентичність поданої інформації. Буклет сприяв глибшому усвідомленню власних реакцій, зменшував відчуття ізоляції, нормалізував природні прояви горювання та пропонував практичні стратегії самодопомоги й відновлення.

Результати апробації, у поєднанні з емпіричними даними дослідження, підтверджують, що переживання втрат у внутрішньо переміщених осіб має не лише травматичний вимір, але й потенціал для внутрішньої трансформації. Конструктивний перебіг цього процесу пов'язаний із поступовим прийняттям нового життєвого простору, відновленням смислових орієнтирів та формуванням здатності вибудовувати уявлення про майбутнє попри досвід утрат.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 11–39.
2. Ананова І., Ващенко І. Особистісні особливості, що визначають схильність до переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 31–45.
3. Булен П., Кольчінська Ю. Розлад тривалого горя: природа, чинники ризику, діагностика і когнітивно-поведінкова терапія. Психосоматична медицина та загальна практика. 2022. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v7i2.375>
4. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 19. С. 43–53.
5. Власенко І. А., Вінник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №3. С. 33–37.
6. Власенко О. О. Психологічний вплив суспільства на адаптацію особистості при втраті. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. 2025. №1. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/13>
7. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 19. С. 10–23.
8. Ворден Дж. В. Консультування та терапія горя: посібник для фахівців з психічного здоров'я. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/0030222819869>
9. Горецька О. В. Переживання почуття провини в умовах війни. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 2023. С. 103–107.
10. Гридковець Л. М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу : монографія. Львів : Скриня, 2016. 380 с.

11. Доценко В. В. Невизначена втрата: нові виклики в роботі психологів під час війни. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : матеріали наук.-практ. конф. Київ, 30 травня 2024 р. Харків : ХНУВС, 2024. С. 92–95.
12. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Psychology Travelogs*. 2023. № 4. С. 16–24. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-2>
13. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження психологічних стратегій адаптації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39(42). С. 92–103.
14. Лазаренко В. О. Дослідження просторових ідентичностей внутрішньо переміщених осіб за допомогою картографічної візуалізації наративів місць. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7(21). С. 96–112. DOI: <https://doi.org/10.33120/ppp-vol21.2018.8>
15. Леонова І. М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. 2021. №1. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/09>
16. Літвінова К. Когнітивно-поведінкова терапія ускладненої реакції втрати. Київ : іСВТ Україна, 2020.
17. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Збірник наукових праць Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2022. С. 205–209. DOI: <https://orcid.org/0000-0003-4445-7355>
18. Мельник Л. А., Остапчук Г. В., Пилипас Ю. В., Семенко І. М. та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям зі Сходу України / за ред. Л. С. Волинець. Київ : Калита, 2015. 37с.

19. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 2. С. 81–85.
20. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 1 / за заг. ред. Н. Пророк ; кол. авт. : Н. Пророк, О. Запорожець, Дж. Креймер [та ін.] ; за заг. кер. проєктом Л. Малолугко. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с.
21. Остапчук Б. А. Феномен невизначеної втрати батьківщини в українських біженців у період російсько-української війни : магістер. робота / наук. кер. В. М. Чорнобровкін. Київ : НаУКМА, 2024. 77 с.
22. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання / пер. Н. Ящук, І. Бодак. Київ : Лабораторія, 2023. 296 с.
23. Петровська І. І. Психологічні особливості горювання та посттравматичного зростання. Умань : УДПУ, 2020.
24. Титаренко Т. М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2017.
25. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. 2017. Вип. 19. С. 3–10.
26. Федотова Л. В. Психологічні особливості розладів адаптації у ВПО : магістер. робота. Умань : УДПУ ім. П. Тичини, 2024.
27. Хопта І. Переживання втрати Батьківщини як просторово-екзистенційна криза особистості. Матеріали конференції з психології. 2024.
28. Чабан О., Скринник О. Сучасні погляди на втрату та патологічне горювання. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 4. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i4.549>

29. Шмаленко Ю. І., Цімлак О. М., Міншенова С. А. Психологічні особливості переживання провини внутрішньо переміщеними особами. *Вісник Національного університету «Одеська юридична академія»*. 2025. № 5. С. 146–153. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025.5.25>
30. Bonanno G. A. (2012) Positive adjustment to adversity: Trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Annual Review of Clinical Psychology* 7. P. 511–535 (eng).
31. Boss P. (2007) Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners. *Family Relations*. Vol. 56(2). P. 105–111. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00444> (eng).
32. Boss P., Yeats J. R. (2014) Ambiguous loss: a complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*. Vol. 33(2). P. 63–69. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/02682621.2014.933573> (eng).
33. Bowlby J. (1990) *Loss: Sadness and Depression*. New York : Basic Books, 478p (eng).
34. Certeau M. (2008) de. *The Practice of Everyday Life*. Berkeley : University of California Press (eng).
35. Epstein S. (2008) 4 Types of Grief No One Told You About. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-the-generations/201904/4-types-grief-no-one-told-you-about> (eng).
36. Harvey J., Weber A. (1999) Why there must be a psychology of loss. In: Harvey J. (ed.). *Perspectives on Loss: A Sourcebook*. Philadelphia: Bruner/Mazel, P. 13–28 (eng)
37. Harvey J. H. (2001) *Perspectives on Loss and Trauma: Assaults on the Self*. Philadelphia : Bruner/Mazel (eng).
38. Hockley R. (1985) The Precipitants of Grief. In: *The Family and Grief. Proceedings of the Fourth National Conference*. Sydney : National Association for Loss and Grief. P. 45–56 (eng).

39. Katz S., Florian V. (1986–1987) A comprehensive theoretical model of psychological reaction to loss. *International Journal of Psychiatry in Medicine*. Vol. 16(4). P. 325–345. (eng)
40. Neimeyer R. A. Techniques of Grief Therapy: Assessment and Intervention / пер. В. Зливков, С. Лукомська. Київ, 2021. 259 с.
41. Perez R. M., Arnold-Berkovits I. (2019) Ambiguous Loss of Homeland Scale: Measuring Immigrants' Connection to Their Country of Origin. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences* 41(1). P. 3–28. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0739986318824606> (eng)
42. Prigerson H. G., Horowitz M. J., Jacobs S. C. et al. (2009) Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11 6(8). Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121> (eng).
43. Sedikides C., Wildschut T., Routledge C., Arndt J., Zhou X. (2009) Buffering acculturative stress and facilitating cultural adaptation: Nostalgia as a psychological resource. *Journal of Personality and Social Psychology* 97(5). P. 975–993 (eng).
44. Weenolsen P. (1988) Transcendence of Loss over the Life Span. New York : Hemisphere (eng).
45. Weenolsen P. (1988) Transcending the Many Deaths of Life: Clinical Implications for Cure versus Healing. *Death Studies*. P. 59–80 (eng).
46. Wielink J., Wilhelm L., Geelen-Merks D. (2017) Professional Guidance in the Event of Loss. Amsterdam : Boom Publishers (eng).
47. Wildschut T., Sedikides C., Arndt J., Routledge C. (2006) Nostalgia: Content, Triggers, Functions. *Journal of Personality and Social Psychology*. P. 975–993 (eng).

Додаток А

Дослідження комплексності втрати в наслідок повномасштабного вторгнення рф в Україну

Задача даного розділу - **максимально детально зафіксувати** значущі для Вас втрати, яких Ви зазнали в наслідок війни та внутрішнього переміщення і визначити, які з них мали найбільший вплив на Ваше подальше життя. Втрати за їх різновидом розділено на **декілька блоків** (фізичні, соціальні, емоційні та психологічні, екзистенційні). Будь ласка, позначте **всі втрати**, яких Ви зазнали від початку повномасштабного вторгнення рф в Україну.

Фізичні втрати *

- ☐ Зруйновано місто чи село, де я виріс/виросла
- ☐ Мос рідне місто/село знаходиться в небезпечній зоні/під тимчасовою окупацією
- ☐ Зруйновано дім, в якому я виріс/виросла
- ☐ Зруйновано мос помешкання
- ☐ Втрата іншої нерухомості (зруйновані, недоступні, конфісковані)
- ☐ Пам`ятні речі (фото, подарунки, улюблені речі, іграшки, родинні реліквії)
- ☐ Майно (меблі, техніка, посуд, книги, одяг)
- ☐ Домашні тварини (загублені, загині або залишені)
- ☐ Транспортний засіб (авто, велосипед, мотоцикл)
- ☐ Фізичне здоров'я (через стрес, травми, поранення, хронічні хвороби)
- ☐ Нічого з вищепереліченого

Емоційні та психологічні втрати *

- ☐ Відчуття безпеки загалом
- ☐ Відчуття дому як безпечного місця
- ☐ Спокійний сон (страхи, панічні атаки, безсоння)
- ☐ Відчуття контролю над власним життям
- ☐ Можливість планувати майбутнє
- ☐ Віру в справедливість світу
- ☐ Віру в людей (через зраду, незрозуміння, байдужість)
- ☐ Емоційний зв'язок із рідними (через відстань, конфлікти, втрати)
- ☐ Почуття власної гідності (приниження, залежність від допомоги)
- ☐ Самооцінку (втрата роботи, статусу, розчарування в собі)
- ☐ Відчуття впевненості в завтрашньому дні
- ☐ Символи, пов'язані з особистою історією (будинки, місця пам'яті)
- ☐ Улюблені маршрути (вулиці, парки, кафе, бібліотеки, театри)
- ☐ Відчуття приналежності до рідного середовища
- ☐ Відчуття провини, за зроблене чи не зроблене перед втратою/втратами
- ☐ Відчуття провини за те, що вижив/ла або виїхав/ла
- ☐ Зазнання сексуального насильства
- ☐ Нічого з вищепереліченого

Соціальні втрати *

- ☐ Загибель родича/родичів
- ☐ Загибель друга/друзів
- ☐ Загибель знайомого/знайомих
- ☐ Хтось з близьких/рідних/знайомих є зниклим безвісти
- ☐ Хтось з близьких/рідних/знайомих перебуває в полоні
- ☐ Хтось з близьких/рідних/знайомих залишилися в небезпечній зоні
- ☐ Втрата зв'язку із кимось з близьких/рідних через виїзд закордон
- ☐ Втрата зв'язку із кимось з близьких/рідних через політичні переконання
- ☐ Колектив (робота, школа, університет, інше)
- ☐ Спільнота (сусіди, громада, знайоме середовище)
- ☐ Статус у суспільстві (професійний, економічний)
- ☐ Освіта (недоступне навчання, втрачений диплом, перервані курси)
- ☐ Робота (звільнення, втрата бізнесу, неможливість працювати за спеціальністю)
- ☐ Право власності (втрачені документи, конфісковане житло)
- ☐ Фінансова стабільність (втрата доходу, заощаджень, борги)
- ☐ Нічого з вищепереліченого

Екзистенційні втрати *

- ☐ Сенс життя (розчарування, відчуття, що все даремно)
- ☐ Відчуття справедливості (чому це сталося саме зі мною?)
- ☐ Віра у майбутнє (втрата надії, бажання щось планувати)
- ☐ Можливість самореалізації (відсутність сил, ресурсів, мотивації)
- ☐ Можливість мріяти (страх перед новими спробами)
- ☐ Віра в Бога (втрата духовної підтримки або розчарування в ній)
- ☐ Нічого з вищепереліченого

Чи є якась втрата, якої Ви зазнали, але її немає в переліку? *
Якщо відповідь "ні" - поставте прочерк.
Якщо "так" - будь ласка, поділіться нею/ними .

Ваша відповідь _____

Опитувальник «Шкала Оцінки Впливу Травматичної Події» (IES-R)

Опис методики: Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R) оцінює суб'єктивний дистрес, викликаний травматичною подією. Цей інструмент не є діагностичним для посттравматичного стресового розладу (ПТСР), але є відповідним інструментом для вимірювання суб'єктивної реакції на конкретну травматичну подію.

Інструкція: Нижче подається список труднощів (22 пункти), з якими люди іноді зіштовхуються після стресових життєвих подій. Під словом "подія" маються на увазі ті втрати, яких Ви зазнали від початку повномасштабного вторгнення рф в Україну. Будь ласка, прочитайте кожен пункт, а потім вкажіть наскільки Вас виснажувала кожна трудність протягом останніх 7 днів за наступною шкалою: 0 – ані-трохи, 1 – помірно, 2 – досить сильно, 5 – дуже сильно.

Текст методики:

1. Будь-що, що нагадувало мені про цю подію, викликало почуття, пов'язані з нею.
2. Мені було важко спати, я часто будився (-лася) уночі.
3. З різних причин я знову й знову починав думати про цю подію.
4. Я відчував (-ла) роздратування і злість.
5. Я намагався не дозволяти собі засмучуватись, коли я думав (-ла) про цю подію, чи вона нагадувалася мені.
6. Я думав (-ла) про цю подію, хоч і не хотів (-ла) цього робити.
7. Я почувався (-лася) так, наче це не відбулося або наче це не було насправді.
8. Я намагався (-лася) уникати усього, що могло мені нагадувати про цю подію.
9. Образи про це неочікувано з'являлися у мене в голові.
10. Я був (-ла) нервовий (-а), я «заводився» з нічого.
11. Я намагався (-лася) про це не думати.
12. Я знав (-ла), що досі маю багато відчуттів, пов'язаних із цією подією, але я нічого з ними не робив (-ла).
13. Мої відчуття, пов'язані з цим, в певній мірі, притупилися.
14. Я помітив (-ла), що в поведінці або почувався так, ніби я знову повернувся (-лася) у той час.
15. Мені було важко засинати.
16. На мене хвилями находили сильні відчуття, пов'язані з цим.
17. Я намагався (-лася) викинути це зі своєї пам'яті.
18. Мені було важко зосереджуватись.
19. Спогади про це викликали у мене фізичні реакції (такі як, потовиділення, важке дихання, нудота або серцебиття та ін.).
20. Це мені сниться.
21. Я почувався (-лася) цілий час «на поготові» – в очікуванні, що щось страшне має статися знову.

22. Я намагався (-лася) про це не говорити ні з ким.

Опрацювання результатів:

- Субшкала «вторгнення»: сума балів за пунктами 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20;
- Субшкала «уникнення»: сума балів за пунктами 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22;
- Субшкала «фізіологічна збудливість»: сума балів за пунктами 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Загальна оцінка реакції на стресову ситуацію визначається за сумою балів усіх субшкал.

№	Реакція на стресову ситуацію (травму)	Сума балів
1	Низька	< 30
2	Помірна	30–50
3	Виражена	> 50

Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory)

Опис методики: Опитувальник посттравматичного зростання розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М.Ш. Магомед-Еміновим. Складається з 21 тверджень з шістьма можливими варіантами відповідей. Методика містить п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

Інструкція: Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0 – Жодних змін; 1 - Дуже незначні зміни; 2 – Невеликі зміни; 3 – Помірні зміни; 4 – Великі зміни; 5 – Дуже суттєві зміни

Текст методики:

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті.

2. Я набагато краще розумію цінність власного життя.
3. В мене з'явилися нові інтереси.
4. Я став більш впевненим у собі.
5. Я став краще розуміти духовні питання.
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях.
7. Я скерував своє життя на новий шлях.
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими.
9. Я охоче виражаю свої емоції.
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами.
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті.
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони.
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя.
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше.
15. Я став більше співчувати іншим.
16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми.
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін.
18. Я став більш віруючим (релігійнішим).
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав.
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди.
21. Я краще розумію потреби інших людей.

Обробка результатів: Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання обчислюється як сума балів з усіма твердженнями.

Шкала	Кількість тверджень	Номер тверджень
Ставлення до інших (СІ)	7	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21
Нові можливості (НМ)	5	3, 7, 11, 14, 17
Сила особистості (СО)	4	4, 10, 12, 19
Духовні зміни (ДЗ)	2	5, 18
Підвищення цінності життя (ПЦ)	3	1, 2, 13

Нормативні показники: [2]

Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Ставлення до інших (СІ)	0-14	15-24	25-35
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105

Інтерпретація результатів: Змістовні характеристики шкал при високих значеннях сумарного балу.

- Шкала «Ставлення до інших». Людина стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям. Вона почала докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребує їх підтримки та допомоги, стала більше цінувати інших людей.

- Шкала «Нові можливості». Після кризової ситуації у людини з'явилися нові інтереси, вона стала впевненішою у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

- Шкала «Сила особистості». Людина стала краще розуміти, що може додати життєві негаразди, виявилось, що вона значно сильніша, ніж вважала досі.

- Шкала «Духовні зміни». Людина стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш віруючою.

[illegible]

	Intrusion	Avoidance	Arousal	IESR_total		SI	NM	SO	DZ	PC	PTGI_total
Φ1	0,017	0,142	-0,197	-0,01		0,062	0,218	0,1	0,014	0,094	0,124
	0,925	0,438	0,279	0,955		0,736	0,231	0,585	0,94	0,61	0,499
Φ2	32	32	32	32		32	32	32	32	32	32
	0,134	0,064	0,146	0,169		0,105	0,047	-0,07	-0,211	0,053	0,058
Φ3	0,465	0,727	0,426	0,355		0,569	0,8	0,704	0,246	0,775	0,752
	32	32	32	32		32	32	32	32	32	32
Φ4	-0,151	-0,039	-0,313	-0,2		-0,207	-0,088	0	0,032	0,169	-0,08
	0,41	0,834	0,082	0,273		0,257	0,633	1	0,863	0,355	0,662
Φ5	32	32	32	32		32	32	32	32	32	32
	0,231	0,114	0,04	0,114		-0,197	-0,117	-0,216	-0,085	-0,022	-0,164
Φ6	0,204	0,535	0,826	0,536		0,279	0,523	0,235	0,644	0,904	0,369
	32	32	32	32		32	32	32	32	32	32
Φ7	0,179	0,33	-0,039	0,112		-0,179	0,077	0,053	-0,018	0,102	0,028
	0,327	0,065	0,834	0,541		0,328	0,675	0,775	0,924	0,578	0,879
Φ8	32	32	32	32		32	32	32	32	32	32
	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.
Φ9	32	32	32	32		32	32	32	32	32	32
	-0,274	0,008	-0,259	-0,212		-0,184	0,071	-0,039	-0,004	-0,067	-0,082
Φ10	0,128	0,966	0,152	0,245		0,313	0,701	0,831	0,983	0,716	0,655
	32	32	32	32		32	32	32	32	32	32
Φ11	0,311	0,048	0,097	0,221		0,145	0,201	0,076	-0,017	0,125	0,172
	0,083	0,792	0,598	0,224		0,429	0,271	0,679	0,925	0,495	0,346
Φ12	32	32	32	32		32	32	32	32	32	32
	0,017	0,938	0,327	0,144		0,483	0,801	0,247	0,305	0,8	0,402
Φ13	32	32	32	32		32	32	32	32	32	32
	0,165	-0,042	0,081	0,13		-0,182	0,049	-0,007	-0,205	0,095	-0,042
Φ14	0,367	0,819	0,66	0,479		0,319	0,79	0,97	0,261	0,604	0,82
	32	32	32	32		32	32	32	32	32	32

[illegible][illegible]

Групові статистики

[illegible]

Додаток Д

Однофакторний дисперсійний аналіз

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знч.
SI	Поміж групами	390,808	4	97,702	2,604	,058
	Всередині груп	1013,192	27	37,526		
	Разом	1404,000	31			
NM	Поміж групами	204,894	4	51,224	1,273	,305
	Всередині груп	1086,606	27	40,245		
	Разом	1291,500	31			
SO	Поміж групами	257,719	4	64,430	2,587	,059
	Всередині груп	672,500	27	24,907		
	Разом	930,219	31			
DZ	Поміж групами	54,587	4	13,647	2,602	,058
	Всередині груп	141,631	27	5,246		
	Разом	196,219	31			
PC	Поміж групами	55,113	4	13,778	1,330	,284
	Всередині груп	279,606	27	10,356		
	Разом	334,719	31			
PTGI_total	Поміж групами	3941,171	4	985,293	2,869	,042
	Всередині груп	9272,298	27	343,418		
	Разом	13213,469	31			
Intrusion	Поміж групами	190,228	4	47,557	1,221	,325
	Всередині груп	1051,272	27	38,936		
	Разом	1241,500	31			
Avoidance	Поміж групами	61,436	4	15,359	,422	,791
	Всередині груп	982,439	27	36,387		
	Разом	1043,875	31			
Arousal	Поміж групами	167,962	4	41,991	1,407	,258
	Всередині груп	805,756	27	29,843		
	Разом	973,719	31			
IESR_total	Поміж групами	892,796	4	223,199	,967	,442
	Всередині груп	6230,423	27	230,756		
	Разом	7123,219	31			

Додаток Е

Прояви множинної втрати:

- 1 Переплетеність втрат:** згадка про одну піднімає біль усіх інших, а зустріч із новою втратою може активувати переживання стосовно попередніх.
- 2 Страх потенційних втрат** (проявляється у підвищеній тривожності чи навпаки емоційній відстороненості).
- 3 Соціальна ізоляція:** уникання контактів, відчуття нерозуміння з боку інших/ відчуття себе чужим, переживання самотності та відчуження.
- 4 Емоційне та фізичне виснаження:** хронічна втома, складність працювати, приймати рішення, планувати, емоційна спустошеність, депресивні симптоми, безнадія.
- 5 Фізичні прояви:** порушення сну, апетиту, головні болі, проблеми з травленням, болі у тілі, втома.

За Шкалою Оцінки Впливу
Травматичної Події (IES-R)

- 53%** опитаних оцінили вплив подій та втрат, пов'язаних із повномасштабним вторгненням, на себе як **помірний**: він впливає на їхнє повсякдення, але не заважає функціонуванню.
- 13%** оцінили його як **високий**, що деструктивно впливає на їхнє теперішнє життя.
- 34%** відзначають **низький рівень впливу** даних подій та втрат на себе.

ЯК СОБІ ДОПОМОГТИ?

- 1 Прийміть коливання:** рух між болем і відновленням є нормою, тому не лякайтесь та не замикайтесь на періодах смутку, а також не журіть себе за моменти відволікання чи мінімальних задовольств.
- 2 Свідомо проживайте біль:** пишіть щоденник чи малюйте, не применшуйте свої втрати, дозволяйте своїм емоціям та переживанням бути. Створюйте свої особисті "ритuali пам'яті" та впроваджуйте їх у свій побут. За потреби, спробуйте звернутись до фахівця (психолога/психотерапевта), аби проживати свій біль так, щоб він став для вас "контрольованим" і не заповнював переважну кількість вашого часу.
- 3 Дбайте про тіло:** регулярний сон, повноцінний раціон їжі, дозвілля та фізичні навантаження або хоча б короткі прогулянки будуть підтримувати ваш фізичний та ментальний стан.
- 4 Знаходьте спільноту:** долучайтесь до соціальних взаємодій та активностей, діліться своїми переживаннями з близькими та проявляйтесь у просторі.
- 5 Спробуйте щось нове:** шукайте заняття, хобі, досліджуйте нових себе - тих, що вже змогли здолати великий і тяжкий шлях.

47% ПАМ'ЯТАЙТЕ:

опитаних людей, що зазнали внутрішнього переміщення мають **високі показники за індексом посттравматичного зростання**, а середні показники мають **38%**.

Тобто, попри множинні втрати, біль та зміни вони зуміли знайти в собі сили для побудови нових сенсів, відкрили для себе цінність нових можливостей та побачили силу своєї власної особистості.

ТИ "МІНУЛОГО НІТТЯ" НІІ



про втрати
та внутрішнє
переміщення

Кожна людина у своєму житті переживає певні втрати, проте не кожній доводиться пережити досвід війни.

З війною кількість втрат збільшується, їх масштаб докорінно змінюється і ніхто з нас ніколи не зміг би бути до цього "готовим". Повномасштабне вторгнення РФ в Україну знищило неосянжу кількість домівок, міст, селищ; забрало безліч життів наших людей як військових, так і цивільних - всіх, хто мав би ще жити. Ми втрачаємо частинки себе, наші уявлення про світ руйнуються, а планування "завтра" може здаватися неможливим.

Все це породжує явище "множинної втрати", яку нині переживає багато хто з нас.

МНОЖИННА ВТРАТА

сукупність декількох втрат, що стаються одночасно або послідовно в певний період часу. Ці втрати мають тісний зв'язок та сильніш об'єднують одну одну, посилюючи емоційне навантаження на людину.

Внутрішнє переміщення є додатковим викликом - воно потребує побудови життя "з нуля", адаптації в новому місці, в новій громаді й, можливо, неодноразово (53% опитаних змінювали декілька міст проживання).

Здебільшого, процес проживання множинної втрати та інтеграції її у своє життя має періоди, що змінюють одне одного ніби коливання маятника:

- Орієнтація на втрату:** занурення у болісні спогади і переживання, виражається у реакціях плачу, тузі, грі, крику тощо.
- Орієнтація на відновлення:** занурення у діяльність, роботу, побудову нових зв'язків, життя і ідентичності.

Наприкінці березня 2022 року

ми з родиною дивом змогли вирватися з оточеного Маріуполя. Одного ранку після цього, вже в нашому "новому домі", ми з мамою вирішили спекти млинців на сніданок.

Коли вони були готові, раптом з'ясувалося, що до них немає нічого — навіть згущеного молока, як зазвичай удома.

В одну мить мої та мамині очі відкрились слізьми - білі стискали груди, порожнеча повністю заповнила ще чужу для нас кімнату. Ми відчували одна одну без слів.

Ця відсутня згущенка стала для нас символом усього, що ми втратили — нашої скоровідки з піддаленою зеленою рукою; успішних варень із погребу, які завжди було лінки діватати, але вони просто були. Піднявся нестерпний біль втрати рідного дому, близьких людей, спокою, колишніх планів, мрій і бажань - усього, на що дуже раптово і небачано наклалися **тінь минулого життя**.



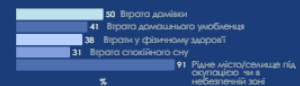
Ці коливання є природною частиною горювання, тому важливо зберігати між ними баланс: занурення занадто глибоко в тугу за втраченим виснажує енергію та стійкість; натомість уникнення болю, коли ми кидаємось в нове життя, ризикує залишити рани незагоєними.

Якщо людина "застрягає" лише в одній зі сторін - у смутку чи в запереченні, - це може стати патологічним процесом, що потребує підтримки.

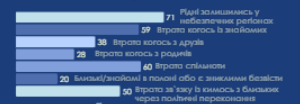
СТАТИСТИКА ЗАЗНАНИХ ВТРАТ СЕРЕД ВПО ВІД 24.02.2022

32 особи (62,5% жінок та 37,5% чоловіків) віком від 18 до 55 років.

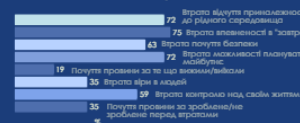
фізичні втрати:



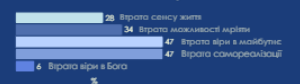
соціальні втрати:



психологічні втрати:

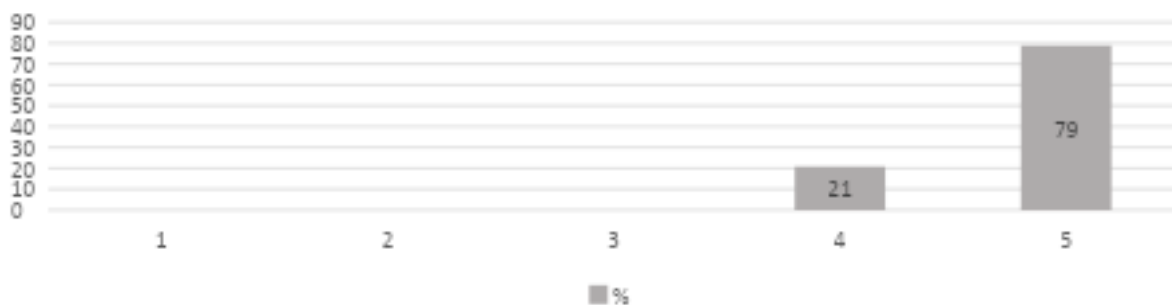


екзистенційні втрати:



Додаток Є

Наскільки інформація була зрозумілою і доступною для Вас?



Наскільки даний буклет відображає Ваші переживання?

