

**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

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ НА ТЛІ ВІЙНИ
ПРЕДСТАВНИКАМИ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ**

Виконала: студентка групи ЕКПм-1-24-1.4з
заочної форми навчання
Романова Ганна Вікторівна

Науковий керівник:
Цюман Т. П.,
доцент кафедри психології
особистості та соціальних практик,
кандидат педагогічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ НА ТЛІ ВІЙНИ.....	9
1.1. Феномен проживання втрати у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників.....	9
1.2. Творчість як чинник проживання втрати представниками творчих професій.....	17
1.3. Війна як травматична ситуація	28
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Обґрунтування методики дослідження процесу проживання втрати у представників творчих професій.....	35
2.2. Результати емпіричного дослідження процесу проживання втрат у представників творчих професій.....	42
2.3. Психологічні рекомендації щодо проживання втрат в умовах війни для представників творчих професій.....	58
Висновки до розділу 2.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	86

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження. Реалії війни в Україні є такими, що кожна людина стикається з ситуацією втрати. Через неосяжну кількість загиблих і вбитих росіянами громадян України, зростає кількість осіб і родин, що втратили близьких. Кожного дня збільшується обсяг територій, окупованих агресором, а мешканці, що евакуюються, змушені залишати свої домівки, втрачаючи житло і звичне життя. Масовані обстріли міст призводять до руйнувань і людських страждань. Військова агресія, що триває, знищила відчуття глобальної безпеки у людей на всій території України.

Влітку 2024 року Парламентська асамблея ОБСЄ прийняла резолюцію, у якій засудила 10-річну агресію РФ проти України і визнала дії РФ геноцидом українського народу.

Наведемо декілька цифр. Лише у першій половині 2025 року було вбито або поранено 6754 мирних жителів, що на 54 відсотки більше ніж за відповідний період 2024 року (Місія ООН з моніторингу прав людини в Україні). Від початку 2025 до 5 червня російська армія завдала по Україні ударів із застосуванням 27700 авіабомб, майже 11200 “шахедів” та майже 9000 ударних безпілотників інших типів, а також більш ніж 700 ракет, зокрема балістичних. Це менше ніж за півроку (В.Зеленський). За інформацією Міністерства довкілля, збитки природньому середовищу України через війну сягнули 108 млрд Євро. Серед наймасштабніших злочинів росіян - підлив Каховської ГЕС. А також чверть території України залишається замінованою.

Масштаби втрат величезні, як для країни в цілому, так і для кожного українця. Ми, як фахівці, маємо бути готові до роботи з постраждалими.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що науковий пошук здійснюється в різних контекстах: феномен, етапи, стадії переживання горя (Elisabeth Kübler-Ross, Erich Lindemann, Sigmund Freud, та інші), особливості переживання втрати близької людини (Vamik D Volkan, J. Littlewood), дитини (J. M. Snaman), втрати в дитячому віці. Також у літературі висвітлюють

переживання критичних життєвих ситуацій, втрати смислу (Viktor Emil Frankl), аспекти соціальної підтримки в ситуаціях втрат (Lehman D.R., Philpott E.). Серед вітчизняних науковців вивченням процесу горювання через втрати займаються О. Аврамчук, І. Власенко, М. Войтович, І. Лещук, О. Медведєва, К. Мирончак, Л. Наугольник, Н. Оніщенко, С. Ставицька, Г. Ставицький, Т. Титаренко, О. Чабан, О. Хаустова та інші.

Як справедливо зазначають українські дослідники, зокрема І. Власенко та Н. Вінник, проблема переживання втрат мало обговорюється в сучасному суспільстві. Спостерігається загострення уваги на катастрофах та втратах в інформаційному просторі, проте існує серйозна не пропрацьованість цієї проблематики на рівні свідомості суспільства.

Для кожної особистості значення її втрати є індивідуальним і залежить від досвіду й обставин, але все наше суспільство проживає спільне горе, пов'язане з війною. Нещодавні дослідження показують, що вторгнення росії негативно вплинуло на самопочуття і психічне здоров'я українців. Однак необхідні додаткові дослідження, щоб визначити масштаби та наслідки цього впливу і розробити стратегії втручання для тих, хто найбільш постраждав і потребує психологічної допомоги.

За час повномасштабної війни загинули 111 українських та іноземних медійників і 229 митців (Міністерство Культури і Стратегічних Комунікацій, станом на 20 вересня 2025 року). Результати проведеного науково-теоретичного аналізу свідчать про недостатню розробленість на сучасному етапі проблеми переживання втрат на тлі війни серед митців і представників творчих професій, що засвідчує актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз означеної проблеми та провести дослідження серед працівників творчих професій. З'ясувати особливості процесу проживання втрати на тлі війни серед митців, зокрема задля ефективного психологічного супроводу клієнтів мистецьких професій з урахуванням з'ясованих особливостей втрат і процесу горювання серед вище означеної категорії клієнтів

Завдання дослідження:

1. Визначити види втрат та їх сутність, проаналізувати їх особливості в умовах війни та наслідки для психологічного стану особистості.
2. Здійснити теоретичний та емпіричний аналіз досвіду та особливостей проживання втрати на тлі війни в Україні у представників творчих професій.
3. Розробити змістовно–інформаційне забезпечення для психологічного супроводу відповідних клієнтів.

Шляхи реалізації мети та завдань дослідження: аналіз наукових джерел, узагальнення теоретичних даних, опитування, анкетування, кількісний та якісний аналіз дослідницьких результатів опитування.

Ключові слова: втрата, війна, творчість, представники творчих професій.

ВСТУП

Вперше після другої світової війни, світ спостерігає масштабний військовий конфлікт на території Європи. Саме Україна опинилася в епіцентрі драматичних подій і вже більше 10 років потерпає від військового вторгнення на свою територію. Агресія росії спричинила суттєві зміни на макро- та мікрорівнях суспільства. Глобальні та локальні зміни, пов'язані з війною, впливають на психічний стан і здоров'я громадян України.

Значною частиною змін є втрати, що обґрунтовує важливість вивчення цього феномену буття кожної людини. До “нормальних” життєвих втрат, таких, як смерть літньої людини через вік, додалася велика кількість подій, пов'язаних з війною. У 2022 році, у Бучі на початку повномасштабного вторгнення і до моменту деокупації загинула 381 людина, - оновлені дані архівного відділу Бучанської міськради. Люди помирали від російських куль, а також через відсутність ліків та медичної допомоги. Крім того, були випадки смертей від голоду. Кулі, відсутність ліків і медичної допомоги, голод не є пересічними подіями мирного життя. Але це і багато іншого тепер є реальністю багатьох українців.

Ще з 2014 року існувала потреба у вивченні впливу військової агресії на психічний та фізичний стан мешканців України, а з 24 лютого 2022 року необхідність вивчення психічної і соматичної відповіді людей лише зросла. За останні роки вітчизняні науковці приділили значну увагу вивченню актуального стану психічного здоров'я постраждалих від війни людей, а також викликам фахового психологічного супроводу (С.Кузікова, В.Зливков, ін.). UNICEF у 2022 відзвітувала про збільшення діагностованих психічних проблем у дітей у загальній популяції. За даними HelpAge International, частка літніх людей, які постраждали від війни в Україні, є найвищою, якщо порівнювати з іншими сучасними військовими конфліктами. Всі ці категорії населення отримали і отримують увагу дослідників. Нашу увагу привернули дані, що стосувалися такої суспільної страти, як фахівці творчих професій.

За час повномасштабної війни загинули 111 українських та іноземних медійників і 229 митців (Міністерство Культури і Стратегічних Комунікацій, станом на 20 вересня 2025 року) [51]. Серед них фотограф-документаліст, дитячий письменник, оперний співак і шereg інших творчих людей – всі вони українці і брали участь в останніх драматичних подіях. Інформація свідчить про безпосередню залученість українських митців у активні події війни, про втрати в мистецькому середовищі. Відсутність досліджень щодо цього і наша цікавість визначили вибір теми дослідження – “Психологічні особливості проживання втрати на тлі війни представниками творчих професій”.

За Л.Царенко, центральні поняття психології війни, «стрес» і «психотравма», визначаються як події, як способи реагування та як стани, спричинені цими подіями і ситуаціями. Ми розглядаємо *стрес* як подію, що несе додаткове навантаження на людину; а також – захисну реакцію організму на різні подразники, що допомагає людині адаптуватися до умов, які часто змінюються. Водночас, *психотравма* – незвичайна подія, що здатна спричинити важкий психологічний стрес, який супроводжується почуттям жаху, страху та безпорадності (стани) [65]. Внаслідок патогенного характеру емоційного впливу, психотравма може зумовити розлади психіки, якщо захисних механізмів психіки недостатньо.

Мета роботи – дослідити особливості процесу проживання втрат серед митців в умовах воєнного конфлікту.

Основні завдання дослідження:

- здійснити теоретичне дослідження наукових здобутків щодо проживання втрати особистістю на тлі війни;
- емпірично дослідити психологічні особливості проживання втрати представниками творчих професій на тлі війни;
- розробити пам'ятку (буклет), що містить алгоритм психологічної самодопомоги особистості, яка проживає втрати на тлі війни, задля зменшення негативного впливу ситуації на працівників творчих професій, виявлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів клієнта.

Об'єктом дослідження є втрати особистості на тлі війни.

Предметом дослідження є психологічні особливості проживання втрати на тлі війни представниками творчих професій.

Методи дослідження включають в себе:

- *теоретичні методи*: опрацювання фахових джерел — наукових статей, монографій, методичних матеріалів та науково-популярних публікацій, що стосуються теми втрат та проживання цих втрат; аналіз факторів, пов'язаних з війною, та того, як ці фактори впливають на проживання втрати; узагальнення й виявлення логічних зв'язків між чинниками (війною) та окресленою проблемою (втратами); аналітичне переосмислення наукових підходів для розкриття сутності предмета дослідження.
- *емпіричні методи*: анкетування митців щодо їхнього актуального емоційного стану і особливостей самопочуття через втрати, спостереження, напівструктуровані інтерв'ю, а також процедури порівняльного аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у комплексному аналізі психоемоційних реакції людей, чия професійна діяльність безпосередньо пов'язана з креативністю, емоційною чутливістю та інтенсивним самовираженням, що дає змогу представникам творчих професій опрацьовувати травматичний досвід через використання творчої діяльності.

Розроблені в межах магістерського дослідження практичні рекомендації для фахівців та інформаційний буклет для клієнтів містять засоби реагування на травматичні переживання втрати в умовах війни у представників творчих професій. Запропоновані матеріали також окреслюють можливі шляхи профілактики та корекції відповідних станів, сформовані на основі отриманих емпіричних результатів.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота представлена вступом, двома розділами, висновками до кожного підрозділу, загальним висновком, списком літератури, який складається з 134 джерел (з них 60 — іноземною мовою). Загальний обсяг 99 стор., основний текст 62 стор. Робота містить 2 рисунки та 16 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ НА ТЛІ ВІЙНИ

1.1 Феномен проживання втрати у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників

Слово “втрата” походить від праслов’янського кореня trata-, що означає “втрачати” або “губити”. Втрата – важливе поняття в психології, – розрив зв’язку з чимось або кимось важливим для людини (втрата зв’язку з людиною, твариною, річчю, місцем, ідеєю або навіть частиною себе).

Навіть в мирні часи кожна людина стикається з втратами різного характеру і масштабу. Найбільш зрозумілою для соціуму є втрата близької людини. За дефініцією Л. Рибик, “..втрата – це явище, яке на певному етапі життя впливає як на фізичний, так і на психологічний стан людини, зумовлюючи комплексні внутрішні зміни, що проявляються в емоціях, мисленні та поведінці.” [47]. Втрата спричиняє стан горя та ініціює процес горювання.

Основними аспектами втрати є:

- Позбавлення: втрата насамперед передбачає, що людина більше не має доступу до чогось або когось, хто раніше був важливою частиною її життя.
- Емоційний вплив: втрата супроводжується різними емоціями та станами, такими як смуток, гнів, оніміння, порожнеча, провина, шок чи відчай, які можуть бути дуже сильними і важкими для переживання.
- Фізичні прояви: біль від втрати відбивається і на фізичному стані людини, наприклад, через проблеми зі сном, втрату апетиту, зниження імунітету і вразливість до хвороб.
- Психологічний процес: людина має пройти складний шлях адаптації до нової реальності, в якій більше немає об’єкта прихильності. Вона пристосовується до нових умов життя і приймає факт втрати через примирення.

Втрата завжди була частиною загальнолюдського досвіду. Протягом життя людина втрачає членів родини, надії, важливі стосунки, матеріальні блага тощо. Кожна людина проживає цей досвід індивідуально, але всеохопність цього людського досвіду спонукає науковців вивчати не лише саме втрату, але й втрату в певному контексті, процес горювання і наслідки втрати. Горювання при переживанні втрати є природним адаптаційним процесом, цілком характерним для людської істоти. Але в той же час, спостерігаються значні індивідуальні відмінності в адаптації до втрати, а біля 10% тих, хто горює, матимуть складний перебіг процесу [66].

Аналіз наукових джерел засвідчив, що науковий пошук щодо втрати здійснювався з різних боків: феномен, стадії та етапи переживання горя (Elisabeth Kübler-Ross, Erich Lindemann, Sigmund Freud, та інші), переживання втрати близької людини (Vamik D Volkan, J. Littlewood), батьківська втрата (J. M. Snaman), втрати в дитячому віці (John Bowlby) тощо. Також дослідники висвітлюють досвід, втрати смислу (Viktor Emil Frankl), аспекти соціальної підтримки в ситуаціях втрат (Lehman D.R., Philpott E.). Серед вітчизняних науковців вивченням процесу горювання через втрати займаються О.Аврамчук, І.Власенко, М.Войтович, В.Зливков, І.Лещук, С.Лукомська, О.Медведева, К.Мирончак, Л.Наугольник, Н.Оніщенко, Л.Рибик, С.Ставицька, Г.Ставицький, Т.Титаренко, О.Чабан, О.Хаустова та інші.

Ще Чарльз Дарвін був одним з тих, хто цікавився проблемами горювання. У 1872 році в роботі «Вираження емоцій у людей і тварин» він описав прояви людської скорботи як первинний крик, що нагадує тваринний, і відмітив тілесні прояви скорботи і горювання.

Зігмунд Фройд також зробив внесок у розуміння втрати і горювання: стаття «Травма і меланхолія» у 1917 році містила ідею, що “робота горя” передбачає розрив емоційних зв’язків з померлим.

Еріх Ліндемман запропонував такі основні положення феноменів горя: горе – це певний синдром з психічною та соматичною симптоматикою, що може виникати відразу ж після кризи. Синдром може бути відстроченим,

може явно не виявлятися або, навпаки, проявлятися в надмірно підкресленому вигляді [97]. На думку Ліндемманна, тривалість горювання залежить від того, наскільки успішно особа виходить зі стану болісної залежності від померлого, пристосовується до його відсутності і формує нові відносини зі світом, в якому немає втраченого.

Дж. Боулбі, британський психоаналітик і автор теорії прив'язаності (прихильності), у своїй книзі «Прив'язаність і втрата» розглядав горювання з точки зору теорії прив'язаності. Він вважав, що саме прив'язаність визначає реакції на втрату: чим сильніша прив'язаність до померлого, тим болісніше відчувається втрата. Плач, гнів, пошук та протест є нормальною реакцією на розлуку з об'єктом прихильності [81].

У 70-ті роки XX сторіччя лікарка Елізабет Кюблер-Росс у праці «Про смерть і вмирання» запропонувала такі стадії горя:

- 1) шок та заперечення;
- 2) злість, гнів, образа і почуття провини;
- 3) торг;
- 4) депресія;
- 5) прийняття.

Ця теорія, що описує стадії горювання, є досить негнучкою, і сучасні науковці відмічають її лінеарність і нездатність охопити складність, різноманітність та своєрідність переживання горя.

Наприкінці 90-х років XX ст. Маргарет Штребе та Генк Шат з Нідерландів розробили «модель подвійного процесу» – теорію, що описує два різновиди стресових факторів і способів поведінки: процес орієнтації на *втрату* і процес орієнтації на *відновлення*. Людина рухається між цими процесами ніби “човник” між берегами ріки. Такий рух між двома способами існування (втратою і відновленням) дослідники називають *коливанням* [114]. Ця модель пропонує дивитися на періоди горювання і періоди відсутності скорботи як на здоровий, природний спосіб проживання втрати.

Тоді адаптація відбувається шляхом коливання між двома векторами, що триватиме доти, поки не віднайдено буде сенс і баланс між втраченим і знов вибудованим життям.

Смерть ближнього – тяжка втрата, що супроводжується сильними емоціями. Але втрачаємо ми не тільки живих людей. Втрата домівки, зміна міста, країни, неможливість досягти мети, здійснити мрію – все це приклади значущих, болісних втрат сьогодення. Через війну люди втратили можливість жити звичним життям, прощаються з власними життєвими планами, очікуваним майбутнім. Російська військова агресія, що триває, призвела до втрати глобальної безпеки на всій території України.

Дослідники пропонують розділяти і розглядати втрати за певною **типологією**, наприклад:

- *втрата близьких чи рідних* (інтенсивність страждання залежить від ступеню близькості з померлим, обставинами втрати);
- *соціальні втрати* (наприклад, втрата стосунків з важливою особою, втрата місця навчання чи роботи, можливості працювати за фахом тощо);
- *матеріальні* (наприклад, втрата домівки, різних матеріальних цінностей);
- *психічні втрати* (наприклад, втрата навичок і здібностей, спричинені віком чи ушкодженням мозку);
- *фізичні втрати* (наприклад, втрата кінцівки, зору чи слуху, можливості пересуватися звичним чином);
- *духовні* (розчарування в релігії, сенсі життя, втрата переконань і цінностей);
- *психологічні* (втрата молодості, сексуального потягу, втрата звичного образу себе через вікові чи фізичні зміни);
- *втрата домашнього улюбленця* (втрата частини сімейної системи, звичних ритуалів, пов'язаних із доглядом).

Часто в умовах війни людина переживає втрати декількох типів одночасно.

L. Wilhelm, J. Wielink and D. Van Geelen розділяють втрати на *локалізовані* (можливі до розпізнання в часі, у певному моменті, такі, як смерть, переїзд чи розлучення) та *дифузні* (важко чітко визначити момент або час). Втрачене майбутнє, втрата надії – приклади дифузних втрат [131].

В залежності від точки зору, дослідники втрат розрізняють:

- *постійні* та *тимчасові* втрати,
- *невидимі* (перинатальні втрати, втрата ілюзій) та *явні* (знищений будинок, розірвання стосунків);
- *первинні* (втрата рухомості) чи *вторинні* (ефект доміно: внаслідок інвалідності людина втрачає дохід, коло спілкування).

Актуальним є також вивчення впливу на особистість таких втрат, як:

- *множинні* (близьких, житла та речей через обстріл);
- *попередні* втрати людини в особистій історії та їхній вплив на проживання актуальних втрат;
- *шокуючі* (таких, як вбивство військовополонених в прямому етері).

Окремо стоять *невизначені втрати* – не мають однозначного трактування, що викликає сильні переживання, біль і суперечливі емоції. Суперечливість призводить до фрустрації і горювання, які не мають розв’язання. Розрізняють два варіанти невизначеної ситуації втрати: ***фізична відсутність з психологічною присутністю*** (зникнення людини безвісти, полон, несподівана еміграція, розлучення, евакуація і втрата домівки); ***фізична присутність з психологічною відсутністю*** (спостереження незворотних процесів через деменцію, травми головного мозку, наслідки страждань в полоні, клінічну депресію, важку форму залежності тощо). За результатами досліджень Crocker R.M., Reineke R.C., Ramos Tovar M.E. (2021), неоднозначність втрати є фактором ризику формування психічних розладів (РПГ, тривожних розладів, ПТСР, депресії), пов’язаних з цим типом втрат.

Особливою категорією є так зване “*випереджальне горе*”, що може виникнути через очікування трагічної події, втрати, що ще не здійснилася, і

може взагалі не трапитися. Прикладом може бути очікування неминучої смерті через смертельну хворобу чи навіть передчасне оплакування чоловіка, який воює у війську, через нестримний страх його загибелі. Е.Ліндеман описує “справжні реакції горя” у тих, хто чекає військового, що може призвести до труднощів у відносинах між членами родини та військовим або ветераном, який повернувся додому. Дослідник вважав, що причиною “випереджального горя” є непрожита болісна попередня втрата [101].

Горювання може бути умовно *нормальним* або *патологічним*, відмінним від умовної норми.

Пролонговане горювання є психіатричним терміном – синдромом у групі розладів за DSM 5 та МКХ-11. Критерії Розладу Пролонгованого Горя (РПГ) за DSM-5-TR передбачають наявність втрати у клієнта >12 міс тому, переживання сильної туги за померлим, постійної та всепоглинаючої зосередженості на втраченому у поєднанні з інтенсивним емоційним болем. Такий патологічний перебіг горювання – це пролонговані у часі прояви горя, що не минають, але підсилюються з плином часу і переживаються як стійкий стан глибокого болю, суму, відчаю, що може супроводжуватися відчуттям провини або апатією і потребує фахової допомоги.

Окрім пролонгованого горя, існує поняття *ускладненого* горювання, яке відбиває процес горювання, коморбідний з іншими станами, що відповідають діагностичним критеріям психічних розладів. Найчастіше такими є тривожні розлади, депресивні стани і ПТСР.

Особливо актуальним є вивчення *травматичної* втрати, що виникає в умовах війни, природних катастроф, терактів – в особливо екстремальних обставинах, травмуючи тіло і психіку людини. Важливою характеристикою травматичної втрати є її неочікуваність, можлива неприродність, що є фактором ризику формування патологічного горювання. Згідно досліджень Houwen K. van der et al. (2010), непередбачувана або насильницька смерть близької людини є однією з найпоширеніших втрат, що призводять до ПТСР. В умовах бойових дій розповсюдженими є також множинні втрати і втрати на тлі тривалого травматичного стресу. Все це потенціює складні психічні стани:

відчуття провини того, хто вижив, самозвинувачення, звинувачення оточуючих. Неможливість прийняти несправедливість втрати, агресія до навколишнього світу можуть ускладнювати перебіг горювання, а також збільшувати вираженість депресії та її тривалість.

У важкий період втрати важливо мати підтримку від близьких, друзів та професійних психологів, які допоможуть впоратися з горем. Багато сімей розділені війною, їм не завжди доступна підтримка близьких, з якими можна розділити переживання. Тоді фахівці-психологи надають емоційну підтримку, допомагають виражати почуття та адаптуватися до нового життя. У складних випадках (травматична втрата, множинні втрати, брак підтримки) професійна психологічна допомога є ключовою для відновлення. Важливо зазначити, що втрата в обставинах насильства часто спричиняє горювання поєднане з посттравматичними стресовими реакціями, флешбеками та інтрузіями внаслідок розвитку ПТСР, що перешкоджає природному процесу горювання. Члени родин померлих насильницькою смертю частіше мали розлади горювання та тривалі великі депресивні епізоди в анамнезі. Життя, як і смерть в умовах війни, обумовлює перебіг горювання і впливає на відновлення та адаптацію після втрати, що створює виклики для суспільства і потребує обізнаності щодо ризиків і свідомого ставлення до психічного здоров'я.

Сучасна психологія розглядає процес горювання не лише як відновлення, але й як можливість для особистісного зростання та переосмислення життєвих цінностей. Якщо бути пораним означає активувати в собі сили до зцілення (А. Адлер), тоді сенсом страждання через втрати може бути віднайдення власної сили, здатності до відродження та самозцілення.

Як справедливо зазначають українські дослідники, зокрема І. Власенко та Н. Вінник, проблема переживання втрат мало обговорюється в сучасному суспільстві. Спостерігається загострення уваги на катастрофах та втратах в інформаційному просторі, проте існують певні прогалини в розумінні цієї проблеми на рівні суспільства. Через неосяжну кількість жертв і

постраждалих від агресії за пропорцією постійно зростає кількість людей, сімей, що стикаються з горем. Разом із тим, усе наше суспільство проживає спільне горе: ми одночасно і ті, хто переживає втрати, і ті, хто є свідками страждання інших.

Погляньмо на Бахмут Донецької області, як на втрачене місто. Чисельність населення Бахмута на початок 2022 року склала 71094 особи. В Бахмуті було 17 шкіл, 29 дитячих садків, 3 ПТУ, 2 технікуми, 5 будинків культури та клубів, 12 бібліотек. Біля Бахмута можна було побачити соляну шахту і найбільшу в світі підземну концертну залу. Тепер такого міста більше немає: в боях воно зруйновано на 80%. Після захоплення росіяни заявили, начебто в Бахмуті не лишилося жодного мешканця. Більше 70 тисяч людей стикнулися з обставинами непереборної сили лише в одному українському місті.

Біженці. Управління Верховного комісара ООН у справах біженців станом на 25 жовтня 2024 року зафіксувало **6,7 млн біженців** з України по всьому світу.

Втрати цивільного населення. З початку повномасштабного вторгнення в Україну в лютому 2022 року Місія ООН з моніторингу прав людини в Україні (ММПЛУ) задокументувала загибель “...щонайменше **13580** мирних жителів, включаючи **716 дітей**”. Справжні цифри можуть бути значно більшими, внаслідок неможливості отримати дані з окупованих територій і місць, наближених до лінії бойового зіткнення.

Будівлі. Лише за перші два роки повномасштабної війни Росія знищила близько **210 тисяч** будівель в Україні - NYT.

Зниклі безвісти. Станом на грудень 2024 року, **70 тисяч** громадян вважаються такими, що зникли безвісти – МВС України. 60 тисяч з них досі в активному розшуку.

Інвалідизація. В одному тільки Києві понад **9,5 тисяч** містян стали інвалідами через війну (Київська міська рада).

Всі ці дані свідчать про значний обсяг трагічних ситуацій та подій війни, що може спричиняти значний тиск на психіку будь-якої людини.

1.2. Творчість як чинник проживання втрати представниками творчих професій

Поняття *творчість* (від ст.сл. *творити*) має спільний корінь зі словом Творець – той, хто *створив*.

Розглянемо *теоретико-методологічні засади* розкриття природи творчої обдарованості – умови творчої професіоналізації.

На ранніх етапах цивілізації єдиним Творцем всього сущого в світі вважався Бог: людина отримує певний “Дар” від божества і набуває здатності до творчості. Творчість сприймалась як сотворіння нового продукту завдяки обдарованості вищою силою.

В епоху Відродження людина набуває права авторства і усвідомлює зв’язок між специфічними природними можливостями людини і плодами її діяльності. Дар Бога тепер втілюється шляхом вроджених якостей і Бог навіть поділяє функцію передачі з батьками.

У XIX ст. сер Ф. Гальтон зацікавився природою і “структурою геніальності”, намагаючись виміряти її науково. Гальтону вдалося виділити легко вимірюваний компонент – інтелект. Але багаторічна практика і наукові розвідки довели, що рівень інтелекту і творча продуктивність людини часто не корелюють.

З середини XX ст до сьогодення вивчення творчих здібностей відбувається в психометричній парадигмі згідно теорії Дж. Гілфорда. Обдарованість *класифікується* як:

- академічна (здатність до навчання, вимірюється оцінками);
- інтелектуальна (вимірюється тестами IQ);
- творча (здатність до креативності, вимірюється тестом Cr).

В цій класифікації чітко розділені обдарованість і творчість: можна бути обдарованим, але не творчим.

Ще одна модель вивчення творчих здатностей людини бере свій початок у радянській науці і розвивається в скандинавській науковій школі в роботах Карі Куутті і Йрьо Енгестрема. Ця трирівнева модель містить:

- *Діяльність*, орієнтовану на мотиви (об'єкти), що самі по собі спонукають до неї;
- *Дії* як процеси, функціонально підпорядковані діяльності; дії не залежать від мотивації. Дія дорівнює сама собі;
- *Операції*, що визначаються реальними умовами діяльності людини.

Важливо, що лише на рівні *діяльності* дослідники вбачають можливість творчості, як виходу у непередбачене, як здатності до продовження пізнання за межами вимог визначеної ситуації, як тайни вищих проявів людської обдарованості. Творча особистість захоплена суто об'єктом діяльності. Удосконалюючи його з любов'ю і творчим афектом, людина реалізує нові задуми, народжені в процесі самої роботи. Так новий продукт значно перевищує первісні наміри свого творця.

За визначенням Карла Роджерса, *творчість* – це дія, спрямована на створення нового продукту. Творчий продукт створюється, з одного боку, внаслідок унікальності індивіда, а з другого – зумовлений матеріалом, подіями, людьми та обставинами життя.

Одночасно, “*творча* художня діяльність у сферах: літератури, архітектури, скульптури, живопису, графіки, декоративно-ужиткового мистецтва, музики, танцю, театру, кіно та інші види діяльності людини, що подають дійсність у художніх образах, називається *мистецтвом* – за “Законом України про культуру”. За етимологією, українські слова “мистецтво”, “мистець” і “митець” мають спільний корінь, а також є близькими до німецького “майстер”, “майстерність”.

Говорячи про *митців*, ми маємо на увазі «будь-яку особу, яка *створює* або дає *творче вираження*, або ж *відтворює продукти мистецтва*, яка вважає свою мистецьку творчість невіддільною частиною свого життя, яка таким чином робить внесок у розвиток мистецтва та культури, а також хто є або просить визнати його художником, незалежно від того, пов'язаний він будь-якими трудовими чи асоціаційними відносинами» – за визначенням ЮНЕСКО [124].

Якщо синтезувати всі ці визначення, дозволимо собі підсумувати: **представники творчих професій** – це митці, чи майстри, які професійно займаються творчою діяльністю, подають дійсність в художніх образах, створюючи новий, унікальний продукт, зумовлений індивідуальним відгуком митця на події та обставини життя.

Існує декілька **концепцій визначення творчої особистості**.

За З. Фройдом, людина трансформує сексуальну енергію в творчий акт (сублімація), К.-Г. Юнг вважав, що саме проникнення автора художнього твору у колективне несвідоме є умовою творчої продуктивності. Також він вбачав два варіанти творіння: тотожність особистості і художнього твору та творчість, як прояв несвідомого. Психосинтез Ассаджолі пропонував спеціальні техніки для формування нової, досконалої творчої особистості. Дж. Хілман писав про відчуття “іншого” як образу Бога, несвідомого, твору, музи, натхнення тощо.

К. Роджерс, представник гуманістичного напрямку психології, стверджував, що людина від природи має здатність до творчості, яка проявляється через відкритість та гнучкість. Роджерс вивчав необхідні для творчості **умови**, поділяючи їх на *зовнішні* і *внутрішні*.

Зовнішні умови, що сприяють творчості:

1. Психологічна безпека;
2. Визнання безумовної цінності індивіда;
3. Відсутність зовнішнього оцінювання (оцінювання як загроза);
4. Наявність емпатії з боку оточення;
5. Психологічна свобода як відсутність обмежень.

Внутрішні умови:

1. Відкритість новому досвіду;
2. Оцінювання на основі внутрішніх, не зовнішніх критеріїв;
3. Здатність генерувати оригінальні ідеї;
4. Здатність бачити головне;
5. Терпимість до самотності.

К. Роджерс стверджував, що “переживання горя, гніву, болю, страху, радості і екстазу виявляються тунелем, яким ми маємо пройти, щоб потрапити на інший бік – до самоусвідомлення, розуміння і цілісності”.

А. Маслоу вважав потребу в самоактуалізації силою, що визначає розвиток людини. Але для цього необхідно задовольнити нижчі щаблі в ієрархії потреб (їжа, сон, температура, безпека, приналежність та ін.), адже їхні дефіцити створюють напругу і фрустрацію.

Серед вітчизняних науковців питання творчості висвітлювали С.М.Каліщук, О.Л.Музика, В.О.Моляко, Н.Г.Торба, та інші.

С.М.Каліщук [20] виокремлює такі психологічні особливості творчої діяльності, та умови, що необхідні для продуктивної творчості:

- проведення детального аналізу проблеми;
- бачення загального за частковим;
- глибоке дослідження сутності явища у його зв'язку з іншими явищами;
- не уникати запитання “Чому?”;
- простежування історії ідей;
- збір якомога більшої кількості відомостей про предмет досліджень з літературних джерел;
- вивчення загальних закономірностей наукового пізнання;
- пов'язувати науку із суспільним життям;
- знаходження нових невирішених проблем;
- подолання шаблонності під час розв'язання розумового завдання.

Якщо наукова, “логічна” творчість має за мету пізнання навколишнього світу, то в художній творчості для митця важливе самовираження, емоційна розрядка, досягнення певного внутрішнього стану крайнього напруження всіх його сил заради виходу за межі звичного і відомого.

Первісно, художня творчість була синкретичною. Танок, музика, міфологія єдналися в єдиному трансовому русі. Саме визначення *трансу* (фр.заціпеніння) як стану зміненої свідомості і високої концентрації, дає розуміння суті колективного дійства, де митець і глядач існували неподільно.

Учасники мистецької події ніби виходили за межі свого фізичного тіла, їхній дух об'єднувався в колективному несвідомому, а енергія наповнювала тіла, що спільно рухалися в загальному ритмі. Транс в цьому випадку діє як казан, де може перетравлюватися минуле, інтегруватися досвід, зніматися напруження, народжуватися дух племені, програмуватися майбутнє.

Історичний розвиток з часом диференціював мистецтво, виокремив види художньої творчості, а творець і глядач розділилися.

Виділимо важливі *характеристики мистецької діяльності*:

1. Художня творчість пов'язана з несвідомим.
 2. Уява як підґрунтя творчості.
 3. Вплив на емоції.
 4. Суб'єктивізм.
 5. Творчість митців розрахована на сприйняття інших.
 6. Можливе використання художньої творчості для психотерапевтичного впливу.
 7. Емоційно-рефлексивна природа мистецтва.
1. Несвідоме в художній творчості.

К.Г. Юнг в своїх роботах визначав, що архетипи виступають як всезагальні образи, мислеформи, що передують досвіду знання. Такі безсвідомі ідеї ми сьогодні зустрічаємо у народній творчості – фольклорі. Вони сприймаються митцями і втілюються у авторських творах. Фольклор сьогодні – не лише розповідає про сиву давнину, а і несе крізь тяглість років інформацію про ідентичність народу. Він є шляхом, яким народ пояснює собі, звідки він і ким він є. Сьогодні відбуваються процеси повернення в побут народних пісень через оцифровку експедиційних записів, зразки історичних вишиванок вивчаються і масово відновлюються, з'являються нові гуртки традиційного народного танцю, – завдяки цим системним процесам розвивається національно-культурна самоідентифікація особистості. Сьогодні суспільство створює новий шар фольклору, пов'язаного з війною. Створюються меми, байки, оповіді, сучасні пісні, які є втіленням нашого опору, усної історії боротьби. За Отто Ранком, вплив несвідомого на творчість

пов'язаний з тим, що воно ніби виходить за рамки конкретного досвіду людини. У митця несвідоме з'єднане з колективним несвідомим: “У несвідомому поховане усе минуле нашого роду; воно ніби пуповина, що приєднує окрему людину до всього виду. Чим більша частина несвідомого відкрита для творчої людини, тим більші можливості вона має для втілення в чужі особистості, відволікаючись від свого свідомого “Я” – визначав О.Ранк. Наприклад, вірш Л.Горової “Сію тобі в очі”, покладений на музику Е. Крейдою, відповідний кліп, – все це є синкретичним твором на межі народної і авторської традиції завдяки інтонації замовляння. Таке навіювання впливає на слухача: людина відчуває “дещо” давнє, знайоме, хвилюється від музики, тексту, образу, не завжди усвідомлюючи причини цих хвилювань.

2. Уява як підґрунтя для творчості.

Уява – зміна чи створення нового образу навколишнього світу. Уява необхідна в творчому процесі. Іноді митець може замішувати дійсність уявним світом мрії, коли в реальності недостатньо позитивних емоцій. Інший спосіб балансуватися – створювати уявне майбутнє, спланувати можливий розвиток подій, навіть якщо в дійсності поки немає видимих опор. За допомоги уяви митці можуть вибудовувати причинно-наслідкові зв'язки, що пояснюють поведінку інших людей чи навколишній світ.

Уява постає ключовою психологічною властивістю митця, адже саме вона забезпечує здатність відійти від буквального відтворення реальності та створити нову художню якість. Завдяки уяві автор може трансформувати дійсність – комбінувати елементи, змінювати їхні пропорції, акцентувати деталі, наділяти образи символічним або метафоричним змістом. Ці творчі перетворення дозволяють посилити емоційний вплив твору, зробити його зміст виразним і таким, що викликає естетичне переживання. Отже, уява є центральним механізмом художнього творення, який визначає оригінальність бачення та здатність автора створювати образи, що виходять за межі повсякденного сприйняття.

В українському культурному контексті особливо виразною є роль уяви в умовах війни. Саме творчі трансформації реальності дозволяють не лише

відображати травматичний досвід, а й перетворювати його на ресурс опору та психологічної стійкості. Це проявляється у феномені військового гумору: від авторських шевронів і патчів до мемів, плакатів та сценічних виступів. Наприклад, іронічні шеврони, створені українськими художниками та дизайнерами, на кшталт «Пес Патрон – мій командир», «Скажи “паляниця”», «У самурая немає дрона – лише пульт» чи «Бажаєте ще бавовни?» є продуктом обігравання воєнних реалій через символи та метафори, що знижує рівень стресу та створює відчуття внутрішньої сили.

Творчість українських стендап-коміків, слугує ще одним показовим прикладом: гумористичні виступи, засновані на абсурдизації повсякденного досвіду під час війни, дозволяють аудиторії дистанціюватися від тривоги, поглянути на ситуацію під новим кутом і пережити катарсис через сміх. Це яскраво демонструє, як уява допомагає трансформувати травматичні події в досвід, який підтримує психіку, а не руйнує її. Отже, уява забезпечує митцям здатність не лише створювати естетично цінні образи, а й виконувати важливу психологічну функцію – осмислювати складні події, пом'якшувати їхній вплив та підтримувати колективну стійкість у кризових умовах.

3. Вплив на емоції.

Емоції можна розглядати як переживання ставлення людини до дійсності та до себе самої у цій дійсності. Емоції викликають різні рівні активації організму на фізіологічному рівні. Будь-який психічний процес – сприйняття, пам'ять, мислення чи дія, – супроводжується емоціями. Вразливість творчих людей пов'язана з їхньою *відкритістю* зовнішньому світу, сильним враженням, різкому сенсорному впливу, що робить їх особливо вразливими до викликів воєнного часу. Представники творчих професій можуть переживати особливо сильні негативні емоційні стани: афекти, транс, фрустрацію. Це може бути реакцією на особистий безпосередній досвід переживання воєнних чинників, так і відповіддю на інформаційний вплив. Згадаймо публікації відео публічних страт українських військовополонених – це воєнні злочини, що задокументовані та доступні в мережі одразу після скоєного. Такі відео, як складова гібридної війни,

розраховані на значне ураження емоційної стійкості громадян України, зокрема і найбільш вразливих до такого роду контенту – творчих особистостей

Але творчість може викликати також сильні почуття приємного характеру. Бажання створювати, бажання увійти у стан збудження, що супроводжує творчий акт, веде митця до найвищого емоційного стану потоку. Часто сам лише процес роботи над художнім твором допомагає творцю звільнитися від ваги важкого досвіду. Очищення (дав.-гр. катарсис) – емоційне переживання, що виникає під впливом мистецтва, коли сильні емоції призводять до очищення від страждань та через страждання. А творчий акт, що відбувся завдяки емоційному підйому, викликає відповідний емоційний резонанс свідків.

4. Суб'єктивізм.

Художня творчість завжди суб'єктивна, у ній відбивається особистий досвід, емоції творця. Сила емоцій, що їх переживає автор, відбивається в енергії твору. Нікіта Тітов, відомий художник, ілюстратор та автор плакатів, каже: *“Я просто не можу пройти повз багато речей, що відбуваються в країні. Усе це викликає відгук у душі, голові. І я намагаюся знайти цьому вихід. Плакат я вигадав як спосіб спілкування, який говорить без слів, бо я інтроверт. Я намагаюсь передати те, що я хочу сказати за допомогою малюнка”* [33]. Його плакати вкрай лаконічні і суб'єктивні, миттєво запам'ятовуються і викликають значний суспільний резонанс.

5. Творчість митців розрахована на сприйняття інших.

Яскравим прикладом мистецького впливу є творчість українського режисера-документаліста Мстислава Чернова – лауреата Премії Американської кіноакадемії (неофіційно відомої як “Оскар”). Його документальні стрічки «20 днів у Маріуполі» та «2000 метрів до Андріївки» були зняті під постійними обстрілами, із вкрай високою загрозою для життя, і мали значний резонанс та вплив на світову спільноту. Особливість впливу цих робіт зумовлена їхньою високою фактурністю та максимальною наближеністю автора до подій, що забезпечує достовірність і переконливість

відтворення воєнної реальності. Такі документальні свідчення сприяють формуванню більш глибокого розуміння міжнародною аудиторією гуманітарних наслідків війни та посилюють увагу світової спільноти до порушень прав людини. У цьому контексті творчість Чернова виконує важливу комунікативну й суспільно-просвітницьку функцію, стаючи інструментом глобального інформування та впливу на громадську думку.

Водночас, під час Церемонії вручення Премії Американської кіноакадемії пан Чернов у своїй промові сказав “...Напевно, я буду першим режисером на цій сцені, який скаже: я хотів би ніколи не робити цей фільм. Я хотів би мати змогу обміняти це на те, щоб Росія ніколи не напала на Україну, ніколи не окупувала наші міста. Я віддав би все це визнання за те, щоб росіяни не вбивали десятки тисяч моїх співгромадян... Але я не можу змінити історію, я не можу змінити минуле. Проте, кіно формує спогади, а спогади формують історію...” [70]

6. Можливе використання художньої творчості для психотерапевтичного впливу.

Терапевтичну роль художнього мистецтва описував ще З. Фройд. Оскільки образи, що їх використовує людина, переважно типізовані і мають символічний сенс, ми можемо переносити на такі образи свої проблеми, що знижує напругу, пов’язану з ситуацією, що символізується.

Інший аспект “існування в мистецтві” – можливість катарсичної розрядки, очищення через мистецтво. Як відомо, Арістотель у своїй “Поетиці” описував катарсис як особисте оновлення через перетворення негативних емоційних станів на позитивні. Давньогрецький філософ вважав, що трагедія повинна викликати у публіки емоції співчуття й страху, що має призводити до очищення шляхом перетворення. Катарсична роль мистецтва використовується в арт-терапії. Клієнт, що працює з глиною, малюнком чи іншим об’єктом, розряджає неприємні емоції. В умовах війни, аристотелівський катарсис може бути особливим механізмом подолання психотравм через просвітлення та віднаходження внутрішньої рівноваги людини.

С. М. Каліщук відмічала, що “творчість і креативність безумовно є ресурсами виходу із кризових ситуацій. Креативність проявляється різноманітно, а саме: через швидкість, гнучкість, точність, оригінальність мислення, багату уяву, почуття гумору, прихильність до високих естетичних цінностей, ступінь деталізації образу проблеми” [20].

Окрім того, мистецтво має гедоністичну функцію: ми отримуємо задоволення не тільки через творчість безпосередньо, але й спостерігаючи прекрасне, слухаючи музику чи через споглядання картини. Таким чином, психічний стан гармонізується.

7. Емоційно-рефлексивна природа мистецтва.

Мистецтво є не тільки формою творчої діяльності людини, а й специфічною формою суспільної свідомості. Через мистецтво творці рефлексують і намагаються досягнути та освоїти дійсність, що нас оточує. Це пізнання не наукове, а інтуїтивне: тут немає ясності наукової картини світу, але часто присутній елемент передбачення, і воно пояснює навколишній світ на рівні емпатичного приєднання (ідентифікації). Мистецтво створює цілісну картину світу, в ньому є елемент навіювання, і це спосіб пізнання, відмінний від наукового. Людина, що оплакує героя, з яким себе ідентифікує, полегшує власне страждання. В складній ситуації, в часи швидких змін гармонізація через мистецтво може бути цінним шляхом поновлення гомеостазу. Відсутність квитків, аншлаги на виставах в київських театрах переконливо свідчать про необхідність і важливість мистецтва під час проживання важких випробувань.

Е. Юнгер був тим, чия всесвітньо відома праця «Війна як внутрішнє переживання» описала внутрішній досвід життя під час війни. Автор міркує про зміни, осмислення і вплив війни на мистецтво тощо. Як приклад емоційно-рефлексивного освоєння дійсності можна навести сучасну літературну творчість українських військових – «Битися не можна відступити» П. Білянського, «Піхоту» М. Бреста, «Полон» В. «Нави» Суботіної, «Вірші з бійниці» М. Кривцова (вбитий росіянами), «Точка нуль» А. Чеха. Письменниця Вікторія Амеліна (також вбита росіянами) казала

влітку 2022 року: *«Великий роман про війну не має бути один, цих історій має бути багато. Наша сила — у різноманітності, багатоголосії історій, треба збирати всі свідчення, розповіді. Такою горизонтальною стане наша література. У масштабах країни ми очікуємо, що люди звертатимуться не лише до психотерапевтів, але й до мистецтва»*.

За підрахунками, станом на 1 жовтня 2024 року в Україні існувало 1300 книг, написаних ветеранами або діючими військовослужбовцями. *"Це не на продаж. Це для того, аби ми цим стріляли"* – каже парамедикиня і письменниця Олена Герасим'юк про ветеранську “літературу факту” [25].

Влітку 2024 року Парламентська асамблея ОБСЄ прийняла резолюцію, у якій засудила 10-річну агресію Росії проти України і визнала дії РФ геноцидом українського народу. За Р.Лемкіним, фундатором дослідження геноциду, знищення об'єктів національної спадщини, культурних пам'яток, художніх, літературних творів є *культурним геноцидом*. Культурним геноцидом є також знищення творчих особистостей, художніх та мистецьких колективів, співробітників музеїв, музикантів, акторів і т.п. Просування загарбником нарративу про “один народ”, а також експансія російського медійно-розважального ринку в свідомість зросійщених українців призвели до знецінення власної культури, нівелювання культурної специфіки та творчих здобутків українського народу. Під загрозою знищення нині перебувають об'єкти культурної спадщини, галереї, музеї, мистецькі навчальні заклади тощо. Війна впливає на всі верстви населення, і представники творчих професій – не виключення. Війна, яку розв'язала росія, спрямована не тільки на захоплення територій, але й на знищення української державності, втрати історичної пам'яті та національної ідентичності. Для українців сьогодні творчість – це інформаційна зброя у війні за свою культуру, самостійність і збереження історичного спадку прашурів проти поглинання, розчинення і знищення загарбником. Таким чином, мистецька спільнота перебуває під додатковим тиском відповідальності перед власною аудиторією, як носій національної культури та сенсів.

Зважаючи на зазначене вище, ми плануємо дослідити особливості проживання своїх втрат представниками творчих професій на фоні важких викликів, що їх створює воєнний час. Прояснення таких особливостей має бути корисним для подальшого вивчення і наукового пошуку.

1.3. Війна, як травматична ситуація

Говорячи про втрату, ми маємо розглядати *умови*, за яких відбувається втрата, і пов'язаний з нею процес горювання. Окрім характеристик втрати та індивідуально-психологічних особливостей того, хто втратив, важливим є соціокультурний простір, на фоні якого стається втрата.

Проаналізуємо глобальний простір воєнного часу, на тлі якого особистість проживає втрати.

У 2014 році російська федерація розпочала першу фазу військової агресії, а з 24.02.2024 почалася повномасштабна фаза вторгнення, що супроводжується ще більш масштабними воєнними діями. Дії РФ, що систематично ігнорують норми Міжнародного гуманітарного права та положення Женевських конвенцій, спричиняють зростання скепсису та втрати довіри до сучасних міжнародних правових інститутів. Цілі обстрілів російських військ не обмежується військовими, а включають цивільні об'єкти. Гібридні військові стратегії, інформаційна війна та масовані обстріли вночі спрямовані на утворення паніки, розгубленості та недовіри. Війна загрожує, ранить і забирає життя цивільного населення України, включаючи дітей і людей літнього віку. Мешканці України щодня переживають загрозу для життя і здоров'я, невизначеність, живуть в умовах хронічного стресу і втрат. Перед вітчизняними психологами постало питання, як допомогти людям подолати наслідки впливу воєнного конфлікту на психіку.

Повномасштабна **війна** – це сукупність *надзвичайних* та *екстремальних* подій і ситуацій, суттєвою ознакою яких є небезпека. Якщо *екстремальна ситуація* (від лат. *extremus* – крайній) це сукупність умов і обставин, що виходять за рамки звичайних і сягають граничних значень, ускладнюють або роблять неможливою життєдіяльність індивідів або соціальних груп, то

сучасна війна в Україні – це екстремальна ситуація, де джерелом травмування є росія. Надзвичайні ситуації за визначенням спричиняють порушення нормальної життєдіяльності населення внаслідок аварій, загрозливих природних явищ, техногенних або стихійних катастроф, небезпечних для майна, здоров'я та життя людей. Воєнні надзвичайні ситуації виникають через застосування сучасних засобів ураження, призводять до руйнувань будівель, пожеж, загибелі людей і тварин, пошкодження навколишнього середовища та знищення природних ресурсів.

Зараз в Україні *загальнодержавна екстремальна ситуація*, що має тенденцію до розповсюдження за межі країни (наприклад, випадки, коли ворожі БПЛА вилітають за межі України). Однак для окремих груп людей, які проживають біля лінії бойового зіткнення, для військових, для постраждалих від обстрілів, ця ситуація стає *гіперекстремальною*, або такою, що є травмівною для кожного, хто її проживає. Війна призводить до перевищення адаптаційних та компенсаторних можливостей людини, її організму і психіки, що викликає руйнування психічного здоров'я. Екстремальні та надзвичайні ситуації мають потенціал до перетворення на гіперекстремальні, якщо наявна особистісна неготовність до психічних і фізичних навантажень внаслідок нездоров'я або певних рис характеру чи стрес-фактори перевищують загальнолюдські можливості.

Надзвичайні, екстремальні та гіперекстремальні ситуації характеризуються:

- раптовістю, що має руйнівний вплив на психіку;
- тривалістю: пряма залежність сили дезадаптації від терміну перебування людини в зоні екстремальної ситуації;
- постійними змінами, коли психіка не встигає обробити інформацію, важливу для виживання, на тлі змін;
- масштабом руйнувань, які можуть емоційно вражати;
- неможливістю контролю свого життя через обставини непереборної сили;

- втратами та горюванням, коли до наявних втрат додається постійне очікування погіршення;
- моральною непевністю, коли людина змушена обирати між поганими варіантами.

Для кожної людини особисте значення її втрати є індивідуальним і має залежність від певної життєвої ситуації та обставин події. Війна має значний, іноді вирішальний вплив на життєві ситуації людей; викликані нею життєві ситуації переважно *важкі*. В залежності від характеру подій, способу реагування на події та ставлення до них, підтримки середовища, Л.Царенко [66] пропонує розрізняти такі типи *важких життєвих ситуацій*:

- стресові;
- конфліктні;
- такі, що фруструють;
- психотравмівні;
- ситуації втрати;
- кризові.

Стресові ситуації – такі, що вимагають адаптації людини до того, що відбувається, напруження всіх можливостей організму і перебудови функціоналу. За несприятливих умов, можуть призводити до негативних наслідків для здоров'я.

Конфлікт (лат. conflictus – сутичка) – полягає у протидії учасників і супроводжується негативними емоціями, особливо гострий конфлікт, що виходить за межі норм і правил. Спосіб розв'язання суперечностей, що проявляється в процесі соціальної взаємодії.

Фрустрація (лат. frustratio — «псування планів», «знищення задумів») — психічний стан, що виникає внаслідок ситуації реальної чи очікуваної неможливості задоволення тих чи інших потреб, невідповідності бажань наявним можливостям. Важливою складовою фрустрації є велика вмотивованість до досягнення бажаного і відповідна перешкода, що унеможливорює досягнення мети. Перешкоди можуть бути як фізичними (полон, неможливість виїхати з окупованої території), так і біологічними

(хвороба, поранення), а також матеріальними (відсутність житла, грошей) та соціокультурними (норми і правила).

Психотравмівна ситуація визначена у DSM-5 як експозиція до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження, або сексуального насильства через:

- безпосереднє переживання,
- перебування свідком;
- знання того, що травмівна подія (події) трапилась із членом сім'ї чи близьким другом, якщо ця подія була насильницькою чи раптовою;
- переживання експозиції до нестерпних деталей травмівного досвіду (наприклад, збирання людських останків).

Джудіт Герман [13], знана дослідниця і психотерапевтка, що багато років працювала із тими, хто пережив насильство, трактує відповідь психіки на травмівну подію не як окремі розлади, а як спектр станів: від *гострої реакції на стрес* (до 48-ми годин після початку події), що може минути природним чином і не розвинути до рівня діагнозу, а може перейти в *гострий стресовий розлад* (до одного місяця після травмівної події), а потім у *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)* чи в *синдром повторюваної травми (комплексний ПТСР)*. Іноді ПТСР може розвиватися значно пізніше – через рік, декілька чи навіть багато років після травмівної події (*відтермінований ПТСР*), що ускладнює діагностування, бо зв'язок з пережитим через багато років не завжди очевидний.

Втрата, особливо раптова – це травмівний стресогенний чинник, подія, що може мати потужний вплив і спричинити кризовий стан.

Криза – це вкрай складна, важка та небезпечна ситуація, що породжує дефіцит смислу в подальшому житті людини, коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, мету і цінності – все те, що може бути викликане внутрішньою необхідністю [66].

Усі важкі життєві ситуації є стресогенними й мають психотравмівний чи кризоутворюючий потенціал. Якщо ситуації проживаються на фоні дистресу, то людина переживає це як горе, виснаження сил, неможливість.

Тоді така криза супроводжується порушенням контролю, адаптації, може перешкоджати самоактуалізації особистості.

Воєнні ситуації сьогодення стосуються як військових, так і цивільних осіб. Кожен мешканець України сьогодні може зазнати **гострої ситуації високої інтенсивності** (масований обстріл, напр.), які можуть спричинити психотравму, і мають такі ознаки:

- поява невідкладної потреби, насамперед потреба в безпеці (власній, близьких людей та країни) і необхідність адаптуватися до нових умов, що вимагає від людини високих енергозатрат;
- сильна фрустрація за неможливості отримати необхідне;
- висока інтенсивність неприємних емоцій;
- необхідність мобілізації для повторних спроб задоволення потреб.

У ситуації високої інтенсивності розвиваються **гострі стресові реакції** як результат надзвичайного фізичного або психічного стресу. Вони можуть стихнути через певний час (від годин до кількох днів). Залежно від домінуючої гілки нервової системи, тобто симпатичної, що відповідає за збудження, чи парасимпатичної, що відповідає за гальмування, гострі стресові реакції можуть проявлятися по-різному (гіперактивацією чи гіпоактивацією).

Початок війни спровокував переживання гострих ситуацій високої інтенсивності, але із плином часу, зважаючи на тривалість війни, серед населення переважно домінують **хронічні ситуації низької інтенсивності** [66]. І якщо в гострій ситуації високої інтенсивності усвідомлення виключного характеру подій надає сил і надії на повернення в умовну “нормальність”, то при хронічному перебігу надія поступово втрачається і людина переживає безпомічність і безсилля. У хронічних ситуаціях низької інтенсивності емоції приглушені, потреби слабо усвідомлюються, страждання соматизуються і переходять у фізіологічні симптоми. Часто мають місце ускладнення в комунікації і особистісна дезадаптація. Ці тимчасові емоційні, когнітивні, поведінкові та фізичні зміни виникають як результат повторюваної дії одного чи кількох стресових факторів. Хронічні

ситуації низької інтенсивності можуть викликати тривогу, страх, труднощі з концентрацією і пам'яттю, вигорання, емоційне виснаження та відсторонення від близьких, а також смуток, пригнічений настрій та горе. Такі симптоми, як складності із засинанням або збереженням сну вночі, нав'язливі думки щодо ситуації, напруження та гнівливість, провокують виснаження нервової системи.

Гострі і хронічні стресові реакції можуть стихитися і завершитися в результаті адаптації, а можуть перейти в небезпечні постстресові стани. Перебіг адаптації залежить як від фізичних та психічних особливостей людини (насамперед, стану здоров'я), так і від актуальної соціальної ситуації (наявності чи відсутності психосоціальної підтримки).

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що феномен проживання втрати в умовах війни є багатовимірним і комплексним явищем, що охоплює фізичні, емоційні, когнітивні та поведінкові зміни особистості. Втрата переживається як порушення зв'язку з об'єктом прихильності, що запускає процес горювання, мобілізує потребу адаптації до нових життєвих умов та потенційно підвищує ризик перевантаження нервової системи на тлі війни, що триває.

В науковій літературі відображено еволюцію підходів до дослідження цього явища – від класичних описів емоційних і соматичних проявів скорботи до системних моделей, які враховують динаміку переживань, індивідуальні особливості особистості та соціокультурний контекст втрати. Особлива увага приділяється специфічним категоріям втрат, включно з множинними, невизначеними та явищем випереджального горя, що ускладнює процес адаптації та підвищує психотравматичний потенціал ситуації.

Аналіз ролі творчості у проживанні втрат засвідчує її значний психотерапевтичний потенціал. Творчість забезпечує можливість катарсичного переживання, емоційного очищення та зниження напруги, пов'язаної з травматичними подіями, а також формує механізми

психологічної стійкості. Особливо актуальною є функція творчості у кризових умовах війни: сучасні художні твори, документальні фільми та література сприяють не лише особистому опрацюванню втрат, а й формуванню колективної свідомості, культурної ідентичності, а також продукують соціально значущі сенси. Представники творчих професій створюють артефакти, одночасно трансформуючи травматичний досвід у сенси та соціально-ціннісні продукти, які свідчать: “Ми були, ми є і продовжуємо бути на цій землі” в умовах агресії і небезпеки для життя.

Війна в Україні виступає потужним психотравмівним чинником, створюючи екстремальні та надзвичайні умови, що для певних груп населення набувають гіперекстремального характеру. Це призводить до розвитку гострих та хронічних стресових реакцій та станів, кризових переживань і, у ряді випадків, посттравматичного стресового розладу. Раптові втрати, порушення безпеки та тривалість стресогенних ситуацій посилюють почуття безпорадності та викликають емоційне виснаження. Хронічні стресові фактори низької інтенсивності, що тривають довгий час, спричиняють соматизацію, когнітивні порушення, соціальну ізоляцію та пригнічений стан.

Переживання втрат має індивідуальний характер і залежить від характеру та обставин втрати, життєвої ситуації, наявних ресурсів особистості та соціальної підтримки.

Отже, теоретичний аналіз демонструє необхідність комплексного підходу до вивчення проживання втрат митцями в умовах війни, що поєднує психологічні, соціокультурні та творчі аспекти. Важливо зазначити, що психотравмівна ситуація триває, що значно ускладнює природні процеси горювання після втрати: до індивідуальних аспектів проживання втрати додаються колективні. Творчість може виступати важливим чинником трансформації травматичного досвіду у ресурси особистої та суспільної стійкості.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Обґрунтування методики дослідження процесу проживання втрати у представників творчих професій

Для проведення емпіричного дослідження ми обрали поперечний план дослідження. Це дозволяє зібрати дані, які можуть слугувати основою для формування нових гіпотез у контексті майбутніх лонгітюдних досліджень або розробки програм підтримки для тих, хто переживає втрату.

Поперечний план дозволяє дослідити особливості проживання втрати у різних представників творчих професій, а саме: оцінити вплив творчості на здатність більш або менш стійко проживати втрати, а також виявити взаємозв'язки між здатністю проживати втрату та *факторами впливу на цей процес*. Такими факторами є:

- види втрат та об'єм стресу, пов'язаного із втратами;
- травматичні переживання, викликані повномасштабним нападом росії на Україну;
- здатність до самопідтримки, стійкості та осмислення втрати;
- достатність соціальних зв'язків.

Для досягнення якісних результатів дослідження виділено ряд задач.

1. Визначити методики для емпіричного дослідження.
2. Зібрати та опрацювати актуальні дані про втрати представників творчих професій під впливом стресових умов війни.
3. Запропонувати рекомендації для підтримки представників творчих професій, які проживають втрату.

В процесі підготовки до проведення емпіричного дослідження було здійснено аналіз теоретичних джерел і визначено релевантні діагностичні методики для подальшого опитування. Для дослідження досвіду проживання втрат ми обрали Методику оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге (SRRS), Шкалу сприйняття значущості життя (PLSS), Шкалу інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES), та опитувальник соціальної

підтримки (ISS) [107]. Розглянемо детальніше ці методики емпіричного дослідження.

Шкала оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Page (Holmes–Rahe Stress Scale, SRRS), яка розроблена Томасом Холмсом і Річардом Page у 1967 році (Holmes & Rahe, 1967), є класичним інструментом для вимірювання рівня життєвого стресу. Її мета полягає у кількісній оцінці психоемоційного навантаження, спричиненого життєвими подіями, які потребують адаптації.

Методика містить перелік із 43 подій, кожна з яких має певну «вагову» оцінку (від 11 до 100 балів) залежно від рівня стресу, який зазвичай супроводжує таку подію. Серед них – смерть близької людини, розлучення, зміна роботи, переїзд, зміна соціального статусу тощо. Респондент зазначає, які з цих подій він пережив протягом останнього року, після чого рахується сумарний показник життєвого стресу.

Згідно з інтерпретацією авторів, показник до 150 балів свідчить про низький рівень стресу, 150–299 балів – про помірний, а понад 300 – про високий ризик розвитку психосоматичних порушень. Шкала SRRS широко використовується у клінічній і дослідницькій практиці, зокрема у вивченні реакцій на втрату та процесів адаптації до нових життєвих обставин.

Шкала сприйняття значущості життя (Perceived Life Significance Scale, PLSS) спрямована на оцінку рівня усвідомлення людиною цінності власного життя, наявності смислу та особистої значущості. Інструмент дає змогу виявити, наскільки індивід сприймає своє життя як наповнене метою, внутрішнім змістом і емоційною залученістю [107].

Методика складається з низки тверджень, що відображають різні аспекти життєвої значущості (наприклад, інтерес до життя, відчуття цінності власного досвіду, усвідомлення сенсу). Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 до 7 балів.

Високі результати свідчать про сформоване відчуття сенсу та цінності життя, що є важливим чинником психологічної стійкості в процесах проживання втрат, тоді як низькі показники можуть відображати стан

екзистенційної порожнечі або втрату життєвих орієнтирів. PLSS використовується у дослідженнях смисложиттєвих орієнтацій, посттравматичного зростання, а також у вивченні впливу кризових подій на відчуття особистісного сенсу.

Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (Integration of Stressful Life Experiences Scale, ISLES), розроблена Дж. Голдсмітом і колегами, призначена для оцінювання того, наскільки людина змогла осмислити та інтегрувати у власну життєву історію досвід пережитих стресових подій [107].

Методика базується на концепції когнітивної інтеграції, відповідно до якої здатність осмислити травматичний досвід та надати йому місце у власній системі цінностей і смислів сприяє адаптації та зниженню психологічних наслідків подій.

ISLES містить твердження, що відображають два ключові фактори: *осмислення досвіду (sense-making)* та *інтеграція досвіду у цілісну життєву історію (footing in life)*. Респонденти оцінюють рівень своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою.

Високі показники вказують на успішну інтеграцію досвіду втрати чи стресу, тоді як низькі – на труднощі в осмисленні подій та їх прийнятті. Методика широко застосовується у дослідженнях посттравматичних станів, процесів горювання та особистісного зростання після криз.

Опитувальник соціальної підтримки (Inventory of Social Support, ISS) використовується для вимірювання рівня соціальної підтримки з боку оточення – сім'ї, друзів, колег, партнерів тощо. Його мета полягає у визначенні суб'єктивного відчуття доступності емоційної, інформаційної та інструментальної підтримки, що є важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я в умовах проживання втрат [107].

Опитувальник містить твердження, які відображають різні форми підтримки (співчуття, поради, допомога у вирішенні практичних завдань). Респонденти оцінюють рівень згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою.

Високі показники ISS свідчать про наявність розгалуженої системи соціальних зв'язків і почуття приналежності, тоді як низькі — про соціальну ізоляцію або дефіцит підтримки. Інструмент застосовується у клінічній, соціальній та військовій психології для оцінки ролі соціального оточення у процесі адаптації та подолання втрат.

Для того, аби відобразити **соціально-психологічні змінні**, що можуть впливати на проживання втрат, ми додали блок авторських запитань. Додаткові дані допоможуть у визначенні кореляцій між тими чи іншими факторами.

Для проведення опитування обрано інструмент Google форми, розповсюдження в електронному вигляді через соціальні мережі та інші засоби зв'язку.

Виходячи з мети роботи – дослідження особливостей процесу проживання втрати серед митців в умовах воєнного конфлікту – нами була сформована первинна вибірка досліджуваних ($N=111$), яка включала в себе представників творчих професій, а також представників різноманітних інших професійних галузей. Відповідно до завдань дослідження, із загальної сукупності досліджуваних були виключені ті, хто не вказав сферу зайнятості, або ж не працював ($N=7$). Відтак, остаточно вибірка склала 104 особи.

Соціально-демографічні характеристики вибірки. Першочерговим завданням математико-статистичної обробки даних є орієнтування у соціально-демографічних аспектах вибіркової сукупності, оскільки досліджувана проблематика передбачає врахування контексту війни, а отже, характеристики вибірки дозволять глибше зрозуміти контекст проживання стресу та втрати і, більш того, оцінити потенційні чинники, що впливають на проживання травматичного досвіду. Відтак, нижче наведені описові статистики соціально-демографічних характеристик вибірки та первинні результати за кожною з діагностичних шкал.

Таблиця 1

Кількісний розподіл досліджуваних за статевим показником

Стать	N	%	Накопичений %
Жінка	85	81.7%	81.7%
Чоловік	19	18.3%	100.0%

Як можна побачити з таблиці 1, розподіл досліджуваних за статтю є доволі нерівномірним. А саме: жінки складають 81,7% вибірки, тоді як чоловіки – 18,3%. Зауважимо, що таке домінування жінок у вибірках є доволі типовим для психологічних досліджень. Особливо слід зважити на те, що тематичний фокус нашого дослідження – особливості проживання втрати серед митців в умовах воєнного конфлікту – є доволі емоційно навантаженим. А емоційне розкриття, навіть у межах анонімного опитування, менш властиве чоловікам ніж жінкам.

Таблиця 2

Описові статистики за змінною «вік»

	Вік
N	104
M	44.0
Me	44.0
SD	11.7

Як видно з даних описових статистик, середній вік досліджуваних становить 44 роки, при стандартному відхиленні 11,7. Отримані значення свідчать про те, що вибірка є відносно однорідною за віком, із концентрацією учасників у межах періоду середнього віку.

Таблиця 3

Кількісний розподіл досліджуваних за статусом стосунків

Статус стосунків	N	%	Накопичений %
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	61	58.7%	58.7%
В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	11	10.6%	69.2%

Статус стосунків	N	%	Накопичений %
Соло (не в стосунках)	26	25.0%	94.2%
Вдова/вдівець	5	4.8%	99.0%
Альтернативний вид стосунків	1	1.0%	100.0%

Учасники нашого дослідження характеризуються доволі різноманітними формами сімейних і партнерських стосунків. Зокрема, у шлюбі або цивільному партнерстві перебуває більше половини опитаних – 58,7%, не в стосунках – 25,0%, вдови/вдівці склали 4,8% вибірки, а ті, хто перебуває в альтернативних видах стосунків – 1%. Крім вказаного, привертає увагу той факт, що понад 10% респондентів, перебуваючи у шлюбних чи партнерських стосунках, виявились розлученими через війну (розлучення внаслідок переміщення, служби одного з партнерів тощо). На нашу думку цей аспект може суттєво впливати на проживання втрати як в побутовому, так і в емоційному плані.

Таблиця 4

Кількісний розподіл досліджуваних за типом зайнятості

Тип зайнятості	%	Накопичений %
Працюю	89.4%	89.4%
Студент(ка)	6.7%	96.1%
У декретній відпустці	1.0%	97.1%
Пенсіонер(ка)	2.9%	100.0%

Переважає більшість досліджуваних (89,4%) є працевлаштованими, а решта розподілилися між студентством (6,7%), пенсійним віком (2,9%) та декретною відпусткою (1%). Такий профіль зайнятості свідчить, що вибірка в цілому є інтегрованою у професійне середовище, що також прямо або опосередковано може виступати неабияким ресурсом для подолання стресу і втрат в умовах воєнних загроз.

Кількісний розподіл досліджуваних за професійною сферою

Професійна сфера	N	%	Накопичений %
Креативні та культурні індустрії	42	40.4%	40.4%
Комунікації, медіа та цифрові професії	7	6.7%	47.1%
Соціальна та медична сфера	4	3.8%	50.9%
Технічні, інженерні та природничі спеціальності	1	1.0%	51.9%
Право, державна служба, безпека	2	1.9%	53.8%
Бізнес, економіка та управління	11	10.6%	65.4%
Військово-оборонна сфера	4	3.8%	69.2%
Освіта, психологія, гуманітаристика	26	25.0%	94.2%
Туризм, гостинність, сфера обслуговування	7	6.7%	100.0%

У процесі формування вибірки досліджуваних особлива увага була приділена аналізу професійних галузей, до який залучені респонденти. Як видно з таблиці вище, до креативних та культурних індустрій належали 40,4% вибірки; представники комунікаційної та медіасфер склали ще 6,7%. Дані галузі були віднесені нами до творчих і склали основну вибірку для аналізу (N=49). Решта респондентів (представники соціальної та медичної сфер, технічних, інженерних та природничих спеціальностей, а також правової сфери, державної служби, безпеки, бізнесу, економіки та управління, військово-оборонної сфери, освіти, психології, гуманітаристики, туризму та сфери обслуговування) склали вибірку для порівняння, оскільки до неї увійшли представники різноманітних галузей, які прямо не пов'язані з творчістю та креативністю (N=55). Такий розподіл дозволить дослідити специфіку проживання втрати саме серед митців у порівнянні з іншими групами.

Кількісний розподіл досліджуваних за місцем проживання

Місце проживання на поточний момент	N	%	Накопичений %
В Україні	86	82.7%	82.7%
В евакуації за кордоном через війну	17	16.3%	99.0%
В запланованій еміграції (до 2022 року)	1	1.0%	100.0%

Кількісний розподіл респондентів за місцем проживання на момент проведення опитування показав, що 82,7% досліджуваних перебували в Україні, 1% – емігрували до 2022 року, а 16,3% знаходяться в евакуації за кордоном саме через війну. Останнє, на нашу думку, може бути значущим чинником втрати (дому, роботи, друзів, значущих знайомих), що, так чи інакше впливає на емоційний фон, пов'язаний з травматичними подіями.

2.2 Результати емпіричного дослідження процесу проживання втрат у представників творчих професій

Емпіричну базу дослідження особливостей проживання втрати на тлі війни представниками творчих професій, як було вказано вище, склали дані, зібрані за допомогою таких методик: **Шкала оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге** (*Holmes–Rahe Stress Scale, SRRS*), **Шкала сприйняття значущості життя** (*Perceived Life Significance Scale, PLSS*), **Шкала інтеграції досвіду переживання стресів** (*Integration of Stressful Life Experiences Scale, ISLES*) та **Опитувальник соціальної підтримки** (*Inventory of Social Support, ISS*).

Зазначені інструменти дозволили виявити наявність особистих втрат респондентів, а також комплексно оцінити психологічні особливості процесу проживання втрати в умовах війни, а саме: рівень стресового навантаження (SRRS), ступінь усвідомлення цінності життя (PLSS), здатність до осмислення та інтеграції травматичного досвіду (ISLES), а також рівень сприйнятої соціальної підтримки (ISS).

Отримані результати було піддано кількісному та якісному аналізу. Обробку емпіричних даних і візуалізацію результатів проведено за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 23.0.

Психологічні характеристики вибірки. Наступним кроком нашого дослідження є аналіз психологічних характеристик вибірки на основі використаних методик. Нижче наведені описові статистики за досліджуваними показниками (шкалами використаних методик) з поділом на основну (представники творчих професій) і контрольну вибірки (представники інших професій).

Таблиця 7

Описові статистики за методикою оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (SRRS)

	Професійна сфера	M	Me	SD
Міра здатності опиратися стресу	Творчі професії	179	139	127
	Інші професії	196	160	134

Оскільки тематика нашого дослідження передбачає вивчення психологічних особливостей проживання втрати представниками творчих професій, принципово важливою є орієнтація у масштабі досвіду переживання емоційно забарвлених подій і, зокрема тих, які пов'язані з втратами. Даний аспект вивчався нами за допомогою методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Прає (SRRS), яка передбачає виявлення основних стресових життєвих подій у досліджуваних і базується на передумові, що такі події можуть викликати стрес та вимагати значної адаптації. Примітно, що з 43 подій, запропонованих у опитувальнику, переважну більшість становлять саме втрати (втрати близьких внаслідок смерті, розлучення тощо, матеріальні і побутові втрати, втрати здоров'я і звичного способу життя, сенсожиттєві і смислові втрати тощо). Таким чином, в ході аналізу результатів опитування було встановлено, що кожен з учасників дослідження так чи інакше протягом останнього року пережив той чи інший

вид втрат, психологічні особливості переживання яких нам належить дослідити далі.

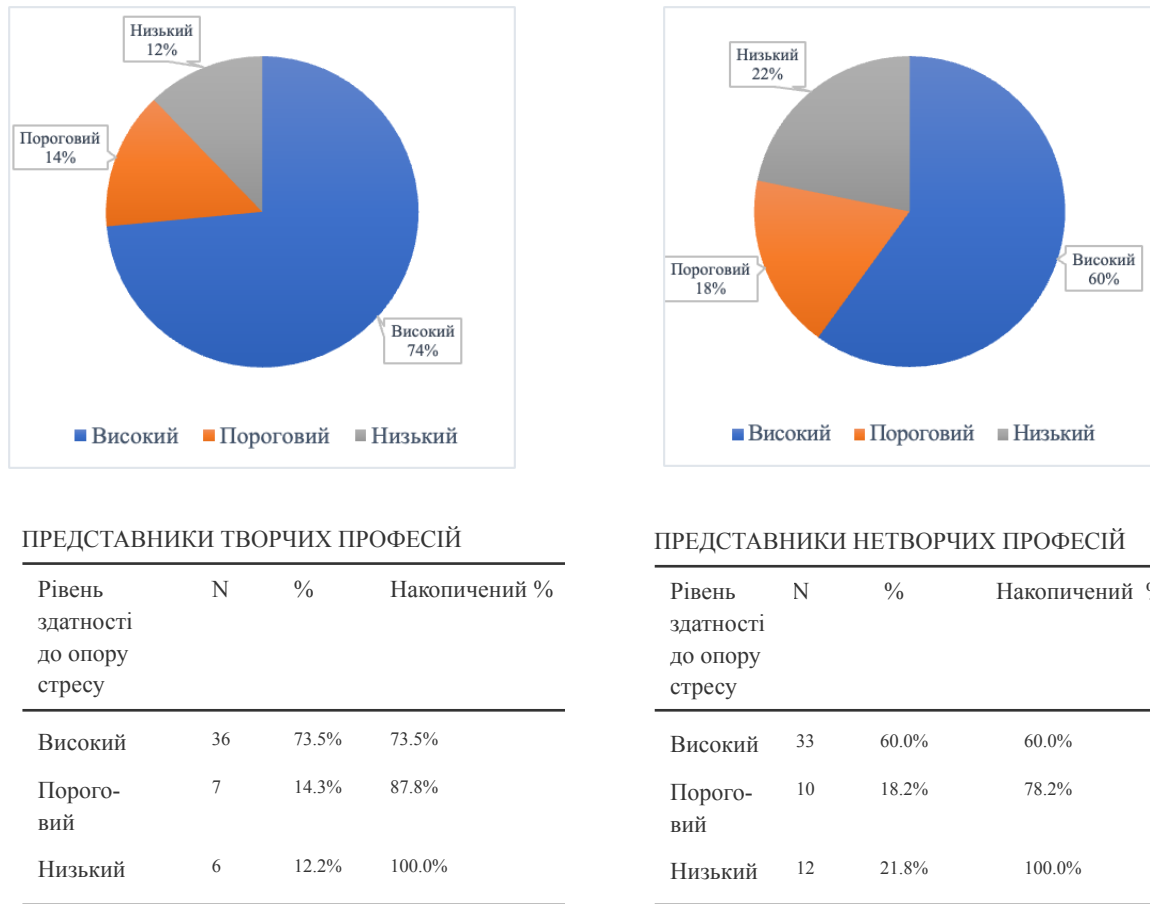


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнями здатності до опору стресу у представників творчих та інших професій.

Втім, згідно задуму авторів методики, основну роль грають не окремі події, а їхня комплексна дія, яка, як зазначалося вище, здатна викликати стрес, а з іншого боку – сприяти адаптації. Відповідно, на таблиці 7 наведені показники стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Т. Холмса і Р. Прає (SRRS), де виявлено, що представники інших професій мають дещо вищі середні значення ($M = 196$; $SD = 134$), ніж респонденти творчих професій ($M = 179$; $SD = 127$). Згідно з ключем методики це означає, що у представників творчих професій здатність до опору стресу є дещо вищою, ніж у тих, чия зайнятість відноситься до нетворчих професій. Окремо нами було здійснено кількісний розподіл досліджуваних за рівнями вираженості опору до стресу.

Як можемо побачити з рис. 1, серед митців більше тих, чий рівень здатності до опору стресу можна охарактеризувати як високий (73,5%). Тоді як серед нетворчих фахівців таких налічується 60%. Низьким рівнем даного показника характеризуються 12,2% митців, тоді як серед не-митців цей відсоток є суттєво вищим – 21,8%. Таким чином, бачимо, що представники творчих професій характеризуються вищою мірою опору до стресу. Можемо припустити, що це може бути зумовлене здатністю творчо і більш гнучко переробляти складні емоції та стани, що з ними пов'язані.

Результати аналізу показників за шкалами сприйняття значущості життя (PLSS) також показали певні відмінності між представниками творчих професій та працівниками інших професійних галузей.

Таблиця 8

Описові статистики за шкалою сприйняття значущості життя (PLSS)

Професійна сфера		М	Me	SD
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	Творчі професії	42.7	44.0	7.52
	Інші професії	40.4	41.0	6.67
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	Творчі професії	35.6	37.0	6.51
	Інші професії	35.5	38.0	7.31
Негативне сприймання життя (PLSS)	Творчі професії	28.1	29	4.21
	Інші професії	27.7	28	3.96
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	Творчі професії	106.4	112.0	15.63
	Інші професії	103.6	106.0	13.65

Зокрема, за шкалою активності та орієнтації на майбутнє представники творчих професій демонструють дещо вищі середні значення ($M = 42,7$; $SD = 7,52$), порівняно з респондентами інших професій ($M = 40,4$; $SD = 6,62$). За шкалою пасивності та зосередженості на повсякденних справах середні значення у двох групах є подібними. Те саме стосується і показників за шкалою негативного сприймання життя. Натомість, інтегральний показник значущості життя за шкалою PLSS є дещо вищим у представників творчих професій ($M = 106,4$; $SD = 15,63$), ніж у представників інших професійних сфер ($M = 103,6$; $SD = 13,65$). Хоча ці відмінності не є різкими, вони вказують

на загальну тенденцію до більшої насиченості життя сенсом серед творчих людей.

Таблиця 9

Описові статистики за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)

	Професійна сфера	Mean	Median	SD
Зрозумілість світу	Творчі професії	42.6	43	7.16
	Інші професії	40.6	42	8.75
Рівновага	Творчі професії	17.4	18.0	3.25
	Інші професії	16.3	16.0	3.81
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	Творчі професії	119.9	122.0	19.06
	Інші професії	113.9	116.0	23.79

Порівняння результатів за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES) показало, що учасники творчих професій загалом демонструють вищі показники інтегрованості досвіду стресових подій. Зокрема, шкалою «зрозумілість світу» респонденти творчої сфери мають середній показник $M = 42,6$ при $SD = 7,16$, тоді як у представників інших професій середній показник становить $M = 40,6$ при $SD = 8.75$. Це може відображати дещо кращу когнітивну та емоційну упорядкованість пережитого стресового досвіду у творчих фахівців. За шкалою рівноваги представники творчих професій так само демонструють дещо вищі значення ($M = 17,4$; $SD = 3,25$), ніж представники інших професій ($M = 16,3$; $SD = 3,81$). Відтак і сумарний показник за шкалою ISLES також є вищим у творчих професій ($M = 119,9$; $SD = 19,06$), порівняно з іншими професіями ($M = 113,9$; $SD = 23.79$). Це вказує на загальну тенденцію до більш ефективної інтеграції стресового досвіду у представників творчої діяльності.

Значущим психологічним чинником, який суттєво впливає на особливості переживання втрати є соціальна підтримка. Результати за опитувальником соціальної підтримки наведені нижче.

Опитувальник соціальної підтримки (ISS)

Професійна сфера		M	Me	SD
Опитувальник соціальної підтримки (ISS)	Творчі професії	19.7	20.0	3.46
	Інші професії	20.6	21.0	4.21

Як видно з таблиці, за шкалою соціальної підтримки ISS різниця між досліджуваними групами є незначною. Представники творчих професій мають середній показник $M = 19,7$ при $SD = 3,46$, тоді як респонденти інших професій – $M = 20,5$ при $SD = 4,33$. Таким чином показник соціальної підтримки у представників творчих професій є дещо нижчим, ніж у порівняльної групи. Слід зауважити, що опитувальник ISS передбачає самозвіт досліджуваних стосовно їх сприйняття соціальної підтримки, а отже – результати зазвичай мають суб'єктивний характер і можуть бути частково обумовлені особистісними рисами досліджуваних (екстравертованістю / інтровертованістю, наявністю акцентуацій характеру тощо).

Дослідження особливостей процесу проживання втрати серед митців в умовах воєнного конфлікту. Даний етап математико-статистичної обробки емпіричних даних передбачає вивчення основної цільової групи дослідження – **представників творчих професій.**

Спершу нами була здійснена кластеризація даної групи з метою виявлення можливих психологічних профілів митців, залежно від особливостей переживання ними втрати.

У якості змінних для кластерного аналізу бралися показники сприйняття значущості життя (PLSS), аспекти інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES), рівень соціальної підтримки (ISS) та стресостійкості й соціальної адаптації (SRRS). Результати кластеризації наведені у таблиці 11 та рисунку 2. Деталізований аналіз подано у додатку А.

Результати кластерного аналізу

Sum of squares Table	
	Value
Cluster 1	92.2
Cluster 2	212.0
Between clusters	127.8
Total	432.0

	1	2
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	-1.307	0.472
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	-1.005	0.363
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	-1.278	0.462
Негативне сприймання життя (PLSS)	-1.08	0.39
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	-0.65	0.235
Зрозумілість світу (ISLES)	-0.682	0.246
Рівновага (ISLES)	-0.403	0.146
Опитувальник соціальної підтримки (ISS)	-0.769	0.278
Стресостійкість та соціальна адаптація (SRRS)	-0.256	0.092

В результаті проведеної процедури було виділено два кластери, які є доволі відмінними між собою. У таблиці вище наведено стандартизовані середні значення за кожним з аналізованих показників, де негативні значення свідчать про нижчі за середні показники у вибірці, а позитивні – про вищі. Зупинимось на психологічних профілях кожного кластеру.

Як бачимо, досліджувані, які увійшли до 1 кластеру (N=13) характеризуються чітко вираженими негативними значеннями за усіма досліджуваними характеристиками. Найнижчими є показники, пов'язані зі смисловою сферою життя, а саме: значущістю життя (-1,307), орієнтацією на майбутнє (-1,005), пасивністю (-1,278), негативним сприйманням життя (-1,08) (згідно з ключем методики нижчий бал вказує на більшу пасивність і більш негативне сприйняття життя). Таким чином, вказана конфігурація психологічних характеристик демонструє незацікавленість у майбутньому, інактивну позицію і, можливо, певний рівень загальної фрустрованості досліджуваних, які увійшли до першого кластеру. При цьому, як бачимо з

таблиці, рівень стресового навантаження (SRRS) у даного кластеру також є нижчим за середній (-0,256). Виходячи з логіки, запропонованої авторами методики, це означає, що суб'єктивна оцінка стресових подій у даної групи досліджуваних є менш інтенсивною.

Таким чином, кластер 1 можна охарактеризувати як групу творчих фахівців із зниженими психологічними ресурсами: нижчою смисловою наповненістю життя, слабшою інтеграцією стресу, меншою соціальною підтримкою і менш вираженою життєвою активністю. Такий профіль може бути пов'язаний із горюванням, попереднім досвідом травматизації, протяжними стресовими станами або, що дуже ймовірно у контексті нашого дослідження, – загальним психоемоційним виснаженням.

Другий кластер (N=36) характеризується вищими показниками загальної значущості життя (0,472), активністю та орієнтацією на майбутнє (0,363), пасивністю/повсякденністю (0,462) (у цьому випадку високий показник не означає пасивність, а свідчить про більш виразну включеність у щоденне функціонування), негативним сприйманням життя: 0,39 (нижча схильність до негативної інтерпретації життєвих подій). Також вищими ніж у попередньому кластері є показники інтеграції стресового досвіду (0,235), а також показник соціальної підтримки (0,278). Таким чином, представники цього кластеру характеризуються в цілому вищим рівнем психологічного благополуччя у контексті проживання досвіду втрати. Привертає увагу, що показник SRRS також є позитивним (0,092), що свідчить про більш активну реакцію на життєві події, у тому числі і стресові, та вищу стресову навантаженість, яка, втім, може поєднуватися з ефективною адаптацією. Останнє пояснюється тим, що для всіх шкал підвищені стандартизовані значення свідчать про більш виражені позитивні характеристики, за винятком шкали SRRS, де вищі бали означають більшу кількість стресових подій. Тому негативні стандартизовані значення за SRRS інтерпретуються як більш сприятлива ситуація, а позитивні – як вищий рівень накопичених стресових навантажень.

Відтак, кластер 2 описується нами як група представників творчих професій з вищим ресурсним потенціалом переживання втрати, а саме: активних, адаптивних, з задовільною орієнтацією на майбутнє, кращою інтеграцією стресу та більш відчутною соціальною підтримкою.

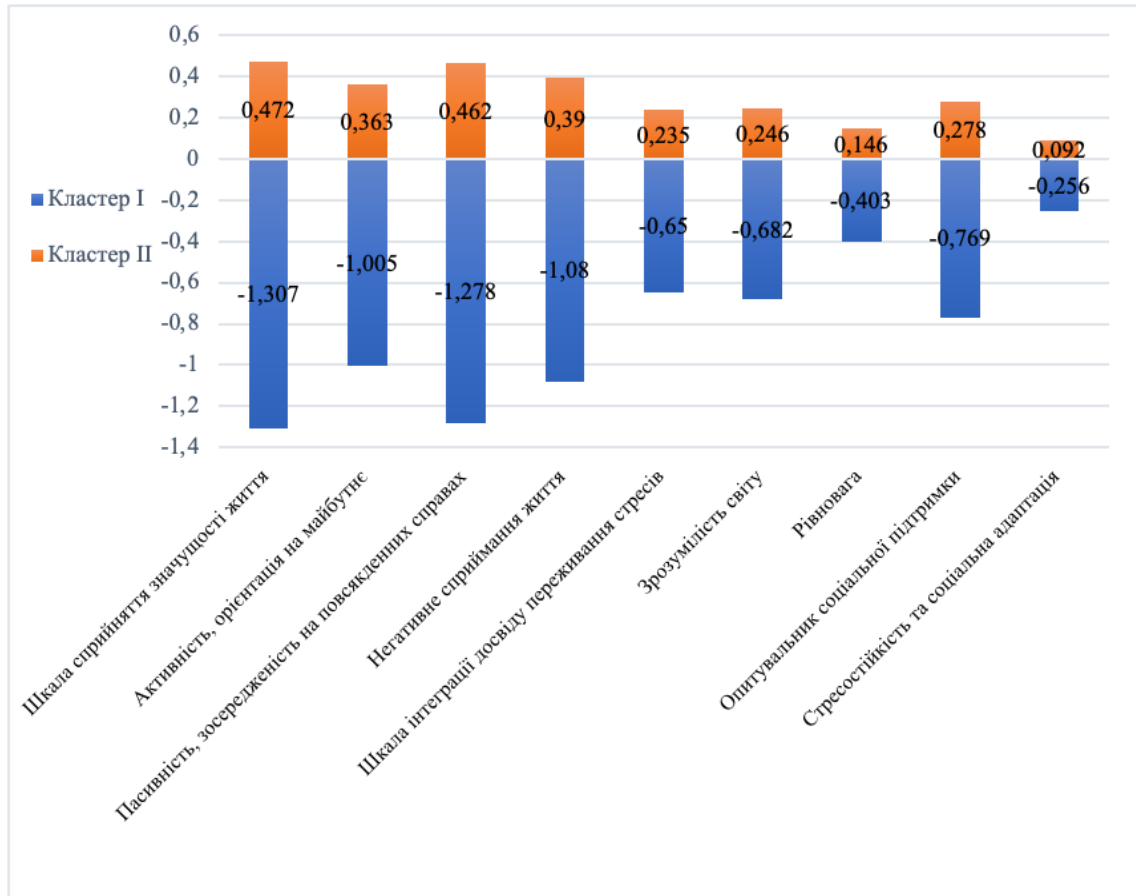


Рис. 2. Графічне представлення психологічних профілів представників творчих професій

Таким чином, узагальнюючи вищевикладене, зазначимо, що отримані результати кластерного аналізу дозволили виявити дві принципово різні групи серед представників творчих професій, що свідчить про неоднорідність їхнього психологічного профілю та механізмів переживання втрати. Попри те, що всі учасники належать до однієї професійної сфери, вони демонструють різні комбінації сприйняття значущості життя, соціальних ресурсів та здатності інтегрувати травматичний досвід.

Наступним етапом математико-статистичного аналізу, відповідно до завдань дослідження, є вивчення взаємозумовленості досліджуваних показників. Особливий інтерес являє для нас залежність шкал сприйняття

значущості життя, інтеграції досвіду переживання стресів, соціальної підтримки і ключового параметра – стресостійкості і соціальної адаптації (оскільки саме вони похідними від втрат згідно з методикою Т. Холмса і Р. Прає (SRRS). Кореляційний аналіз було здійснено за критерієм Спірмена, вибір якого був здійснений на основі попередньої перевірки нормальності емпіричних розподілів за критерієм Шапіро-Уїлка. Результати кореляційного аналізу за вказаними показниками наведені у таблиці 12. Загальна кореляційна матриця усіх показників – у додатку Б.

Таблиця 12

Результати кореляційного аналізу стресостійкості та соціальної адаптації з рештою психологічних характеристик (вибірка представників творчих професій)

		Стресостійкість та соціальна адаптація (SRRS)
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	<i>Spearman's rho</i>	0.004
	<i>df</i>	47
	<i>p-value</i>	0.977
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	<i>Spearman's rho</i>	-0.034
	<i>df</i>	47
	<i>p-value</i>	0.814
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	<i>Spearman's rho</i>	0.048
	<i>df</i>	47
	<i>p-value</i>	0.743
Негативне сприймання життя (PLSS)	<i>Spearman's rho</i>	0.102
	<i>df</i>	47
	<i>p-value</i>	0.484
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	<i>Spearman's rho</i>	-0.278
	<i>df</i>	47
	<i>p-value</i>	0.053
Зрозумілість світу	<i>Spearman's rho</i>	-0.319
	<i>df</i>	47
	<i>p-value</i>	0.025
Рівновага	<i>Spearman's rho</i>	-0.213
	<i>df</i>	47
	<i>p-value</i>	0.142
Опитувальник соціальної підтримки (ISS)	<i>Spearman's rho</i>	-0.023
	<i>df</i>	47
	<i>p-value</i>	0.877

Виходячи з отриманих результатів, було зафіксовано обернену кореляцію між показником SRRS та інтеграцією переживання стресу за

шкалою інтеграції досвіду переживання стресів ISLES ($r = -0,278$; $p = 0,053$). Як можна побачити з коефіцієнтів, сила кореляції є невисокою, а показник статистичної значущості – мезовим. Проте з психологічної точки зору отриманий результат є закономірним, оскільки негативний напрям кореляції свідчить, що вищий рівень інтеграції травматичного досвіду пов'язаний із нижчими показниками стресового навантаження та кращою адаптацією. А саме, інтеграція складних подій у життєвий досвід зменшує їх руйнівний потенціал та сприяє формуванню прийняття, перегляду життєвих сенсів, що є значним кроком у напрямку адаптації. Таким чином, даний результат вказує, що інтегративні здібності творчих особистостей є потенційним ресурсом для проживання втрати.

Наступним статистично значущою корелюючою парою є шкала SRRS і субшкала «зрозумілість світу» тієї ж методики ISLES ($r = -0,319$; $p = 0,025$). Оборненість зв'язку вказує на те, що чим вищою є здатність пояснювати події, бачити їх логічні зв'язки та сприймати світ як передбачуваний, тим нижчим є рівень стресового навантаження за SRRS. Цей показник відображає здатність творчої особистості підтримувати структуроване, та логічне бачення світу, навіть попри наявність стресових ситуацій.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, зазначимо, що інтеграція досвіду переживання стресів в цілому і її частковий показник – зрозумілість світу – пов'язані зі стресостійкістю та соціальною адаптацією, виміряною нами за шкалою SRRS. Таким чином, інтеграція стресового досвіду може розглядатися як потужний ресурс для психологічної адаптації творчих фахівців після пережитих втрат.

Як вже зазначалося вище, принципово важливим у контексті нашого дослідження є врахування соціально-демографічних характеристик вибірки, оскільки вони зазвичай опосередковано зумовлені соціальною ситуацією, в нашому кейсі – війною. Таким чином, нижче наведені результати порівняння досліджуваних показників у представників творчих професій у групах, виділених на основі соціально-демографічних характеристик.

Порівняння досліджуваних показників у представників творчих професій у групах, виділених на основі статі

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	Mann-Whitney U	170	0.099
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	Mann-Whitney U	187	0.202
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	Mann-Whitney U	193	0.248
Негативне сприймання життя (PLSS)	Mann-Whitney U	168	0.086
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	Mann-Whitney U	221	0.603
Зрозумілість світу	Mann-Whitney U	218	0.557
Рівновага	Mann-Whitney U	233	0.798
Опитувальник соціальної підтримки (ISS)	Mann-Whitney U	138	0.017
Стресостійкість та соціальна адаптація Холмса і Page (SRRS)	Mann-Whitney U	242	0.956

Note. $H_a \mu_{\text{Жінка}} \neq \mu_{\text{Чоловік}}$

Як бачимо з результатів, наведених у таблиці 13, статистично значущі відмінності між представниками жіночої і чоловічої статі спостерігаються лише за показником відчуття соціальної підтримки. При цьому, як показали деталізовані результати, у вибірці творчих професіоналів жінки демонструють вищий рівень відчуття соціальної підтримки ($M = 20,5$) ніж чоловіки ($M=17,9$). Отриманий нами результат узгоджується з численними даними про те, що жінки схильні частіше залучати зовнішню підтримку у стресових ситуаціях, а серед чоловіків культурально вітається намагання “бути сильним”.

Порівняння досліджуваних показників у представників творчих професій у групах, виділених на основі статусу стосунків

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	13.96	4	0.007
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	8.95	4	0.062
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	14.10	4	0.007
Негативне сприймання життя (PLSS)	11.90	4	0.018
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	5.63	4	0.228
Зрозумілість світу	6.39	4	0.172
Рівновага	3.88	4	0.423
Опитувальник соціальної підтримки (ISS)	3.01	4	0.557
Стресостійкість та соціальна адаптація Холмса і Раге (SRRS)	5.97	4	0.201

Результати порівняння досліджуваних показників у представників творчих професій у групах, виділених на основі статусу стосунків дозволили виділити статистично значущі відмінності за такими показниками: сприйняття значущості життя ($p = 0,007$), пасивність, зосередженість на повсякденних справах ($p = 0,007$), негативне сприймання життя ($p = 0,018$). Подальші парні порівняння за допомогою post hoc-тесту за методом Данна (Додаток Г) засвідчили, що ключові відмінності зосереджуються навколо групи «в шлюбі/партнерстві, живемо разом» порівняно з тими, хто не перебуває у стосунках.

Зокрема, ті, хто перебуває у стабільних стосунках і проживає разом, вище оцінюють значущість свого життя. Можемо припустити, що для представників творчих професій підтримка партнера часто є важливим ресурсом для адаптації в умовах війни.

Щодо шкали пасивності, зосередженості на повсякденних справах, творчі люди, які перебувають у стосунках, менш схильні до пасивності та

побутових рутин, а люди без пари, навпаки – демонструють вищий рівень пасивної орієнтації, що може бути наслідком відсутності зовнішніх стимулів до активності (адже присутність значущого іншого сама по собі є стимулом до активності – психічної і фізичної), переживання складних подій, зокрема втрат, в умовах меншої соціальної підтримки.

Щодо третього статистично значущого аспекту – негативного сприймання життя – встановлено, що особи, які проживають із партнером, менше схильні до негативного трактування життя в цілому і окремих його проявів зокрема. Як і в попередньому випадку, вищі бали за вказаною шкалою свідчать про нижчу вираженість вказаного симптому.

Таким чином, згідно отриманих результатів, можемо стверджувати, що партнерські стосунки мають важливе значення у житті творчих людей і пов'язуються з вищим сприйняттям значущості життя, нижчим рівнем негативного сприйняття і нижчим рівнем пасивності по відношенню до власного життя. Натомість відсутність стосунків (можемо припустити, що також і через війну) створює додаткові ризики для емоційного благополуччя творчих людей.

Таблиця 15

Порівняння досліджуваних показників у представників творчих професій у групах, виділених на основі місця проживання

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	2.903	2	0.234
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	1.921	2	0.383
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	4.685	2	0.096
Негативне сприймання життя (PLSS)	2.527	2	0.283
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	5.676	2	0.059
Зрозумілість світу	7.650	2	0.022
Рівновага	0.421	2	0.810
Опитувальник соціальної підтримки (ISS)	3.402	2	0.182
Стресостійкість та соціальна адаптація Холмса і Паре (SRRS)	1.510	2	0.470

Результати порівняння досліджуваних показників серед представників творчих професій у групах, виділених на основі місця проживання показали наявність статистично значущих відмінностей ($p = 0,002$) за показником зрозумілості світу (субшкала шкали інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)). А саме, творчі люди, що залишилися в Україні, демонструють вищий рівень відчуття зрозумілості світу, що може бути зумовленим усталеними традиціями, структурованістю повсякденності, стабільністю соціальних контактів тощо.

Натомість для представників творчих професій нове середовище може спричиняти відчуття “втрати коріння”, невизначеності, втрати приналежності до певного культури, а відтак – позначатися на загальному психологічному стані. Справедливо буде зазначити, що як показав досвід наших численних співвітчизників, які перебувають у вимушеній еміграції, такі переживання характерні для абсолютної більшості, і професійна належність тут може не бути визначальним чинником. Проте, можемо припустити, що представники саме творчих професій переживають втрату звичних життєвих устоїв гостріше.

Порівняльний аналіз психологічних характеристик фахівців творчих і нетворчих професій. З метою виявлення можливих відмінностей у психологічних характеристиках між представниками творчих професій та респондентами інших професійних сфер було проведено порівняльний аналіз за досліджуваними показниками. Такий підхід дозволив комплексно оцінити особливості переживання стресу, інтеграції травматичного досвіду, сприйняття соціальної підтримки та рівня стресостійкості у двох досліджуваних групах. Зіставний аналіз було здійснено за непараметричним критерієм U-Манна-Уїтні для незалежних вибірок.

Результати показали (додаток Г), що за більшістю досліджуваних показників статистично значущих відмінностей між вибірками не виявлено. Це свідчить про подібність груп за рівнем сприйняття значущості життя (PLSS), інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES) та міри здатності опиратися стресу (SRRS). Водночас за шкалою соціальної підтримки (ISS)

було зафіксовано статистично значущі відмінності ($U = 1222$; $p = 0,046$), що вказує на різницю у сприйнятті чи доступності соціальної підтримки між представниками творчих і нетворчих професій (таблиця 16).

Таблиця 16

Результати порівняння основної і контрольної вибірок за шкалою ISS

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Соціальна підтримка (ISS)	Mann-Whitney U	1222	0.046

Note. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна зазначити, що статистично значущі відмінності у психологічних особливостях представників творчих та нетворчих професій виявлено лише за показником соціальної підтримки.

Таким чином, попри мінімальні відмінності у середніх значеннях за шкалою соціальної підтримки (таблиця 10), аналіз за критерієм Манна–Уїтні демонструє статистично значущу різницю між групами. Це дає підстави вважати соціальну підтримку важливим психологічним чинником, здатним впливати на переживання втрати навіть за незначних міжгрупових контрастів. Важливість отриманого результату підтверджується ще й тим, що шкала соціальної підтримки продемонструвала статистично значущі кореляційні зв'язки майже з усіма іншими досліджуваними показниками (додаток Б). Це дозволяє припустити, що соціальна підтримка може виконувати роль важливого медіатора психологічних процесів і станів у вибірках, впливаючи як на інтеграцію стресового досвіду, так і на сприйняття значущості життя та загальну адаптивність.

2.3 Психологічні рекомендації щодо проживання втрат в умовах війни для представників творчих професій

Проведений нами аналіз виявив, що перелік втрат у представників творчих професій характеризується комплексністю й охоплює як травми та захворювання, смерть близьких, розриви партнерських стосунків, фінансові складнощі, зміни професійної діяльності, вимушені переміщення, так і порушення сну та харчової поведінки, а також інші ознаки дезадаптації. Важливим чинником є також соціальна особливість митців – схильність до “кастової” закритості, вибіркості та обмеженості соціальних зв’язків, що ускладнює проживання втрат і збільшує ризик переходу горювання у хронічний стан.

Отже, ми пропонуємо такі **рекомендації** щодо роботи з цією групою осіб (адаптовані до цих індивідуально-професійних та соціокультурних аспектів).

1. Особлива увага фахівця до налагодження контакту з клієнтом;
2. Робота з тілесними наслідками втрати: стабілізація, соматична обізнаність та регуляція сну і харчування;
3. Емоційна робота із втратами в умовах війни: дозацийність, контейнування й нарощення внутрішніх ресурсів;
4. Соціальна ізоляція як окрема втрата: формування кола слабких зв’язків та безпечних контактів;
5. Проживання втрат, пов’язаних зі зміною способу життя, фінансовою нестабільністю та професійною ідентичністю;
6. Використання творчості як терапевтичного ресурсу..

1. Особлива увага фахівця до налагодження контакту з клієнтом.

Якщо згадати, що психологічна робота стає можливою лише за умови довіри і співробітництва, можна рекомендувати фахівцю бути уважним і наближатися в повільному темпі, прийнятному для клієнта. Певна соціальна ізольованість цієї групи може викликати у митців недовіру до людей, які не належать до мистецького кола.

2. Робота з тілесними наслідками втрати: стабілізація, соматична обізнаність та регуляція сну і харчування.

Респондентів вказували на травми, хвороби, порушення сну і харчування – тобто втрати, що мають тілесний аспект. У таких випадках першим кроком відновлення є **тілесна стабілізація**, адже переживання втрати в умовах війни нерідко посилює гіперактивацію нервової системи: підвищену тривожність, проблеми з концентрацією, нервові виснаження, порушення циркадних ритмів тощо.

Корисними є такі підходи:

- *Психоедукація щодо тілесних реакцій на втрату та воєнні події:* що є нормою, а що потребує додаткової уваги.
- *Рух як життєва необхідність:* важливість задоволення від руху для психологічного балансу і відновлення. Прогулянки, водні процедури (плавання, напр.), різновиди ігрової соціальної взаємодії можуть бути важливими підтримуючими активностями.
- *Техніки тілесної інтероцепції:* увага до себе; відстеження сигналів тіла; ведення щоденників енергії для створення нових паттернів поведінки на основі аналізу; вправи на відновлення контакту з тілесними відчуттями.
- *Регуляційні практики короткої дії,* прийнятні для творчих людей: дихання 4–6, «м'які рухи» (gentle movement), повільні розтягування, вправи для розслаблення перед сном.
- *Створення індивідуального режиму сну* як ритуалу, що допомагає утримувати відчуття стабільності – особливо в умовах, коли зовнішні структури зруйновані війною.

Якісний сон – важливий чинник психологічного благополуччя людини. Якість та кількість сну значно впливає на регуляцію емоцій, когнітивних функцій і загальне самопочуття. Уві сні ми обробляємо враження та емоції, сортуємо інформацію на важливу, варту збереження, і неважливу. Балансується гормональна система, зокрема серотонін і кортизол, що регулюють настрій і емоційну стабільність. Постійне недосипання підвищує ризик розвитку нервового виснаження, тривожності і депресії. З іншого боку,

стрес, напруга і тривога можуть викликати складнощі із засипанням і збереженням сну. Таким чином, створюється певне коло, де стрес заважає сну, а дефіцит сну викликає психологічні проблеми.

Більшість наших респондентів, як у досліджуваній групі, так і у порівняльній, відмітили порушення сну як найчастіший пункт опитувальника Холмса-Раге. Тому ми пропонуємо приділити увагу саме цьому питанню.

Стратегія переходу до сну і його збереження має містити такі пункти:

- обмеження екранного часу, бажано закінчити перегляд відеоконтенту мінімум за годину до сну;
- гігієна інформаційного впливу: бажано обмежити перегляд новин, наприклад, до півгодини зранку (9.00) та півгодини ввечері (19.00).
- релаксація перед сном як стишення і повільні дії, що не потребують напруження: прослуховування заспокійливої музики, читання, приємні ритуали з близькими тощо.
- обмеження вживання кофеїну першою половиною дня (чай, кава).
- свідоме обмеження вживання алкоголю: в короткостроковій перспективі алкоголь може, начебто, сприяти розслабленню, але у довгостроковій – алкоголь є депресантом і може викликати депресивні стани.
- спостереження за динамікою порушень сну. Звернення до фахівців, психологів і сомнологів, для вчасної медикаментозної підтримки і недопущення важких розладів сну.

Пам'ятаймо, що сон неможливо замінити нічим іншим. Позбавлення сну є відомим способом катування. Саме це намагаються робити з нами росіяни: виснажити недосипанням, в тому числі, і змусити здатися. Тому важливість сну, його кількості і якості, важко переоцінити.

3. Емоційна робота із втратами в умовах війни: дозаційність, контейнування й нарощення внутрішніх ресурсів

Емоційне проживання втрати у митців має свої особливості. Представники творчих професій зазвичай мають підвищену чутливість до емоційних стимулів, але водночас – складнощі з переживання інтенсивних

емоцій через відсутність стабільної системи підтримки. Це може призводити до двох протилежних реакцій: **надмірної емоційної залученості та емоційної ізоляції.**

У такому разі корисними є:

- *Механізм дозування почуттів (timed grieving):* виділення обмеженого часу на проживання болю, після чого – повернення до ресурсної діяльності (т.зв коливання);
- *Практики контейнерування емоцій,* включно із символічними об'єктами чи творчими контейнерами: нотатники втрат, літературні щоденники, музичні імпровізації, малювання чи ліплення – все, що функціонує як «зовнішній контейнер» в умовах можливого соціального дефіциту підтримки.
- *Відновлення здатності визначати емоції,* що порушується на тлі хронічного стресу: робота з базовою диференціацією почуттів, застосування метафоричних карт.
- *Емоційне мікродозування мистецтвом поза професійних обов'язків,* спрямоване не на продукування, а на задоволення (відвідування концертів, вистав, музеїв) – як спосіб безпечного доступу до внутрішніх переживань.
- *Опора на природу.* Важливо знаходити час для спостереження за змінами пори року, за погодними явищами, за птахами і тваринами. Незважаючи на неприродні зміни, викликані агресивно людською діяльністю, природа навколо вічна і нейтральна, має свій темп і закон, є сталим фоном і актором нашого життя.
- Для респондентів, які втратили близьких, корисною є концепція *«зв'язку, що зберігається» (continuing bonds):* написання листів, створення артефактів, збір інтерв'ю про людину, – що дозволяє трансформувати втрату в пам'ять і любов, без примусу «відпустити» чи «забути».

4. Соціальна ізоляція як окрема втрата: формування кола слабких зв'язків та безпечних контактів.

Брак соціальної підтримки серед творчих людей – ключовий фактор, що ускладнює адаптацію після втрати. Соціальна ізоляція сама по собі стає вторинною втратою. Багато людей творчих професій емігрували. Звичні родинні, дружні зв'язки були втрачені (у тому числі, в країні-агресорі, що відгороджувати дуже складно), нові контакти майже не набуваються. З огляду на це, рекомендації мають сприяти не стільки «активній соціалізації», скільки **побудові структур мінімальної, але стабільної підтримки.**

Ефективними можуть бути:

- *Створення мережі слабких зв'язків (weak ties):* неінтенсивні, але регулярні контакти – наприклад, участь у професійних онлайн-групах, спільні прогулянки з тваринами, неформальні творчі зустрічі чи участь у групах за інтересами.
- *Формування «соціального договору підтримки»* з одним-двома людьми, де описані допустимі форми звернення по допомогу (щоб не викликати перевантаження чи сорому).
- *Використання творчих форматів як способу наближення до соціального контакту:* спільні музикування в ансамблях, хорові співи, невеликі арт-практики, робота в творчих лабораторіях.
- *Усвідомлене відмежування:* оскільки представники творчих професій часто виснажуються від надмірної взаємодії, регуляція меж допомагає уникати подальшого відсторонення. Внутрішній дозвіл на комфортну міжособистісну взаємодію: віддалення і зближення без примусу.

Особливо ефективні підходи, що передбачають можливість «бути поруч без необхідності говорити» – через спільну діяльність, яка не потребує активної емоційної залученості.

5. Проживання втрат, пов'язаних зі зміною способу життя, фінансовою нестабільністю та професійною ідентичністю.

У вибірці значною мірою домінують події, пов'язані з нестабільністю роботи, фінансовими втратами, змінами у професійній орієнтації. Для творчих людей професійна ідентичність часто є центром самовизначення, тому такі втрати можуть сприйматись як руйнування базового сенсу.

Рекомендації включають:

- *Оцінку зони контролю й зони впливу* – розмежування того, що залежить від митця, і того, що визначається зовнішніми умовами війни. Визнання власних обмежень.
- *Техніки відновлення професійної суб'єктності*: перехід до малих завершуваних проєктів (completion-based projects), що дають відчуття результативності.
- *Робота з наративною ідентичністю*: переосмислення ролі митця в умовах війни, формування нової історії професійної участі. Участь в творчих заходах для військових, ветеранів, ВПО, дітей, що сприяє відновленню сенсів професійної діяльності в умовах війни.
- *Введення фінансових мікростратегій стабілізації*, що знижують почуття хаосу: структуровані списки витрат, планування доступних ресурсів, бюджетування з опорою на короткі горизонти.

У разі зміни місця проживання чи умов життя корисною є техніка «персональних опор»: створення набору символічних або практичних речей, які забезпечують відчуття «маленького дому», навіть у тимчасових умовах.

6. Використання творчості як терапевтичного ресурсу.

Для митців творчість може бути не лише інструментом вираження, а й способом **переживання та інтеграції втрат**.

Рекомендації включають:

- *Розділення «творчості як роботи» і «творчості для себе»*.
- *Неоцінювальні практики вираження*: вільне письмо, скетчинг, «музичні листки з альбому», колажування, інші прийнятні практики, що приносять задоволення.
- *Проєкти без результату*: процесуальні, а не результативні форми творчості без оцінювання. Такі психологічно безпечні дії дозволяють відчувати присутність у моменті.
- *Використання мистецтва як опосередкованого способу контакту* через обмін важливим з близькими людьми. Це можуть бути фрагменти художнього тексту, ескізи художніх робіт. Такі форми взаємодії, як

сумісні імпровізації, дружня присутність на репетиціях колег, спільне музикування, дозволяють знизити напруження, повернути задоволення від спілкування та емоційний баланс.

Висновки до розділу 2

1. Психологічний профіль переживання втрат у представників творчих професій вказує на деяку варіативність індивідуальних реакцій, що відповідає загальним особливостям творчої професійної групи, схильної до емоційної чутливості та підвищеної рефлексії. Результати кластерного аналізу дозволили виділити дві групи досліджуваних відповідно до особливостей психологічних реакцій на втрату.

Перший кластер охарактеризований нами як категорія вразливих творчих фахівців, для яких властиві знижені показники активності, соціальної підтримки, а також нижча інтеграція стресових переживань. Така конфігурація вказує на більш слабкий стиль адаптації та потенційно ускладнений процес переживання втрати.

Другий кластер складається з творчих фахівців, які демонструють вищу активність, оптимістичний життєвий стиль, виражене відчуття значущості життя, а також суб'єктивно достатній рівень соціальної підтримки. Їхня здатність інтегрувати стресовий досвід є більш вираженою, що загалом сприяє конструктивному переживанню втрати, її включенню у ширший контекст життєвої історії та підтриманню емоційної рівноваги.

Отримані результати дають нам підстави вважати, що творча професія сама по собі не є фактором, який визначає адаптивні можливості. Натомість у її межах формуються дві різні за адаптивними механізмами групи, що відрізняються здатністю до психологічного відновлення після стресу та втрати. Ймовірними посередниками у формуванні цих профілів, на нашу думку, можуть виступати особистісні якості, темпераментальні риси, попередній досвід травм тощо. Дослідження цих чинників не входило до завдань нашої роботи, проте становлять перспективний напрям подальших наукових пошуків.

2. На основі порівняння груп митців, виділених на основі соціально-демографічних аспектів, було визначено, що на проживання втрати у митців впливає міжособистісний контекст (статус стосунків). Ті, хто перебуває у стосунках, вище оцінюють значущість свого життя, демонструють меншу пасивність і негативне ставлення. Таким чином, для представників творчих професій соціальна підтримка партнера є важливим психологічним ресурсом.

3. Зіставний аналіз психологічних особливостей представників творчих і нетворчих професій показав, що митці мають менш виражену суб'єктивну оцінку наявності соціальної підтримки, що може знижувати їхні адаптивні можливості у складних ситуаціях, зокрема тих, що стосуються переживання втрати. Беручи до уваги нашу попередню тезу про важливість міжособистісного партнерства для представників творчих професій, зазначимо, що даний аспект потребує особливої уваги.

Узагальнюючи викладене вище, зазначимо, що проживання втрати у митців у контексті війни характеризується варіативністю індивідуальних стратегій переживань (2 кластери), вищим рівнем інтеграції стресового досвіду та залежністю від соціального контексту. Таким чином, особливості переживання втрати серед творчих людей формуються на перетині емоційних аспектів та наявності або відсутності соціальних ресурсів, що в умовах війни є особливо критичним для психологічної адаптації.

Рекомендації для проживання втрат у представників творчих професій мають орієнтуватися на **тілесну стабілізацію, налагодження сну і харчування, емоційну регуляцію, поступове відновлення соціальних зв'язків, переосмислення професійної ідентичності, а також усвідомлення творчого процесу як ресурсу**. Особливу увагу слід приділити дефіциту соціальної підтримки, що може бути вагомим ресурсом у подоланні наслідків втрати під час війни.

ВИСНОВКИ

Теоретичне та емпіричне дослідження, що були проведені в процесі роботи над темою, дозволяють комплексно описати особливості проживання втрати представниками творчих професій у контексті війни та окреслити чинники, що впливають на їхню психологічну адаптацію. Розгляд феномену втрати у воєнних умовах показав, що це явище є багатовимірним, включає емоційні, когнітивні, тілесні та поведінкові компоненти й формується під впливом індивідуальних, соціокультурних і контекстуальних факторів. Війна створює середовище хронічної травматизації, у якому процес горювання ускладнюється постійною присутністю загроз, невизначеністю та повторюваністю втрат. Це зміщує акцент із класичного уявлення про лінійне проживання втрати на моделі динамічного та циклічного адаптаційного процесу.

Теоретичний огляд засвідчив важливу роль творчості як ресурсу, що сприяє емоційній регуляції, символічній обробці досвіду, формуванню психологічної стійкості та поєднанню особистих переживань із ширшим культурним і колективним контекстом. Митці не лише проживають втрати, але й трансформують їх у творчі продукти, що дозволяють наративізувати травму, надавати їй сенс і включати у спільну історію. Такий механізм слугує одночасно індивідуальною та суспільною формою подолання.

Емпіричне дослідження підтвердило, що творча професійна група не є однорідною за способами психологічного реагування на втрату. Виділено два кластери: групу вразливих творчих фахівців та групу більш адаптивних митців. Вразливий кластер характеризується нижчими показниками активності, меншою інтеграцією стресового досвіду та дефіцитом соціальної підтримки, що ускладнює їхній адаптаційний процес. Натомість адаптивний кластер демонструє вищу життестійкість, оптимістичність, більшу включеність у соціальні зв'язки та конструктивне включення втрати у життєвий наратив. Це дозволяє зробити висновок, що саме

індивідуально-психологічні особливості, а не творча діяльність як така визначають здатність до відновлення.

Виявлено, що міжособистісні стосунки та наявність стабільної партнерської підтримки виступають значущим чинником проживання втрати. Митці, які мають партнера, демонструють вищу життєву активність, більше відчуття значущості власного життя та меншу схильність до пасивності й негативних емоційних проявів. Цей чинник набуває особливого значення в контексті війни, де соціальні зв'язки часто порушуються, а коло підтримки звужується.

Зіставлення творчих і нетворчих професій показало, що представники творчої сфери мають нижчу суб'єктивну оцінку соціальної підтримки загалом. Це вказує на потенційно підвищений ризик ускладненого проживання втрати й підсилює важливість індивідуальної роботи з налагодженням підтримувальних зв'язків у цій групі.

Таким чином, результати дослідження дозволяють описати проживання втрати митцями як процес, що формується на перетині трьох вимірів: емоційного (інтенсивність переживань, спосіб інтеграції досвіду), соціального (ступінь підтримки та якість стосунків) та творчого (здатність символізувати й трансформувати досвід у творчий продукт). Саме поєднання цих вимірів визначає адаптивність людини, її здатність відновлювати психологічну рівновагу, творити нові сенси та залишатися стійкою у надзвичайних умовах війни.

Отримані результати підкреслюють необхідність розроблення психотерапевтичних і психопрофілактичних підходів, чутливих до специфіки творчої професійної групи. Така робота має включати тілесну стабілізацію, підтримку базових режимів життя (сон, харчування, відпочинок), розвиток навичок емоційної регуляції, відновлення соціальних зв'язків, переосмислення професійної ідентичності, а також цілеспрямоване використання творчості як терапевтичного ресурсу. Особливої уваги потребує проблема дефіциту соціальної підтримки серед митців, оскільки саме цей

чинник істотно впливає на адаптивність у ситуаціях втрати та може бути ключовим фактором зцілення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамян, Н. Д. Блінов. Роль психологічних інтервенцій під час горювання [Електронний ресурс] / Н. Д. Абрамян, О. А. Блінов // Габітус. – 2024. – Вип. 68. – С. 90-94: <http://habitus.od.ua>
2. Аврамчук, О. Огляд психологічної допомоги при ускладненому горюванні базованої на когнітивно-поведінковій терапії [Електронний ресурс] / О. Аврамчук // Психологічний часопис – 2019. – № 5(8). – С. 9-23: <https://er.ucu.edu.ua>
3. Аврамчук, О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання [Електронний ресурс] / О. Аврамчук // Problems of modern psychology. – 2019. – Вип. 45. – С. 11–39: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
4. Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи [Електронний ресурс]: колективна монографія / редактор: Н. Калька, Г. Одинцова. – Львів : ЛьвДУВС, 2023. – 283 с.: <https://dspace.lvduvs.edu.ua>
5. Бабаян, Ю. О. Психологічні аспекти переживання втрати та гострого горя [Електронний ресурс] / Ю. О. Бабаян // Орликівські читання – 2024: матеріали наук.-практ. конф. (17 квітня 2024 р.). – Миколаїв, 2024. – С. 17-18: <https://mku.edu.ua>
6. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як травма лишається в тілі і як її подолати: монографія. Харків: Віват, 2023.
7. Виявлення розладів адаптації як проявів психологічних втрат, спричинених війною [Електронний ресурс] / Н. В. Пророк [та ін.]. - Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. – 122 с.: <https://lib.iitta.gov.ua>
8. Власенко, І. А. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання [Електронний ресурс] / І. А. Власенко, Н. Д. Винник // Теорія та практика сучасної психології. – 2019. – № 3, Т. 1. – С. 33–39: <http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua>

9. Власенко, О. О. Психологічний вплив суспільства на адаптацію особистості при втраті [Електронний ресурс] / О. О. Власенко // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2025. – Т. 36(75), № 1. – С. 73-78: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua>
10. Войтович, М. В. Психологічні особливості горювання [Електронний ресурс] / М. В. Войтович // Актуальні проблеми психології. – 2019. – Том V, Вип. 19. – С. 10–23: <https://lib.iitta.gov.ua>
11. Волинець, Інна Петрівна. Методи арт-терапії в подоланні ПТСР [Електронний ресурс] / І. П. Волинець // Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). – Кривий Ріг, 2019. – С. 310-315: <http://repositsc.nuczu.edu.ua>
12. Воронова, О. М. Психологічна підтримка при втраті близької людини в умовах воєнного часу [Електронний ресурс] / О. М. Воронова // Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти: збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (12 грудня 2024 року, м. Біла Церква). Ч. 1. / редактор: Ю. Герасименко, Ю. Грибовська, З. Шарлович. – Біла Церква – Ломжа: MANS w Łomży, , 2025. – С. 90-94: <https://mans.edu.pl>
13. Герман Дж. Психологія травми та шлях до видужання: монографія. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019.
14. Гриджук, В. Резильєнтність і копінг-стратегія вчинково-вчинкової взаємодії: український вимір життєвого самоутвердження в умовах війни [Електронний ресурс] / В. Гриджук // Вчені записки Університету «КРОК». – 2025. – № 2(78). – С. 476–484: <https://snku.krok.edu.ua>
15. Доцюк, А. Втрата та шляхи її відреагування засобами арт-терапії: малювання як ресурс зцілення і відновлення [Електронний ресурс] / А. Доцюк // Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції

- (21–23 березня 2025 р.) / редактор: О. Л. Вознесенська, Л. О. Подкоритова. – Київ : Талком, 2025. – С. 25-30: <https://ispp.org.ua>
16. Завгородня, О. В. Образотворче мислення в контексті психологічного відновлення людини після травми [Електронний ресурс] / О. В. Завгородня // Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: матеріали XXII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 24 травня 2022 року / редактор В. О. Моляко. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – С. 78-83: <https://lib.iitta.gov.ua>
17. Завгородня, О. Психологічне здоров'я художньо обдарованої особи: принципи підтримки [Електронний ресурс] / О. Завгородня / Психологія художньої творчості. Хрестоматія. Т. 2. Спротив злу мистецтвом. – Харків, 2023. – С. 43-77: <https://www.researchgate.net>
18. Ігнатенко, Е. В. Депресивний синдром у перебігу посттравматичних стресових розладів [Електронний ресурс] / Е. В. Ігнатенко, М. А. Садова // Актуальні проблеми практичної психології: збірник наук. праць Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (16 травня 2025 року, м. Одеса). – Одеса, 2025. – С. 207-210: <http://dspace.pdpu.edu.ua>
19. Ільєнко, Є. А. Переживання втрати під час війни: проблематика горювання в сучасному українському суспільстві [Електронний ресурс] / Є. А. Ільєнко // The 2nd International scientific and practical conference «International experience in scientific research» (September 25-27, 2025), Chicago, USA. – Chicago: BoScience Publisher, 2025. – Р. 254-259: <https://sci-conf.com.ua>
20. Каліщук С.М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади: навчальний посібник. Київ: Майстеркниг, 2023. 368 с.
21. Київська міська рада. У столиці проживають понад 150 тисяч людей з інвалідністю, з них близько 9,5 тисяч набули інвалідність внаслідок війни [Електронний ресурс]. Київ, 2025. URL:

<https://kmr.gov.ua/uk/content/u-stolyci-prozhyvayut-ponad-150-tysyach-lyudey-z-invalidnistyu-z-nyh-blyzko-95-tysyach>

- 22.Клименко, Віктор Васильович. Психологія творчості: навчальний посібник / В. В. Клименко. – Київ: Центр навчальної літератури, 2006. – 480 с.
- 23.Коваленко, С. Використання психосоціальних інтервенцій у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травматичні події війни [Електронний ресурс] / С. Коваленко // Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (10 червня 2025 року, м.Суми). – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2025. – С. 97-100: <https://www.researchgate.net>
- 24.Королович, О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати [Електронний ресурс] / О. Королович // Psychology Travelogs. – 2023. – № 4. – С. 16–24: <https://pt.khmnu.edu.ua>
- 25.Котубей-Геруцька О. «Це не на продаж. Це для того, аби ми цим стріляли». Олена Герасим'юк про ветеранську літературу факту [Електронний ресурс]. Суспільне. Культура, 14.03.2024. URL: <https://suspilne.media/culture/699894-ce-ne-na-prodaz-ce-dla-togo-abi-mi-cim-strilali-olena-gerasimuk-pro-veteransku-literaturu-faktu/>
- 26.Кресан, О. Д. Проблема переживання втрати і робота з нею в гуманістичній та екзистенційній психології і психотерапії [Електронний ресурс] / О. Д. Кресан // Психологія особистісної та соціальної ідентичності: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 21 листопада 2022 року / редактор: В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Котух. – Київ, 2022. – С. 78-81: <https://lib.iitta.gov.ua>
- 27.Кузьменко, Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких людей під час війни [Електронний ресурс] / Ю. Кузьменко // Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти.

Серія: Педагогіка.Психологія. – 2022. – № 1. – С. 28–33:
<https://journals.academ.vinnica.ua>

- 28.Лагутін, В. Психоаналіз, «травмований» війною. Чотири клінічні ілюстрації уразливості сетингу [Електронний ресурс] / В. Лагутін // Український психоаналітичний журнал. – 2023. – № 1(3). – С. 18–23:
<https://journals.npa.org.ua>
- 29.Лещинська, О. А. Психологія творчості та винахідництва [Електронний ресурс]: навчальний посібник / О. А. Лещинська. – Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2022. – 216 с.: <https://lib-repo.pnu.edu.ua>
- 30.Магдисюк, Людмила Іванівна. Основи психологічного консультування [Електронний ресурс]: навчальний посібник / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко; Волинський національний університет імені Лесі Українки: Вежа-Друк, 2022. – 360 с.: <https://evnuir.vnu.edu.ua>
- 31.Малімон, Л. Особливості резильєнтності жінок з травматичним досвідом втрати внаслідок воєнних дій [Електронний ресурс] / Л. Малімон, В. Пархоменко // Психологічні перспективи. – 2025. – № 45. – С. 91-106:
<https://evnuir.vnu.edu.ua>
- 32.Матюніна, Д. С. Прояви тривожності у процесі горювання в осіб з невротичним рівнем організації [Електронний ресурс] / Д. С. Матюніна // Наука та освіта під впливом глобальних викликів: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Чернігів, 15 липня 2025 р.). – Чернігів, 2025. – С. 74-76: <https://researcheurope.org>
- 33.Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигорання: колективна монографія. Харків: КСД, 2023.
- 34.Не можу залишатися осторонь: історія художника Нікити Тітова, чий роботи стали символом боротьби за Україну [Електронний ресурс]. Shotam.info, 2025. URL:
<https://shotam.info/ne-mozhu-zalyshatysia-ostoron-istoriia-khudozhnyka-nikity-titova-chyi-roboty-staly-symvolom-borotby-za-ukrainu/>

35. Основи психологічної корекції [Електронний ресурс]: курс лекцій / укладач: С. Л. Горбенко, О. А. Прокопенко. – Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2025. – 89 с.: <https://elar.navs.edu.ua>
36. Паливода, Л. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях [Електронний ресурс] / Л. Паливода // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2021. – Т. 32(71), № 6. – С. 68–72: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua>
37. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання: монографія. Київ: Лабораторія, 2023.
38. Перрі Б., Вінфрі О. Що з тобою сталося (про травму, психологічну стійкість і зцілення: колективна монографія. Харків: Віват, 2023.
39. Питак, Ю. Вплив арт-терапевтичних практик на процес прийняття втрати в психоемоційному відновленні [Електронний ресурс] / Ю. Питак // Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2025 р.). – Тернопіль : ЗУНУ, 2025. – С. 40-42: <https://dspace.wunu.edu.ua>
40. Плетка, Ольга. Психологія для всіх на кожен день під час війни. Пам'ятка [Електронний ресурс] / О. Плетка; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної і політичної психології: <https://ispp.org.ua>
41. Полудьоний І., Лівін М. Простими словами. Як говорити про психічне здоров'я: колективна монографія. Київ: Наш Формат, 2020.
42. Психологічні аспекти творчого підходу в роботі педагога сучасної професійної школи: навчально-методичний посібник / укладач Торба Н.Г. – Біла Церква: БІНПО УМО, 2021. – 111 с.
43. Психологічний супровід особистості в умовах війни [Електронний ресурс]: навчальний посібник / С. Кузікова [та ін.]; рецензент: І. В. Данилюк, Л. М. Карамушка, В. Г. Панок, Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2024. – 262 с. – Бібліогр.: с. 241-255: <https://lib.iitta.gov.ua>

44. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд: матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьонової. Київ : Талком, 2022. С. 52.
45. Психологія стресу та стресових розладів [Електронний ресурс]: навчальний посібник / укладач О. Ю. Овчаренко. – Київ: Університет «Україна», 2023. – 266 с.: <https://uu.edu.ua>
46. Психологія творчості [Електронний ресурс]: навчально-методичний посібник / Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; укладач І. С. Калиновська. – Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2022. – 300 с.: <https://dspace.udpu.edu.ua>
47. Рибик, Л. А. Життя в надії. Особливості психологічного супроводу членів родин зниклих безвісти [Електронний ресурс]: практичний посібник / Л. Рибик; Рекомендовано до друку Міжнародною асоціацією психологів по роботі з горем та тяжкою втратою. – Київ, 2024. – 56 с.: <https://griefassociation.com.ua>
48. Рибик Л. А. Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків: дис. канд. психол. наук за спец. 19.00.06 Юридична психологія. Київ: НАВС, 2019.
49. Робота з травмами війни. Український досвід [Електронний ресурс]: матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.) / редактор: Л. А. Найдьонова, О. Л. Вознесенська, В. В. Савінов. – Київ: Золоті ворота, 2018. – 170 с.: <https://lib.iitta.gov.ua>
50. Робота із постраждалими у війні населенням [Електронний ресурс]: конспект лекцій для широкого кола фахівців: / К. Возніцина [та ін.]; матеріал підготовлено за підтримки Європейського Союзу та Міжнародного Фонду «Відродження» в межах грантового компоненту проєкту EU4USociety. – Хмельницький, 2022. – 109 с.: <https://pm.in.ua>
51. Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України [Електронний ресурс]: монографія /

Н. В. Чепелєва [та ін.]; редактор Н. В. Чепелєва. – Київ, 2025. – 207 с.:
<https://lib.iitta.gov.ua>

52. Розстріляне покоління. Список загиблих митців [Електронний ресурс].
 Київ: Міністерство культури та інформаційної політики України, 2025.
 URL: https://mcsc.gov.ua/wp-content/uploads/2025/09/mytczi_16.09.25.pdf
53. Роменець, Володимир Андрійович. Психологія творчості: навчальний посібник / В. А. Роменець. – 3-тє вид. – Київ: Либідь, 2004. – 288 с.
54. Савінов, В. В. Відновлювальні ефекти плейбек-театру у роботі з людьми, що переживають наслідки травматичних подій [Електронний ресурс] / В. В. Савінов // Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. Семінару, 18 травня 2018 р., м. Чернівці / редактор: Т. М. Титаренко (гол. ред.) та ін. – Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – С. 140–143: <https://lib.iitta.gov.ua>
55. Сидоркіна, М. Ю. Методологічні засади арт-терапії в роботі з переживанням важкої втрати [Електронний ресурс] / М. Ю. Сидоркіна // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: збірник статей / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Київ, 2015. – С. 111-121: <https://lib.iitta.gov.ua>
56. Сіверс, В. А. Філософія творчості [Електронний ресурс]: підручник / В. А. Сіверс. – Київ: НАКККіМ, 2023. – 292 с.: <https://elib.nakkkim.edu.ua>
57. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій [Електронний ресурс]: методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; редактор Т. М. Титаренко. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с.:
<https://lib.iitta.gov.ua>
58. Тарнавська, О. В. Через біль – до світла: родинне горювання під час війни у контексті культури підтримки [Електронний ресурс] / О. В. Тарнавська // Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції

- (Київ, 5 травня 2025 року) [Електронний ресурс] / редактор С. Д. Максименко. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. – С. 79-86: <https://lib.iitta.gov.ua>
59. Терещенко, Л. А. Психологічні особливості збереження творчого здоров'я в стресових ситуаціях війни [Електронний ресурс] / Л. А. Терещенко, Л. В. Дзюбо // Психологічні проблеми творчості: матеріали XXIII Міжнародної наукової психологічної конференції, 24-25 червня 2023 року / редактор В. О. Моляко. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – С. 241-245: <https://files.znu.edu.ua>
60. Титаренко, Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації [Електронний ресурс]: монографія / Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.: <https://lib.iitta.gov.ua>
61. Тішко, Л. Життєва криза особистості у вимірі філософів екзистенційного спрямування [Електронний ресурс] / Л. Тішко // Науково-теоретичний альманах Грані. – 2025. – №28(1). – С. 23-27: <https://grani.org.ua>
62. Тюріна В., Солохіна Л. В. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 116–118.
63. Улько, Н. М. Вплив життєвих втрат на зміну ціннісних смислів психотравмованої особистості [Електронний ресурс] / Н. М. Улько // Актуальні проблеми психології. – 2019. – Вип. 16, Т. 6. – С. 360-368: <http://appspsychology.org.ua>
64. Фільчку, І. Особливості психоемоційного стану людини постраждалої внаслідок війни [Електронний ресурс] / І. Фільчку // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2025. – № 1(9). – С. 144–156: <http://repositsc.nuczu.edu.ua>
65. Хараджи М. В. Психологічні особливості прояву стресу у людей похилого віку в умовах війни / М. В. Хараджи, М. Г. Кир'ян // Науковий вісник

Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. - 2024. - Вип. 4. - С. 50-54: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvuups_2024_4_12

- 66.Царенко Л. Г. Типи психотравмівних ситуацій. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. С. 22–31.
- 67.Чабан, О. Сучасні погляди на втрату та патологічне горювання [Електронний ресурс] / О. Чабан, О. Скринник // Психосоматична медицина та загальна практика. – 2024. – №9(4).: <https://uk.e-medjournal.com>
- 68.Чепелєва, А. І. Переживання втрати в період війни: соціально-психологічний аспект [Електронний ресурс] / А. І. Чепелєва // Соціально-освітні доміанти професійної підготовки сучасного компетентнісного фахівця: зб. матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 15 травня 2025 р. / редактор Ю. С. Герасименко, Ю. М. Грибовська. – Біла Церква: БІНПО, 2025. – С. 474-479: <https://lib.iitta.gov.ua>
- 69.Черезова, Ірина Олександрівна. Психологія життєвих криз особистості [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / І. О. Черезов; Бердянський державний педагогічний університет, Інституту психолого-педагогічної освіти та мистецтв. – Електронні текстові дані. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 195 с. – Бібліогр.: с. 144-146: <http://umo.edu.ua>
- 70.Я б віддав це, аби вони звільнили всіх заручників: історична промова Мстислав Чернов на «Оскарі» [Електронний ресурс]. Суспільне Культура, 11 березня 2024. URL : <https://suspilne.media/culture/702940-a-b-viddav-ce-abi-voni-zvilnili-vsih-zaruchnikov-istoricna-promova-mstislava-cernova-na-oskari-video-ta-tekst/>
- 71.Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід [Електронний ресурс]: практичний посібник / редактор: Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. – 154 с.: <https://ispp.org.ua>

72. Яланська, С. П. Психологія творчості [Електронний ресурс]: навчальний посібник / С. П. Яланська. – 2-е вид., випр., допов. – Полтава: Сімон, 2018. – 182 с.: <https://reposit.nupp.edu.ua>
73. Ялом І. Вдивляючись у сонце: монографія. Харків: КСД, 2020.
74. Ajdukovic, D., Ajdukovic, D., Bogic, M., Franciskovic, T., Galeazzi, G., Kucukalic, A., Priebe, S. (2013). Recovery from Posttraumatic Stress Symptoms: A Qualitative Study of Attributions in Survivors of War. PLOS ONE, 8(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070579>
75. Ansari, E., & Ferrucci, G. (2025a). Faith, Trauma, Resistance, and Resilience in the Revolutionary Songs of Civil War El Salvador. JOURNAL OF THE AMERICAN MUSICOLOGICAL SOCIETY, 78(1), 53-91.
76. Ansari, E., & Ferrucci, G. (2025b). Faith, trauma, resistance, and resilience in the revolutionary songs of the Salvadoran Civil War. JOURNAL OF THE AMERICAN MUSICOLOGICAL SOCIETY, 78(1), 1-38.
77. Balfour, M., Westwood, M., & Buchanan, M. (2014). Protecting into emotion: therapeutic enactments with military veterans transitioning back into civilian life. RIDE-THE JOURNAL OF APPLIED THEATRE AND PERFORMANCE, 19(2), 165-181. <https://doi.org/10.1080/13569783.2014.911806>
78. Barinova, N., Kocharian, O., Kryvonis, T., Prokofieva, O., Uninets, I., & Dub, V. (2024). Psychological Support for Individuals Experiencing the Loss of a Loved One during War. REVISTA ROMANEASCA PENTRU EDUCATIE MULTIDIMENSIONALA, 16(3), 402-414. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.3/900>
79. Baziliansky, S., & Sowan, W. (2025). Exposure to warfare and demoralization: acute stress symptoms and disengaged coping as a mediators. EUROPEAN JOURNAL OF PSYCHOTRAUMATOLOGY, 16(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2449308>
80. Beauregard, C., Tremblay, J., Pomerleau, J., Simard, M., Bourgeois-Guérin, E., Lyke, C., & Rousseau, C. (2020). Building Communities in Tense Times: Fostering Connectedness Between Cultures and Generations through

- Community Arts. AMERICAN JOURNAL OF COMMUNITY PSYCHOLOGY, 65(3-4), 437-454. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12411>
81. Bowlby, J. (1969–1980). Attachment and Loss (Vols. 1–3). New York : Basic Books.
82. Calonje, A. (2023). Peace and artistic transcoding: the case of Colombia. CALLE 14-REVISTA DE INVESTIGACION EN EL CAMPO DEL ARTE, 18(33), 154-169. <https://doi.org/10.14483/21450706.19946>
83. Castro, I. (2010). Art in wartime. ARCHIVO ESPANOL DE ARTE, 83(330), 195-196.
84. Dagi, D. (2025). UKRAINE'S RESISTANCE AGAINST RUSSIA: A STRATEGIC CULTURE PERSPECTIVE. TRAMES-JOURNAL OF THE HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES, 29(2), 133-150. <https://doi.org/10.3176/tr.2025.2.02>
85. Daroy, A., & Zeunert, J. (2024). Solidarity as spectacle: resistance, resilience, and renewal in the Latvian Song and Dance Celebration. RIDE-THE JOURNAL OF APPLIED THEATRE AND PERFORMANCE, 29(3), 422-438. <https://doi.org/10.1080/13569783.2024.2369609>
86. De Rond, M., & Lok, J. (2016). SOME THINGS CAN NEVER BE UNSEEN: THE ROLE OF CONTEXT IN PSYCHOLOGICAL INJURY AT WAR. ACADEMY OF MANAGEMENT JOURNAL, 59(6), 1965-1993. <https://doi.org/10.5465/amj.2015.0681>
87. Dipalo, F., Pasquale, M., Bianchi, A., Dipalo, F., Bernardi, V., Boracchi, C., Ventura, B. (2023). How to deal with the psychological distress of war: a Jungian interpretation. COMUNICAZIONE FILOSOFICA(51).
88. Gopalakrishnan, B., & Aravind, B. (2025). Traversing Frontiers: An Exploration of Boundaries and Resilience in Anne Frank's Diary of a Young Girl. ZHURNAL FRONTIRNYKH ISSLEDOVANII-JOURNAL OF FRONTIER STUDIES, 10(1), 106-119. <https://doi.org/10.46539/jfs.v10i1.600>
89. Goran, K., Danko, S., Eric, V., & Ivana, V. (2022). From war-related trauma exposure to PTSD and depression: A personality perspective. JOURNAL OF

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104169>

- 90.Hattab, R. (2025). Gender, Resistance and Resilience: Reckoning Trauma and Destruction Through Iraqi Artsapes.
- 91.Hazemali, D. (2023). SAFEGUARDING LIBERTY? REPRESSIVE MEASURES AGAINST ENEMY ALIENS AND ETHNIC COMMUNITY RESILIENCE IN WWI UNITED STATES: THE SLOVENIAN-AMERICAN EXPERIENCE. ANNALES-ANALI ZA ISTRSKE IN MEDITERANSKE STUDIJE-SERIES HISTORIA ET SOCIOLOGIA, 33(3), 489-502.
<https://doi.org/10.19233/ASHS.2023.24>
- 92.Holmes T. H., & Rahe R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 11(2), 213–218.
- 93.Ince, B. (2015). The Neglected Art: Trends and Transformations in British Concert Party Entertainment, 1850-1950. NEW THEATRE QUARTERLY, 31(1), 3-16. <https://doi.org/10.1017/S0266464X15000019>
- 94.Isherwood, I. (2017). WAR EXPERIENCES:SUFFERING (Vol. 91).
- 95.Ivashko, Y., & Pawlowska, A. (2025). Transformations of Exhibitions in War-Affected Ukraine: 2024 Perspectives on Art-Driven Inclusion and Socialization. MUZEOLOGIA A KULTURNE DEDICSTVO-MUSEOLOGY AND CULTURAL HERITAGE, 13(2), 43-63.
<https://doi.org/46284/mkd.2025.13.2.3>
- 96.Kaya, H. (2020). Choreographies of Mourning Commemorating multi-species loss in boundaries/conditions performance assembly's Operations (1945-2006): Movements. PERFORMANCE RESEARCH, 25(2), 53-60.
<https://doi.org/10.1080/13528165.2020.1752577>
- 97.Kittana, A., & De Meulder, B. (2019). Architecture as an agency of resilience in urban armed conflicts The case of Nablus City/Palestine. ARCHNET-IJAR INTERNATIONAL JOURNAL OF ARCHITECTURAL RESEARCH, 13(3), 698-717. <https://doi.org/10.1108/ARCH-03-2019-0065>

98. Kostourou, F., & Karimi, K. (2017). The integration of new social housing in existing urban schemes: the case of Cite Manifeste in Mulhouse, France. *URBAN MORPHOLOGY*, 21(1), 41-60.
99. Kreitner, R. (2017). Art During Wartime. *NATION*, 304(15), 11-11.
100. Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. New York: Scribner. 260 p.
101. Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101(2), 141–148.
102. Macal Montenegro, A. A. (2023). Entre Flor y Fusil: Caribbean and Central American Cultural Memory in the Late and Post-Cold War Era (1968-2020).
103. Mbonyingingo, A., Moiseyenko, O., & Mazin, D. (2023). The Representation of Psychological War-Related Traumas in the Literary Works of Contemporary. *KYIV-MOHYLA HUMANITIES JOURNAL*(10).
<https://doi.org/10.18523/kmhj270983.2023-10.89-119>
104. Meinhart, M. (2023). 'Unearthly Music', 'Howling Idiots', and 'Orgies of Amusement': The Soundscapes of Shell Shock at Edinburgh's Craiglockhart War Hospital, 1917-18. *NINETEENTH-CENTURY MUSIC REVIEW*, 20(1), 153-184. <https://doi.org/10.1017/S1479409821000288>
105. Molina-Tamacas, C. (2022). My journey as a SalviYorker. *KOOT-REVISTA DE MUSEOLOGIA*, 12(13), 81-86.
<https://doi.org/10.5377/koot.v1i13.14802>
106. Najafgholi, A. R. (2022). Cultural Infrastructure Assessment for Post-Conflict Cultural Resilience at the City of Palmyra in Syria.
107. Neimeyer, R. A. Терапія горя [Електронний ресурс] / R. A. Neimeyer; переклад та адаптація: В. Зливков, С. Лукомська; Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2021. – 259 с.: <https://lib.iitta.gov.ua>
108. Patru-Stupariu, I., Pascu, M., & Bürgi, M. (2019). Exploring Tangible and Intangible Heritage and its Resilience as a Basis to Understand the Cultural Landscapes of Saxon Communities in Southern Transylvania (Romania). *SUSTAINABILITY*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/su11113102>

109. Priebe, S., Gavrilovic, J., Bremner, S., Ajdukovic, D., Franciskovic, T., Galeazzi, G., Bogic, M. (2013). Psychological Symptoms as Long-Term Consequences of War Experiences. *PSYCHOPATHOLOGY*, 46(1), 45-54.
<https://doi.org/10.1159/000338640>
110. Rank, O. (1989) *Art and Artist: Creative Urge and Personality Development*: монографія. New York: W.W. Norton & Company.
111. Ringdal, G., Ringdal, K., & Simkus, A. (2008). War experiences and war-related distress in Bosnia and Herzegovina eight years after war. *CROATIAN MEDICAL JOURNAL*, 49(1), 75-86.
<https://doi.org/10.3325/cmj.2008.1.75>
112. Rózycki, L. (2021) Fighting Fear War seems sweet only to those, who have not experienced it. In, *History of Warfare: Vol. 136. BATTLEFIELD EMOTIONS IN LATE ANTIQUITY* (pp. 61-122).
113. Scheller, J. (2023). Apocalypse: The Popularity of Heavy Metal as Heir to Apocalyptic Artifacts. *ARTS*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/arts12030120>
114. Schut, M. S. H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224.
115. Schut, H. A. W., & Stroebe, M. S. (2010). Effects of social support, counselling, and therapy before and after the loss: Can we really help bereaved people? *Psychologica Belgica*, 50, 89–102.
116. Schützenberger, A. A. (1998). *The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree*. New York: Psychology Press.
117. Sigg, A. (2016). *Therapeutic Theatre: Trauma and Bodily Articulation in Post-war European Drama*.
118. Srougo, S. (2025). The forgotten wartime letters of Abraham Benaroya (1943-1945): an unusual story of Jewish resistance in Greece and Nazi-Germany. *JOURNAL OF MODERN JEWISH STUDIES*, 24(1), 94-119.
<https://doi.org/10.1080/14725886.2024.2394781>

119. Stirrup, J. (2005). Inside and Outside the Box Individual Creativity versus Military Orthodoxy. *RUSI JOURNAL*, 150(6), 44-48.
<https://doi.org/10.1080/03071840509441984>
120. Storck, T., & Fritzemeyer, K. (2024). The War and its psychosocial Consequences. *FORUM DER PSYCHOANALYSE*, 40(3), 255-257.
<https://doi.org/10.1007/s00451-024-00553-z>
121. Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. URL:
<https://wendyvanmieghem.com/wp-content/uploads/2012/08/dual-process-model-byM.-Stroebe-.pdf>
122. Tanovic, S. (2019). ARCHITECTURE AND COLLECTIVE REMEMBRANCE AT THE TUNNEL D-B MEMORIAL SITE IN SARAJEVO. *CHANGE OVER TIME-AN INTERNATIONAL JOURNAL OF CONSERVATION AND THE BUILT ENVIRONMENT*, 9(1), 14-33.
123. Terepyschchy, S. (2024). Phenomenological Revision of Social Creativity in Educational Institutions during the War in Ukraine after February 24, 2022. *STUDIA WARMINSKIE*(61), 73-88. <https://doi.org/10.31648/sw.10785>
124. UNESCO. (1980). Recommendation concerning the Status of the Artist, adopted by the General Conference at its twenty-first session, Belgrade, 27 October 1980. Retrieved from
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000111428>
125. Ungureanu, C. (2025). CRISTI PUIU AND VLADIMIR SOLOVYOV. *ANGELAKI-JOURNAL OF THE THEORETICAL HUMANITIES*, 30(2), 91-104. <https://doi.org/10.1080/0969725X.2025.2485593>
126. Vagramenko, T. (2025). When does the "Soviet" end? Archival activism and collaborative anthropology in wartime Ukraine. *CANADIAN SLAVONIC PAPERS*, 67(1-2), 194-213. <https://doi.org/10.1080/00085006.2025.2496060>
127. Vargová, L., Jozefiaková, B., Lacny, M., & Adamkovic, M. (2024). War-related stress scale. *BMC PSYCHOLOGY*, 12(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01687-9>

128. Weimann, G., & Weimann-Saks, D. (2024). Coping with Hamas's Psychological Warfare during the Gaza War. *STUDIES IN CONFLICT & TERRORISM*. <https://doi.org/10.1080/1057610X.2024.2327669>
129. Wells, K., Jeffers, K., & Mango, J. (2023). Integration of Arts and Health Sciences in Developing an Opera on Veteran Resilience and Recovery. *HEALTH PROMOTION PRACTICE*, 24(2), 207-213. <https://doi.org/10.1177/15248399211065402>
130. WHO (2016). Оцінка та ведення розладів, безпосередньо пов'язаних зі стресом: Модуль посібника mhGAP з надання допомоги [Електронний ресурс]. Бюро BOOЗ в Україні. URL: <https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/628b436c5b5.pdf>
131. Wielink, J., Wilhelm, L., & Geelen-Merks, D. (2017). Professional guidance in the event of loss. Amsterdam: Boom Publishers.
132. Worden, J. W. (2015). Theoretical perspectives on loss and grief. In *Death, dying, and bereavement: Contemporary perspectives, institutions, and practices* (p. 91).
133. Zaezjev, A. (2024). Kairos of resilience: Ukraine's cultural response to Russia's invasion. *CANADIAN SLAVONIC PAPERS*, 66(1-2), 203-223. <https://doi.org/10.1080/00085006.2024.2367856>
134. Zhang, S., & Li, L. (2025). War Anxiety: A Review. *CURRENT PSYCHIATRY REPORTS*, 27(2), 140-146. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01583-4>

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати кластеризації вибірки представників творчих професій

Sum of squares Table

	Value
Cluster 1	92.2
Cluster 2	212.0
Between clusters	127.8
Total	432.0

Clustering Table

Cluster No	Count
1	13
2	36

Centroids of clusters Table

	1	2
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	-1.307	0.472
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	-1.005	0.363
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	-1.278	0.462
Негативне сприймання життя (PLSS)	-1.080	0.390
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	-0.650	0.235
Зрозумілість світу	-0.682	0.246
Рівновага	-0.403	0.146
Опитувальник соціальної підтримки (ISS)	-0.769	0.278
Стресостійкість та соціальна адаптація Холмса і Прає (SRRS)	-0.256	0.092

Додаток В

Результати кореляційного аналізу досліджуваних показників (вибірка представників творчих професій)

Correlation Matrix										
		Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	Актив- ність, орієнта- ція на майбутнє (PLSS)	Пасив- ність, зосеред- женість на повсякден- них справах (PLSS)	Негатив- не сприй- мання життя (PLSS)	Шкала інтег- рації досвіду пережи- вання стресів (ISLES)	Зрозумі- лість світу	Рівно- вага	Опиту- вальник соціаль- ної підтрим- ки (ISS)	Стресо- стійкість та соціаль- на адап- тація Холмса і Pare (SRRS)
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	Spearman's rho	—								
	df	—								
	p-value	—								
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	Spearman's rho	0.933	—							
	df	47	—							
	p-value	<.001	—							
Пасивність, зосередже- ність на повсякден- них справах (PLSS)	Spearman's rho	0.796	0.671	—						
	df	47	47	—						
	p-value	<.001	<.001	—						
Негативне сприймання життя (PLSS)	Spearman's rho	0.697	0.552	0.339	—					
	df	47	47	47	—					
	p-value	<.001	<.001	0.017	—					
Шкала інтеграції досвіду переживанн я стресів (ISLES)	Spearman's rho	0.183	0.160	0.263	0.038	—				
	df	47	47	47	47	—				
	p-value	0.207	0.273	0.068	0.795	—				
Зрозумілість світу	Spearman's rho	0.227	0.199	0.262	0.103	0.953	—			
	df	47	47	47	47	47	—			
	p-value	0.117	0.171	0.069	0.480	<.001	—			
Рівновага	Spearman's rho	0.080	0.089	0.149	-0.065	0.840	0.679	—		
	df	47	47	47	47	47	47	—		
	p-value	0.586	0.542	0.306	0.655	<.001	<.001	—		
Опитуваль- ник соціальної підтримки (ISS)	Spearman's rho	0.318	0.331	0.281	0.284	0.285	0.228	0.359	—	
	df	47	47	47	47	47	47	47	—	
	p-value	0.026	0.020	0.050	0.048	0.047	0.115	0.011	—	
Стресо- стійкість та соціальна адаптація Холмса і Pare (SRRS)	Spearman's rho	0.004	-0.034	0.048	0.102	-0.278	-0.319	-0.213	-0.023	—
	df	47	47	47	47	47	47	47	47	—
	p-value	0.977	0.814	0.743	0.484	0.053	0.025	0.142	0.877	—

Додаток В

Результати порівняння досліджуваних показників у представників творчих професій у групах, виділених на основі соціально-демографічних характеристик

Результати порівняння досліджуваних показників у представників творчих професій у групах, виділених на основі статі

Independent Samples T-Test			
		Statistic	p
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	Mann-Whitney U	170	0.099
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	Mann-Whitney U	187	0.202
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	Mann-Whitney U	193	0.248
Негативне сприймання життя (PLSS)	Mann-Whitney U	168	0.086
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	Mann-Whitney U	221	0.603
Зрозумілість світу	Mann-Whitney U	218	0.557
Рівновага	Mann-Whitney U	233	0.798
Опитувальник соціальної підтримки (ISS)	Mann-Whitney U	138	0.017
Стресостійкість та соціальна адаптація Холмса і Прає (SRRS)	Mann-Whitney U	242	0.956
<i>Note. $H_a \mu_{Жінка} \neq \mu_{Чоловік}$</i>			
Descriptives			
	Стать	Mean	SD
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	Жінка	108.9	14.01
	Чоловік	100.4	18.25
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	Жінка	43.4	7.36
	Чоловік	40.9	7.91
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	Жінка	36.6	5.65
	Чоловік	33.3	8.05
Негативне сприймання життя (PLSS)	Жінка	28.9	3.35
	Чоловік	26.1	5.50
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	Жінка	119.4	18.66
	Чоловік	121.1	20.69
Зрозумілість світу	Жінка	42.5	6.90
	Чоловік	42.9	8.04
Рівновага	Жінка	17.3	3.42
	Чоловік	17.7	2.87
Опитувальник соціальної підтримки (ISS)	Жінка	20.5	3.37
	Чоловік	17.9	3.01
Стресостійкість та соціальна адаптація Холмса і Прає (SRRS)	Жінка	183.3	136.44
	Чоловік	167.0	101.21

Результати порівняння досліджуваних показників у представників творчих професій у групах, виділених на основі статусу стосунків

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	14.0	4	0.007
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	14.1	4	0.007
Негативне сприймання життя (PLSS)	11.9	4	0.018

Dunn's pairwise comparisons

Pairwise comparisons - Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	2.136	0.033	0.327
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	Соло (не в стосунках)	3.010	0.003	0.026
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	Вдова/вдівець	-0.955	0.339	1.000
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	-0.337	0.736	1.000
В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	Соло (не в стосунках)	-0.608	0.543	1.000
В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	Вдова/вдівець	-1.971	0.049	0.487
В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	-1.425	0.154	1.000
Соло (не в стосунках)	Вдова/вдівець	-1.846	0.065	0.649
Соло (не в стосунках)	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	-1.233	0.218	1.000
Вдова/вдівець	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	0.446	0.656	1.000

Pairwise comparisons - Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)

		z	P_(unadj)	P_(Bonferroni)
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	2.298	0.022	0.216
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	Соло (не в стосунках)	2.926	0.003	0.034
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	Вдова/вдівець	-1.006	0.314	1.000
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	1.064	0.287	1.000
В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	Соло (не в стосунках)	-0.808	0.419	1.000
В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	Вдова/вдівець	-2.101	0.036	0.356
В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	-0.274	0.784	1.000
Соло (не в стосунках)	Вдова/вдівець	-1.871	0.061	0.614
Соло (не в стосунках)	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	0.183	0.855	1.000
Вдова/вдівець	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	1.492	0.136	1.000

Pairwise comparisons - Негативне сприймання життя (PLSS)

		z	P_(unadj)	P_(Bonferroni)
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	1.929	0.054	0.537
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	Соло (не в стосунках)	2.898	0.004	0.038
В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	Вдова/вдівець	0.416	0.677	1.000

В шлюбі або цивільному партнерстві, живемо разом	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	-0.864	0.388	1.000
В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	Соло (не в стосунках)	-0.462	0.644	1.000
В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	Вдова/вдівець	-0.651	0.515	1.000
В шлюбі або цивільному партнерстві, зараз розлучені через війну	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	-1.781	0.075	0.749
Соло (не в стосунках)	Вдова/вдівець	-0.452	0.651	1.000
Соло (не в стосунках)	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	-1.721	0.085	0.852
Вдова/вдівець	Альтернативний вид стосунків (відкриті, поліаморні тощо)	-0.922	0.356	1.000

Порівняння досліджуваних показників у представників творчих професій у групах, виділених на основі типу зайнятості

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	2.080	2	0.353
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	0.644	2	0.725
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	4.440	2	0.109
Негативне сприймання життя (PLSS)	2.107	2	0.349
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	1.645	2	0.439
Зрозумілість світу	1.645	2	0.439
Рівновага	1.550	2	0.461
Опитувальник соціальної підтримки (ISS)	2.106	2	0.349
Стресостійкість та соціальна адаптація Холмса і Page (SRRS)	4.525	2	0.104

Порівняння досліджуваних показників у представників творчих професій у групах, виділених на основі місця проживання

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Зрозумілість світу	7.65	2	0.022

Dunn's pairwise comparisons

Pairwise comparisons - Зрозумілість світу

		Z	P_(unadj)	P_(Bonferroni)
В Україні	В евакуації за кордоном через війну	2.18	0.029	0.088
В Україні	В запланованій еміграції (переїзд до 2022 року)	1.86	0.064	0.191
В евакуації за кордоном через війну	В запланованій еміграції (переїзд до 2022 року)	1.05	0.292	0.877

Додаток Г

Результати порівняння вибірок досліджуваних творчих та нетворчих професій

Таблиця 1.

Результати порівняння вибірок за показниками методики PLSS

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Шкала сприйняття значущості життя (PLSS)	Mann-Whitney U	1142	0.181
Активність, орієнтація на майбутнє (PLSS)	Mann-Whitney U	1100	0.106
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (PLSS)	Mann-Whitney U	1310	0.806
Негативне сприймання життя (PLSS)	Mann-Whitney U	1207	0.359

Note. $H_a \mu_1 \neq \mu_2$

Таблиця 2.

Результати порівняння основної і контрольної вибірок за показниками методики ISLES

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)	Mann-Whitney U	1159	0.219
Зрозумілість світу	Mann-Whitney U	1179	0.272
Рівновага	Mann-Whitney U	1093	0.097

Note. $H_a \mu_1 \neq \mu_2$

Таблиця 3.

Результати порівняння вибірок за показниками методики SRRS

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Стресостійкість та соціальна адаптація Холмса і Прає (SRRS)	Mann-Whitney U	1246	0.509

Note. $H_a \mu_1 \neq \mu_2$

Додаток Д

Буклет психологічної самодопомоги особистості

Втрати та Стійкість: Життя під час Війни

У контексті війни втратою може бути не лише життя близьких, але й дім, безпека, стабільність або відчуття майбутнього. Коли бомби падають, люди втрачають не лише матеріальні речі — втрачається довоєнна “нормальність”. Особистісні втрати стають масштабними, а горе — колективним.



Фази Переживання Катастрофи

- 1 **Загроза**
Невизначеність перед небезпекою.
- 2 **Героїчна Фаза**
Об'єднання та спільна дія.
- 3 **Медовий Місяць**
Період надії та виживання.
- 4 **Розчарування**
Усвідомлення масштабів втрат.
- 5 **Прийняття**
Вбудовування втрат у життя.
- 6 **Реконструкція**
Пошук нових орієнтирів.

Виснаження та Адаптація

Психологічне навантаження зараз дуже сильне і тривале. Навіть під час відпочинку, у відносно безпечних місцях чи за кордоном, війна залишається у фоні. Це неможливо відключити.

Ми маємо колосальний об'єм горя, яке неможливо відгорювати, поки війна триває, бо для якісного горювання потрібна безпека, простір, час і відсутність нових втрат.



Ми досить добре адаптувалися до ненормальних умов. Нам давали 3 дні, а ми тримаємося вже більше трьох років повномасштабного вторгнення. Ми з вами дуже сильні.



Як Подбати про Себе: Основи Стійкості



Сон

Неможливо замінити нічим, обробляє враження.



Харчування

Підтримує фізичне та емоційне здоров'я.



Соціальні Зв'язки

Підтримка та відчуття спільноти.

Важливість Сну: Відновлення та Баланс

Уві сні мозок обробляє денні враження та емоції, сортує інформацію. Балансується гормональна система, що регулює настрій та емоційну стабільність.

Постійне недосипання підвищує ризик нервового виснаження, тривожності та депресії.



Як Покращити Сон:

- Обмеження екранного часу за годину до сну.
- Гігієна інформаційного впливу (новини).
- Релаксація перед сном (музика, читання).
- Вживання кофеїну лише в першій половині дня.
- Свідоме обмеження алкоголю.
- Звернення до фахівців при порушеннях сну.

Харчування під час Війни: Підтримка Організму

Хронічний стрес спричиняє гормональний зсув, підвищуючи рівень кортизолу, що впливає на харчову поведінку. Важливо підтримувати уважне харчування.

Регулярний Режим

Їжте кожні 3-4 години для стабілізації цукру в крові.

Поживна Щільність

Обирайте продукти, багаті на вітаміни групи B, магній, цинк, селен, триптофан.

Водний Баланс

Пийте воду регулярно, тримайте під рукою пляшку.

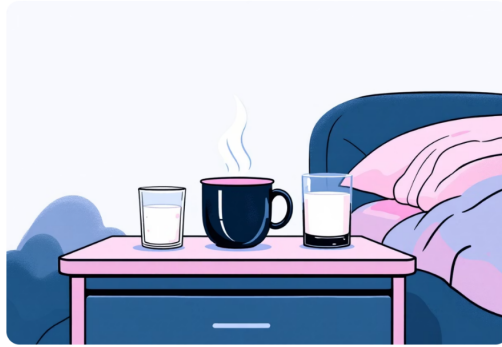


Адаптація Харчування до Нічних Тривог

Вечірній Раціон

Продукти, багаті триптофаном і магнієм, підтримують вироблення мелатоніну та покращують сон.

Уникайте кофеїну, цукру та важкої їжі пізно ввечері. Обирайте заспокійливі напої: тепле молоко або чай із ромашки.



Рятувальні Перекуси

- Суміш горіхів і насіння.
- Сухофрукти.
- Цільнозернові крекери з горіховою пастою.
- Протеїнові батончики.

Підтримуйте зв'язок «кишківник-мозок» ферментованими продуктами та клітковиною.

Уникнення Шкідливих Моделей Подолання Стресу

Пропуск Прийомів Їжі

Погіршує рівень кортизолу та настрій.

Емоційне Переїдання

Короткочасне полегшення, але шкодить довгостроковій стійкості.

Надлишок Цукру, Кофеїну, Алкоголю

Підриває здоров'я та емоційний баланс.

Зосередьтеся на сталості, самопідтримці та свідомому харчуванні.



Творчість як Шлях Зцілення

Творчість має катарсичну функцію, допомагаючи "проявити" внутрішній біль, назвати його та перетворити на артефакт.

Через мистецтво формується спільність, люди розуміють, що не самі у своєму болю.

"Мистецтво має допомагати людям хоча б на емоційному рівні зрозуміти, що взагалі відбувається у світі."

— Андрій Приймаченко, режисер та автор плакатів



Де Шукати Допомогу: Контакти та Спільноти

Збережіть ці контакти для негайної підтримки:

 Spirit 24/7 психологічна підтримка: 0 800 333 161	 Національна Психологічна Асоціація (НПА) Гаряча лінія: 0 800 100 102	 UA Mental Help Гаряча лінія та чат: 0 800 331 200 (9:00–21:00)
 Служба Психосоціальної Підтримки Сімей Військовослужбовців 0 800 332 720 (10:00–20:00)	 Anima Інноваційна AI-платформа ментального добробуту: 7333 (цілодобово) https://ua.anima.help/	

Звертайтеся за допомогою вже сьогодні: говорити про біль — це частина відновлення, а не слабкість.

Додаток Д
Відгуки респондентів

Відгуки за результатами зустрічі у форматі кола підтримки:

“Дякую за можливість усвідомити об’єм моїх втрат”

“Зрозуміла, що у мене все досить непогано”

“Дякую, що ми про це поговорили, бо це ж не прийнято якось...”

Відгуки респондентів, які заперечують наявність контексту війни як невідворотність втрат:

“Та немає у мене ніяких втрат”

“Якась фігня в твоєму опитувальнику”