

**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

**РИЗИКИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИЦІЇ ЖЕРТВИ
В ПАРТНЕРОК ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

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

Чеснокова Ольга Юріївна

Науковий керівник:

Столярчук О. А., професор кафедри
психології особистості та соціальних практик,
доктор психологічних наук, професор

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИЦІЇ ЖЕРТВИ	9
1.1. Концептуальні засади феномену позиції жертви.....	9
1.2. Чинники та ознаки позиції жертви	11
1.3. Особливості прояву позиції жертви у партнерок загиблих військовослужбовців.....	18
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПОЗИЦІЇ ЖЕРТВИ В ПАРТНЕРОК ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ....	31
2.1. Опис діагностичного інструментарію та змісту емпіричного дослідження.....	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	39
2.3. Опис та аналіз результатів апробації щоденника самоспостереження та самопідтримки для партнерок полеглих Воїнів.....	52
Висновки до розділу 2.....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	66

АНОТАЦІЯ

Ризики формування позиції жертви в партнерок загиблих військовослужбовців

Актуальність дослідження. Сучасні реалії військового конфлікту в Україні спричинили масштабні соціально-психологічні виклики для членів родин загиблих військовослужбовців. Наразі не є можливим достовірно визначити кількість вдів – членів родин загиблих військовослужбовців, позаяк інформація щодо втрат Сил оборони та захисту під час воєнного стану має статус державної таємниці. Водночас, 8 грудня 2024 року Президент України Володимир Зеленський зазначив, що від початку повномасштабної війни Україна втратила 43 тисячі воїнів, які загинули на полі бою. Наведені дані, як і невизначеність долі зниклих безвісти, а також продовження інтенсивних бойових дій дозволяють з високою ймовірністю припустити, що кількість вдів загиблих військовослужбовців сягне десятків тисяч осіб. Чисельність цієї категорії населення, що зазнала страждань внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну, вимагає створення системного підходу до соціальної та психологічної підтримки вдів військовослужбовців.

Переживання втрати та горювання, кризові стани, з якими стикаються партнерки загиблих воїнів, підвищують ризик формування позиції жертви – особливої когнітивної та поведінкової стратегії, яка характеризується почуттям безпорадності, пасивністю, залежністю від зовнішніх обставин та фіксацією на травматичному досвіді. Витоками традиції розглядати позицію жертви у психологічній науці можна вважати концепцію сценарію невдахи Е. Берна, який визначає цей сценарій як неусвідомлюваний життєвий план, сформований у дитинстві під впливом батьківських настанов, який спрямовує людину до повторюваних невдач і поразок. Феномен позиції (синдрому) жертви та його прояви потрапляли у фокус наукових досліджень таких психологів, як-от: Ю.І. Саєнко (парадокси соціально-психологічного стану

потерпілих від чорнобильської катастрофи), В.В. Кердивар та В.Є. Христенко (виникнення синдрому жертви у внутрішньо переміщених осіб, що покинули свої будинки під час першої стадії російського вторгнення в Україну); О.А. Дудник (безпорадність як особистісна риса у структурі Я-концепції). Важливими є дослідження особистісної безпорадності як маркера віктимної поведінки, впливу соціального оточення на подолання травми (О.П. Ілларіонова), а також встановлення зв'язку між навченою безпорадністю та схильністю до віктимізації (О.А. Дудник, Т.І. Дучимінська).

На сьогодні дослідження щодо ризику формування позиції жертви в партнерок загиблих військовослужбовців в Україні не проводилися. Відсутність дослідницьких напрацювань з проблеми психічного стану та ментального здоров'я вдов загиблих військовослужбовців створює складнощі щодо надання якісної психологічної допомоги цим жінкам. Відтак, дослідження чинників і проявів позиції жертви у партнерок загиблих військовослужбовців має вагоме як теоретичне, так і практичне значення, позаяк його результати стануть в нагоді практикуючим психологам, соціальним працівникам та самим жінкам-вдовам у контексті надання їм якісної психологічної допомоги.

Об'єкт дослідження – особистісна позиція жертви.

Предмет дослідження – чинники та прояви позиції жертви у партнерок загиблих військовослужбовців.

Мета дослідження: проаналізувати та емпірично дослідити чинники формування позиції жертви та її прояви у партнерок загиблих військовослужбовців, розробити й апробувати програму їхньої психологічної підтримки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела щодо феномену позиції жертви.
2. Дослідити особливості психічного стану партнерок загиблих військовослужбовців і чинники, що сприяють формуванню позиції жертви, зокрема соціальні й особистісні передумови.

3. Розробити й апробувати програму психологічної підтримки партнерок загиблих військовослужбовців, спрямовану на попередження та подолання позиції жертви у цих жінок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел з проблематики позиції (синдрому) жертви, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних; дослідження психічного стану партнерок загиблих військовослужбовців, виявлення проявів формування у них позиції жертви з використанням авторського опитування; розроблення й апробація профілактико-корекційної програми; кількісний та якісний аналіз отриманих даних засобами математично-статистичної обробки.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані для удосконалення психологічної підтримки родин загиблих військових, професійної підготовки фахівців кризової психології та соціальної роботи.

Ключові слова: позиція жертви, навчена безпорадність, криза втрати, партнерка загиблих військовослужбовців, психологічна підтримка.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії військового конфлікту в Україні спричинили масштабні соціально-психологічні виклики для членів родин загиблих військовослужбовців. Наразі не є можливим достовірно визначити кількість вдів – членів родин загиблих військовослужбовців, позаяк інформація щодо втрат Сил оборони та захисту під час воєнного стану має статус державної таємниці. Водночас, 8 грудня 2024 року Президент України Володимир Зеленський зазначив, що від початку повномасштабної війни Україна втратила 43 тисячі воїнів, які загинули на полі бою. Наведені дані, як і невизначеність долі зниклих безвісти, а також продовження інтенсивних бойових дій дозволяють з високою ймовірністю припустити, що кількість вдів загиблих військовослужбовців сягне десятків тисяч осіб. Чисельність цієї категорії населення, що зазнала страждань внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну, вимагає створення системного підходу до соціальної та психологічної підтримки вдів військовослужбовців.

Переживання втрати та горювання, кризові стани, з якими стикаються партнерки загиблих воїнів, підвищують ризик формування позиції жертви – особливої когнітивної та поведінкової стратегії, яка характеризується почуттям безпорадності, пасивністю, залежністю від зовнішніх обставин та фіксацією на травматичному досвіді. Витоками традиції розглядати позицію жертви у психологічній науці можна вважати концепцію сценарію невдахи Е. Берна, який визначає цей сценарій як неусвідомлюваний життєвий план, сформований у дитинстві під впливом батьківських настанов, який спрямовує людину до повторюваних невдач і поразок. Феномен позиції (синдрому) жертви та його прояви потрапляли у фокус наукових досліджень таких психологів, як-от: Ю.І. Саєнко (парадокси соціально-психологічного стану потерпілих від чорнобильської катастрофи), В.В. Кердивар та В.Є. Христенко (виникнення синдрому жертви у внутрішньо переміщених осіб, що покинули свої будинки під час першої стадії російського вторгнення в Україну);

О.А. Дудник (безпорадність як особистісна риса у структурі Я-концепції). Важливими є дослідження особистісної безпорадності як маркера віктимної поведінки, впливу соціального оточення на подолання травми (О.П. Ілларіонова), а також встановлення зв'язку між навченою безпорадністю та схильністю до віктимізації (О.А. Дудник, Т.І. Дучимінська).

На сьогодні дослідження щодо ризику формування позиції жертви в партнерок загиблих військовослужбовців в Україні не проводилися. Відсутність дослідницьких напрацювань з проблеми психічного стану та ментального здоров'я вдов загиблих військовослужбовців створює складнощі щодо надання якісної психологічної допомоги цим жінкам. Відтак, дослідження чинників і проявів позиції жертви у партнерок загиблих військовослужбовців має вагоме як теоретичне, так і практичне значення, позаяк його результати стануть в нагоді практикуючим психологам, соціальним працівникам та самим жінкам-вдовам у контексті надання їм якісної психологічної допомоги.

Об'єкт дослідження – особистісна позиції жертви.

Предмет дослідження – чинники та прояви позиції жертви у партнерок загиблих військовослужбовців.

Мета дослідження: проаналізувати та емпірично дослідити чинники формування позиції жертви та її прояви у партнерок загиблих військовослужбовців, розробити й апробувати програму їхньої психологічної підтримки.

Відповідно до мети визначено **завдання**:

4. Проаналізувати наукові джерела щодо феномену позиції жертви.
5. Дослідити особливості психічного стану партнерок загиблих військовослужбовців і чинники, що сприяють формуванню позиції жертви, зокрема соціальні й особистісні передумови.
6. Розробити й апробувати програму психологічної підтримки партнерок загиблих військовослужбовців, спрямовану на попередження та подолання позиції жертви у цих жінок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел з проблематики позиції (синдрому) жертви, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних; дослідження психічного стану партнерок загиблих військовослужбовців, виявлення в них проявів формування позиції жертви з використанням авторського опитувальника; кількісний та якісний аналіз отриманих даних; розроблення та апробація інструменту психологічної самопідтримки та самодопомоги.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, 2 розділів з висновками до них, загальних висновків і списку використаних джерел. Обсяг роботи викладено на 56 сторінках, бібліографія – 3 сторінки, додатки – 25 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИЦІЇ ЖЕРТВИ

1.1. Концептуальні засади феномену позиції жертви

Поняття «позиції жертви» всебічно розглядається в психологічній науці як специфічний стан, який формується внаслідок тривалого впливу стресових обставин та неконтрольованих втрат. Воно характеризується когнітивною ригідністю, навченою безпорадністю, залежністю від зовнішніх обставин та відсутністю суб'єктності у власному житті [2]. У своїй праці «Що ти кажеш після привітання? Психологія людської долі» Ерік БERN розглядає поняття «сценарію невдахи» – несвідомого життєвого плану, що формується у ранньому дитинстві під впливом батьківських послань та соціального оточення, програмує людину на невдачу і впливає на всі аспекти її життя. «Сценарій невдахи» може проявлятися у професійних, особистісних чи фінансових сферах. Суть такого сценарію полягає в тому, що людина несвідомо робить вибори, які підтверджують її власну негативну установку щодо себе [2, с. 54].

Схожі передумови формування позиції жертви простежує Мартін Селігман. В своїй роботі «Як навчитися оптимізму» автор детально розглядає механізми формування навченої безпорадності та її вплив на психологічний стан людини. М. Селігман обґрунтовує, що навчена безпорадність є результатом тривалого впливу неконтрольованих негативних подій, які призводять до пасивності, зниження мотивації та втрати віри у можливість змін [22]. На його думку, навчена безпорадність формується за трьома основними принципами:

1. Досвід неконтрольованих подій: людина не мала впливу на важливі події у своєму житті, що сприяло формуванню переконання у власній неспроможності.
2. Негативна когнітивна інтерпретація: події сприймаються як фатальні, незворотні та всеохоплюючі.

3. Пасивна поведінка як наслідок впливу неконтрольованої події: особа не робить спроб змінити ситуацію, оскільки переконана у своїй нездатності вплинути на неї.

Свій фокус аналізу людської реакції на тривалі, інтенсивні та неконтрольовані стресові події пропонує засновник логотерапії Віктор Франкл. В своїй роботі «Людина у пошуках справжнього сенсу» автор розглядає поняття екзистенційного вакууму та «внутрішньої капітуляції» індивіда, який втрачає почуття сенсу життя [16]. Франкл розрізняв два типи реакцій людини на важкі життєві випробування:

- деструктивне (жертвне) ставлення – пасивне страждання, уникнення відповідальності, пошук винних;
- конструктивне (сміслове) ставлення – пошук сенсу у втраті, прийняття нового життєвого шляху.

У межах схематерапії, спрямованої на пропрацювання стійких психологічних проблем, Девід Едвардс описує режим капітуляції, який характеризується прийняттям ролі жертви та уникненням відповідальності за власне життя. У своїй статті «Жалість до себе / Жертва: Режим схеми капітуляції» автор зазначає, що режим капітуляції проявляється у схильності до жаління самого себе, почуття безпорадності та переконання, що інші повинні вирішувати проблеми особистості. Люди в цьому стані часто висловлюють невдоволення тим, що оточуючі роблять недостатньо для них, і можуть звинувачувати зовнішні обставини у своїх негараздах [19].

Оксана Дудник у своїй дисертації зазначає, що безпорадність як особистісна характеристика тісно пов'язана з негативними ознаками Я-концепції, що сприяє розвитку почуття безсилля. Дослідниця підкреслює, що певні переживання можуть спричиняти формування стану безпорадності. Спочатку він проявляється як ситуативний, однак з часом може набувати стабільних особистісних рис і відображатися у викривленому, негативно забарвленому образі власного «Я». [5]. О. Дудник також підкреслює, що

людина з віктимною поведінкою часто демонструє когнітивну ригідність і низьку адаптивність до змін.

Ю. Цимбал у статті «Психологічні детермінанти формування “комплексу жертви”» визначає феномен як стійку психологічну схильність особистості до сприйняття себе у ролі жертви зовнішніх обставин. Вона наголошує, що комплекс жертви формується під впливом низки соціальних і когнітивних факторів, серед яких важливу роль відіграють ранній досвід травматичних переживань, негативні сімейні сценарії, а також особливості особистісної саморегуляції [17].

1.2. Чинники та ознаки позиції жертви

Дослідження свідчать, що люди, які схильні до позиції жертви, мають характерні когнітивні настановлення, переживають соціальні труднощі та стикаються з емоційними викликами, що поглиблюють їхню залежність від зовнішніх обставин та обмежують можливості для активної життєвої позиції. Дослідники та розробники різних психологічних концепцій всебічно підходять до цього феномену, проте всі вони роблять акцент на його глибинному внутрішньому та зовнішньому походженні.

Розвиток позиції жертви значною мірою визначається соціальними умовами, в яких формується особистість. Е. Берн у своїй концепції життєвих сценаріїв наголошував, що поведінкові патерни, зокрема, тенденція до жертвовності, закладаються ще в дитинстві під впливом батьківських приписів та соціального середовища [2, с. 65]. Якщо у родині домінує переконання, що «життя – це страждання», діти несвідомо переймають цей світогляд, що згодом впливає на їхні рішення. Д. Едвардс також зазначає, що людина, яка знаходиться у середовищі, де жертвовність є нормою, відтворює ці моделі поведінки [19].

Роль сім'ї у формуванні позиції жертви вказується у працях Берна, зокрема, через механізм батьківських директив і транзакційних сценаріїв. Регулярна критика та приниження дитини з боку батьків, обмеження в

прийнятті дитиною самостійних рішень можуть призвести до засвоєння настановлення «Я не можу досягти успіху, мої зусилля марні». Дитина, яка регулярно отримує повідомлення на кшталт «Ти слабкий», «Ти нічого не вартий», «Ти не здатен», може несвідомо обрати сценарій жертви як модель поведінки, що згодом відтворюватиметься у її дорослому житті. Е. Берн наголошує, що сценарій невдахи не є випадковим збігом обставин: людина підсвідомо шукає ситуації, які підтверджують її внутрішнє переконання в неспроможності змінити свою долю. Це проявляється у виборі партнерів, які підсилюють жертвну роль, у саботажі власного успіху або у прийнятті ролі «потерпілого» в міжособистісних конфліктах [2, с. 68].

М. Селігман, формулюючи концепцію навченої безпорадності, також звертає увагу на ретроспективні чинники, через які особистість набуває рис безпорадності та неспроможності впливати на події свого життя. За Селігманом, колишній вплив соціального оточення особливо проявляється у формуванні стилю пояснень особистістю своїх невдач. Люди, які зростали в умовах частого покарання або в суспільстві, де їхні зусилля систематично ігнорувалися, схильні сприймати свої невдачі як незмінний і глобальний стан речей [22]. Дослідник зауважує, що тривала дія негативного досвіду впливає на когніції індивіда і формує стійке переконання у власному безсиллі перед обставинами, у неї зникає мотивація діяти й формується готовність підкоритися ролі жертви [22, с. 64]. Ключовим когнітивним механізмом, що веде до формування позиції жертви, є стиль пояснення невдач. М. Селігман описує три основні параметри цього стилю – сталість, узагальненість та персоналізація:

1. Сталість означає, що людина схильна сприймати негативний досвід як незмінний («Я завжди буду невдахою»).
2. Узагальненість проявляється у поширенні негативного досвіду на всі сфери життя («Я не тільки поганий працівник, але й нікчемний у всьому»).

3. Персоналізація виявляється у тому, що особистість вважає себе єдиною причиною своїх проблем («Це моя провина, що все пішло не так») [22, с. 59, 66, 98].

Важливу роль у закріпленні віктимної поведінки відіграють не лише ретроспективні чинники, а й актуальний соціальний контекст, що впливає на особистість в період проходження через кризові життєві обставини. Відсутність підтримки, негативне ставлення суспільства та соціальна ізоляція є ключовими факторами, що сприяють розвитку позиції жертви.

Кердивар та Христенко відмічають, що недостатня підтримка від родини, друзів та громадських ініціатив призводить до посилення почуття самотності та безпорадності [10, с. 132]. Зокрема, жінки, які втратили партнерів унаслідок військових дій, часто стикаються зі стигматизацією та нерозумінням з боку суспільства, що ускладнює їхню адаптацію до нової соціальної реальності [9, с. 80]. Група дослідників на чолі з О. Тимченко, яка вивчала досвід внутрішньо переміщених осіб, також зазначає, що ВПО виявляють негативне ставлення до соціальних служб і місцевої влади, яке виникає через їхню неефективність, і це, в свою чергу, посилює пасивність, що є проявом «синдрому жертви» [23, с. 13103].

Соціальна ізоляція є ще одним значущим чинником формування позиції жертви. Втрата соціальних зв'язків або неможливість їхньої підтримки в умовах кризової ситуації сприяє закріпленню віктимної поведінки [10, с. 112]. Крім того, нестача економічних ресурсів та фінансова залежність посилюють відчуття безпорадності [4, с. 37, 57]. Труднощі в інтеграції до соціального середовища, особливо після втрати партнера, сприяють закріпленню пасивної життєвої позиції [21, с. 35].

Значущу роль у формуванні феномену відіграють і психоемоційні аспекти. Психологічна реакція на травматичні події часто супроводжується емоційною регресією, що проявляється у формуванні пасивних моделей поведінки. Франкл наголошував, що людина припиняє шукати способи

подолання власних емоційних страждань, коли не віднаходить або повністю втрачає сенс власних випробувань [16, с. 112]. Згідно з Франклом, почуття внутрішньої порожнечі та безглуздості пережитого може сприяти закріпленню пасивної, жертвенної поведінки.

На думку М. Селігмана, минулий досвід безсилля та негативних психоемоційних реакцій (таких як страх, тривога та депресія) сприяє закріпленню навченої безпорадності. Якщо особистість уже переживала досвід, коли її зусилля не давали жодного результату, вона схильна уникати активних дій у майбутньому, навіть якщо ситуація змінилася [22, с. 44].

О. Дудник зауважує, що високий рівень суспільної напруги й невизначеності, спричинений тривалим стресом, провокує загострення особистісних криз, під час яких зростає негативний емоційний фон, формується суб'єктивне переживання невідконтрольності подій та нездатності впливати на ситуацію, що, в свою чергу, посилює тривожність та провокує депресивні стани [5, с. 102].

Відповідно до дослідження Ю. Цимбал, підвищений рівень тривожності та депресивності, що ампліфікує почуття безвиході та безпорадності, є однією з центральних характеристик «комплексу жертви» [17, с. 1053]. Люди, які схильні до позиції жертви, часто відчують страх перед майбутнім, невпевненість у власних силах і очікування негативних подій, що унеможливорює активну життєву позицію. Ще одним важливим емоційним аспектом є хронічна емоційна нестабільність. Жертвенні особистості мають схильність до частих змін настрою, що може проявлятися у чергуванні станів апатії та роздратованості. Це призводить до підвищеної вразливості перед стресовими ситуаціями та труднощами у контролі власних емоційних реакцій. Крім того, такі люди часто схильні до самозвинувачення, що лише підсилює їхню емоційну залежність від зовнішніх факторів [17, с. 1054].

А. Іващенко розглядає прояв позиції жертви через поняття віктимного реагування – особливого типу особистісної відповіді, що виявляється у

схильності інтерпретувати події переважно в негативному ключі [8]. Людина сприймає ситуації так, ніби вони принижують її гідність або руйнують значущі для неї смисли та цінності, що провокує внутрішню напругу й зумовлює неадаптивні поведінкові стратегії. Такі реакції спричиняють несприятливі наслідки насамперед для самої особистості, адже супроводжуються зниженням соціальної чутливості й порушенням здатності до саморегуляції на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях [8, с. 34].

Формування позиції жертви також може бути обумовлене колективними травматичними подіями, що впливають на суспільну та індивідуальну психіку. Як зазначає П. Горностай, масштабні травми, такі як війна, збройні конфлікти чи соціальні катаклізми, спричиняють довготривалі психологічні наслідки для груп, які зазнали втрат або стали безпосередніми свідками трагедій [3]. Колективний досвід страждання впливає на соціальні установки, формуючи у людей стійкі переконання щодо власної вразливості, несправедливості світу та відчуття незахищеності.

На думку автора, одним із ключових механізмів, через які травма впливає на формування позиції жертви, є трансгенераційна передача травматичного досвіду. Навіть якщо особа безпосередньо не переживала критичні події, вона може засвоїти травматичні патерни поведінки через сімейні історії, соціальну пам'ять та культурні наративи [3, с. 218]. Внаслідок цього формується певна модель реагування на життєві труднощі, що включає відчуття безпорадності, пасивність та низький рівень контролю над власним життям.

Ще одним аспектом, який підкреслює дослідник, є взаємозв'язок між психологічною реакцією на травму та соціальною адаптацією. До прикладу, військові конфлікти не лише спричиняють безпосередні втрати, а й створюють нову соціальну реальність, у якій люди змушені вибудовувати своє життя заново. Проте, у деяких випадках посттравматичний досвід веде не до мобілізації внутрішніх ресурсів, а до розвитку хронічної тривожності,

депресивності та соціального відчуження [3, с. 219]. У таких умовах віктимна поведінка стає способом адаптації до реальності, у якій людина відчувається безсилою змінити свою ситуацію.

Когнітивний компонент позиції жертви (сприйняття світу та власних можливостей) включає стійкі негативні установки щодо себе та власного впливу на події життя. Дослідження показують, що люди з віктимною поведінкою часто демонструють песимістичне світосприйняття та формують переконання про неможливість контролю над власним життям [7]. Основним механізмом, що закріплює цю позицію, є стиль пояснення невдач. У межах концепції М. Селігмана підкреслюється, що особи з віктимною спрямованістю схильні інтерпретувати власні труднощі крізь призму внутрішніх, глобальних і стабільних причин. Повторюваний досвід неефективності власних дій формує у них переконання у відсутності впливу на перебіг подій, що поступово трансформується у стійку установку пасивного прийняття ролі жертви [22, с. 28].

Ю. Цимбал підкреслює, що когнітивні механізми відіграють ключову роль у формуванні комплексу жертви, зумовлюючи специфічний стиль мислення та сприйняття реальності. Одним із провідних когнітивних чинників є схильність до інтерналізації негативних подій, тобто приписування відповідальності за всі невдачі виключно собі [16, с. 1051]. Ще одним важливим когнітивним аспектом є узагальнення негативного досвіду. Особи з віктимними установками схильні інтерпретувати окремі невдачі як підтвердження власної неспроможності в цілому, поширюючи поодинокі поразки на всі сфери життєдіяльності [16, с. 1052]. Це мислення створює замкнене коло, у якому кожна нова невдача лише підкріплює відчуття неспроможності до змін. Також значним чинником є стиль атрибуції, що характеризується екстернальним локусом контролю. Особистість з комплексом жертви схильна інтерпретувати власні труднощі як результат дії зовнішніх, неконтрольованих чинників, при цьому заперечуючи роль власних зусиль та рішень у визначенні життєвих обставин [16, с. 1052]. Така позиція

призводить до відмови від активної участі у власному житті та пошуку підтримки з боку оточення без реальних спроб змінити ситуацію.

Поведінкові прояви позиції жертви часто виражаються у пасивності, уникненні відповідальності та залежності від зовнішніх обставин. Е. Берн у своїй теорії життєвих сценаріїв зазначає, що людина з віктимними установками підсвідомо шукає ситуації, які підтверджують її статус жертви [2, с. 64]. Це проявляється у виборі партнерів, які підсилюють жертвопринесення, у саботажі власного успіху або у прийнятті ролі «потерпілого» у міжособистісних конфліктах. На поведінковому рівні Д. Едвардс відслідковує так званий режим «жалості до себе» і надає його основні характеристики [19]:

- пасивність: уникнення активних дій для вирішення власних проблем;
- звинувачення інших: перекладання відповідальності на оточуючих або обставини;
- саможаління: фокусування на власних стражданнях без пошуку шляхів їх подолання.

Д. Едвардс розглядає режим «Жалість до себе / Жертва» (SPV – Self-pity / Victim Mode) як копінг-режим у категорії капітуляції, коли особистість приймає всі негативні схеми про себе:

- «Я нікому не потрібен»,
- «Я не вписуюсь у цей світ»,
- «Я невдаха».

На думку автора, цей режим може призводити до залежної поведінки та інших проблем, які потребують корекції.

Ю. Цимбал підкреслює, що для людей із вираженим комплексом жертви характерні низька ініціативність, уникнення активних дій та схильність перекладати відповідальність за власні невдачі на інших або зовнішні обставини, що закріплює їхню пасивну життєву позицію [17, с.

1054]. Ще однією важливою поведінковою особливістю, на думку дослідниці, є самоізоляція. Особи з віктимними установками часто уникають соціальної активності, оскільки сприймають себе як неспроможних налагоджувати ефективні взаємини з іншими. Крім того, вони можуть свідомо чи несвідомо формувати залежні стосунки, у яких займають підлеглу позицію. Також жертвенні особистості демонструють схильність до саботажу власного успіху. Вони можуть уникати можливостей для самореалізації через страх невдачі або відчуття, що успіх є недосяжним для них [17, с. 1055].

Таким чином, можна визначити наступні характерні ознаки прояву позиції жертви за трьома аспектами:

1. Переконавання у власній безпорадності, екстернальний локус контролю, песимістичний світогляд як прояв когнітивного аспекту.
2. Тривожність, депресивність, емоційна пасивність на емоційному рівні.
3. Уникнення відповідальності, залежність від зовнішніх обставин, соціальна ізоляція, що виражають поведінковий аспект.

1.3. Особливості прояву позиції жертви у партнерок загиблих військовослужбовців

Для визначення особливостей прояву позиції жертви у партнерок воїнів, полеглих внаслідок російської військової агресії проти України, варто окреслити можливі наслідки впливу травматичного досвіду, пов'язаного з раптовою втратою близької людини. В. Франкл підкреслював, що реакція на втрату залежить від здатності людини знайти сенс у пережитому. Водночас у випадку, якщо осмислення втрати не відбулося, формується модель емоційного застою, яка часто проявляється у вигляді почуття безсилля: біль, позбавлений сенсу, перетворюється на сильний дезорганізувальний чинник і порушує психічну рівновагу [16, с. 85]. Аналізуючи механізми набуття безпорадності, М. Селігман підкреслює, що неконтрольовані втрати, зокрема смерть близької людини в дитячому віці, можуть закладати установку на

сприйняття подальших утрат як незворотних і всеосяжних. Дитина, позбавлена значущої фігури, формує уявлення, що будь-яка втрата є остаточною, а майбутні подібні події інтерпретуються в тому ж ключі. Досвід неконтрольованої втрати близької людини, невизначеність щодо майбутнього та соціальна ізоляція створюють сприятливий ґрунт для закріплення безпорадної поведінки [22, с. 153].

У статті «Психічний стан людини після раптової смерті родича та особливості надання допомоги лікаря-психолога даній групі пацієнтів» Дмитро Асонов висуває гіпотезу, що психічний стан особи в процесі горювання формується під впливом комплексу чинників. Кожен із них має власну специфіку й визначає особливості переживання: від причин і обставин смерті до соціально-економічного становища родини, статусу та ролі померлого в сім'ї, його віку та інших параметрів [1, с. 19]. На думку автора, втрата значущої людини, особливо за умов раптових чи насильницьких подій, суттєво впливає на психічний стан особистості, зумовлюючи подальші стратегії поведінки, характер соціальних взаємодій та емоційне самопочуття. У ситуаціях, коли особа виявляється недостатньо стійкою до переживання втрати – як очікуваної, так і несподіваної, – процес адаптації до смерті порушується, що виявляється у психопатологічних реакціях, серед яких найпоширенішими є тяжкий депресивний епізод і посттравматичний стресовий розлад [1, с. 21].

Симптоми ПТСР включають нав'язливі думки про втрату, уникнення спогадів, емоційну гіперчутливість, підвищену тривожність та депресивні стани [1, с. 21]. Раптова смерть родича створює додаткові труднощі в адаптації, оскільки психіка не встигає поступово підготуватися до втрати. Важливим аспектом впливу втрати є пролонгована реакція горя (ПРГ), яка виражається у затяжному запереченні реальності втрати, соціальній ізоляції, самозвинуваченні та неможливості адаптуватися до нової життєвої ситуації. У своїй статті Д. Асонов спирається на висновки П. Крістенсена [20], який аналізував дослідження, присвячені переживанню горя та втрати після

раптової і насильницької смерті. П. Крістенсен виявив, що психічні розлади частіше фіксуються після раптових і насильницьких втрат, ніж після природної смерті, а процес відновлення, як правило, є більш повільним [20]. Враховуючи особливі обставини, переживання горя після раптової та насильницької смерті може потребувати інших підходів до психологічної допомоги, ніж у випадку втрати через природні причини.

До 2014 року, тобто до початку військової агресії росії проти України, вітчизняна психологічна наукова спільнота, вочевидь, не стикалася з потребою досліджувати та аналізувати досвід проживання раптової втрати внаслідок ведення бойових дій, вплив травматичного досвіду на членів родин загиблих військовослужбовців і зокрема – на вдів воїнів. Попри те, що в період з 2014 по 2025 рік було проведено чимало досліджень різного наукового рівня, спрямованих на аналіз психічних процесів, пов'язаних із втратою партнера внаслідок війни, формування позиції жертви в партнерок загиблих військовослужбовців не було виокремлене науковцями як окремий феноменологічний процес. Втім, виходячи з попередньовикладеного теоретичного аналізу джерел, є можливість простежити визначені маркери формування позиції жертви в дослідженнях, що присвячені впливу травматичного досвіду раптової втрати на жінок, які є вдовами Героїв російсько-української війни.

Так, дослідження, проведене The Northern Hub for Veterans and Military Families Research при Northumbria University Newcastle, аналізує досвід соціальної ізоляції та самотності серед вдів військовослужбовців у США [21]. Це багатофазове дослідження включало анкетування, інтерв'ю та аналіз соціальних мереж військових вдів для виявлення їхніх основних викликів і потреб. Опитування охопило 165 респонденток віком від 26 до 96 років, середній вік – 57,61 років. Всі учасниці пережили втрату партнера, який загинув у зв'язку зі службою у збройних силах. Аналізуючи соціально-економічний статус, дослідники виявили, що після втрати партнера у більшості зменшився рівень доходу, що значно впливало на рівень

самотності та соціальної ізоляції [21, с. 93]. Методологія включала аналіз як кількісних, так і якісних даних, що дозволило виявити комплексні механізми формування віктимності серед військових вдів.

Результати показують, що вдови військовослужбовців переживають значну соціальну ізоляцію, зумовлену втратою не лише партнера, але й військової спільноти, яка була важливим аспектом їхнього життя [21, с. 45]. Багато респонденток зазначали, що після втрати партнера вони відчували розрив із мілітарним середовищем, що призводило до почуття самотності та відчуженості [21, с. 47]. Після смерті партнера багато жінок стикалися зі зниженням рівня доходів, що ускладнювало їхню адаптацію до нового соціального статусу. Дослідження виявило, що зменшення фінансових ресурсів корелює з рівнем соціальної ізоляції: вдови, які відчували фінансову нестабільність, частіше повідомляли про відсутність соціальної підтримки та підвищений рівень тривожності [21, с. 131]. Окрім того, деякі учасниці дослідження, які мали намір укласти повторний шлюб, зазначили, що поставали перед складним вибором між особистим щастям та фінансовою незалежністю, адже після повторного шлюбу вони позбавлялися можливості отримувати військову пенсію [21, с. 110].

На психоемоційному рівні дослідження зафіксувало високий рівень тривожності, депресивних станів і навіть посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед респонденток: 40,61% військових вдів повідомили про те, що відчують одночасно самотність та соціальну ізоляцію [21, с. 91]. Значна частина опитаних, життя яких до загибелі чоловіка визначалося розпорядком його військової служби, свідчили про втрату орієнтирів і труднощі з адаптацією до цивільного життя [21, с. 41].

Отже, американський досвід демонструє багатовимірність впливу втрати партнера-військовослужбовця та підсвічує певні фактори, що можуть призводити до формування позиції жертви у вдів: соціальну ізоляцію, втрату фінансової стабільності та психоемоційні труднощі.

Вітчизняне дослідження «Шлях коханої війна», проведене аналітичним центром «Ветеран Хаб» у 2024 році, було зосереджене на розумінні етапів, через які проходять всі категорії жінок-партнерок воїнів (партнерки діючих військових, полонених, зниклих безвісти, демобілізованих, вдів тощо). Вибірка дослідження охоплювала 60 респонденток віком від 18 до 60 років, які представляли різні регіони України, як міські, так і сільські громади. Інструментарій дослідження включав напівструктуровані глибинні інтерв'ю [18].

Щодо зафіксованого досвіду партнерок-вдів, результати дослідження показують, що партнерки загиблих військових часто стикаються з соціальною ізоляцією, яка посилюється через зміну їхнього соціального статусу: їм буває важко знайти підтримку серед колишнього військового оточення, оскільки вони більше не є частиною цієї спільноти [18, с. 431]. Окрім того, суспільство накладає на вдів певні очікування, зокрема необхідність збереження жалобного статусу та уникнення нових стосунків, що ще більше поглиблює їхню ізоляцію, створює внутрішній конфлікт між потребою інтегруватися у нове життя та страхом соціального осуду [18 с. 35]. Втрата партнера часто призводить до різкого погіршення економічного становища. Значна частина жінок стикається з труднощами під час оформлення соціальних виплат, що нерідко змушує їх звертатися по допомогу до благодійних організацій або тривалий час перебувати у стані фінансової нестабільності [18, с. 160, 195]. Відсутність стабільного доходу та залежність від допомоги держави чи волонтерських ініціатив сприяє розвитку почуття безсилля, яке є ключовим аспектом позиції жертви. Дослідження зафіксувало високий рівень тривожних і депресивних станів серед респонденток [18 с. 103, 191, 203]. Важливим чинником є також відсутність достатньої психологічної підтримки на державному рівні, що змушує багатьох жінок долати втрату самотійно або в пошуках допомоги в громадських ініціативах [18, с. 260, 302, 464].

Ще одне дослідження, спрямоване на аналіз соціальних, економічних та психологічних викликів, з якими стикаються сім'ї загиблих

військовослужбовців після повномасштабного вторгнення росії в Україну, було виконане дослідницькою групою «Дока-Центр» на замовлення ГО «Об'єднання матерів і дружин Захисників України». Дослідження «Проблеми й актуальні потреби родин загиблих Героїв України» ґрунтується на даних інтернет-опитування, проведеного у березні 2024 року, яке охопило 1287 респондентів з усіх регіонів України, за винятком тимчасово окупованих територій (Донецької, Луганської областей та АР Крим) [12]. Більшість учасниць дослідження (58,4%) – дружини загиблих військових, що дозволяє отримати цілісне уявлення про специфічні проблеми, з якими стикаються саме партнерки полеглих воїнів. Середній вік респонденток становив від 36 до 60 років (63,3%), що відображає ключову вікову групу осіб, які зазнали втрати внаслідок бойових дій. Методологія включала аналіз соціальних гарантій, медичного забезпечення, матеріальної допомоги та загальної соціальної підтримки. Як зазначено у звіті, 47,4% респонденток беруть участь у громадських акціях, спрямованих на підтримку родин загиблих, та водночас відчують нестачу державної підтримки [12, с. 4]. Також важливим аспектом є недостатня увага до вшанування пам'яті загиблих. Близько 44,8% опитаних відзначили проблеми з належним меморіальним визнанням їхніх партнерів, що впливає на їхнє емоційне сприйняття втрати та може посилювати віктимні переживання [12, с. 4]. Дослідження виявило значні проблеми із соціальними гарантіями та матеріальною допомогою, що може формувати відчуття безпорадності серед респонденток. Лише 53,5% отримали державні виплати, а 46,5% зазначили, що їм не надали жодної фінансової допомоги [12, с. 9]. Близько 36,3% респонденток заявили, що не отримують жодних комунальних пілг, що суттєво ускладнює їхню соціально-економічну ситуацію [12, с. 6]. Відсутність фінансової стабільності може сприяти закріпленню позиції жертви через зниження рівня контролю над власним життям. Результати дослідження демонструють, що психологічна допомога є однією з найбільш затребуваних послуг серед родин загиблих (36,5% респондентів) [12, с. 11]. Як зазначають дослідники, жінки, які не отримують допомоги від психологів

чи підтримки від громади, частіше повідомляють про труднощі у відновленні активного соціального життя [12, с. 11].

Дослідження досвіду та потреб близьких загиблих військових, проведене аналітичним центром Cedoss на замовлення ГО «Жіночий ветеранський рух» та презентоване у 2024 році, також є однією з перших ґрунтовних спроб зібрати та систематизувати досвід проживання втрати близької людини, з яким стикаються близькі загиблих військових, а також окреслити механізми підтримки, які могли б допомогти цим родинам у подоланні наслідків втрати [4]. Дослідження охоплює досвіди проживання втрати в різні періоди російсько-української війни (2014-2024 рр.) і залучає респондентів, які мали різні ролі в житті загиблих військових. Водночас, дослідження виявляє низку факторів, які чинять вплив на психоемоційний стан членів родин загиблих військовослужбовців і, зокрема, дружин.

Результати дослідження засвідчили високий рівень соціальної ізоляції серед партнерок загиблих військових. Респондентки відзначали, що після втрати вони зіткнулися з емоційним відчуженням, втратою підтримувальних соціальних зв'язків та браком розуміння з боку суспільства [4, с. 12]. Окрім загальної ізоляції, вказано на труднощі у взаємодії з державними установами. Частина респонденток відзначала, що бюрократичні процедури, пов'язані з оформленням соціальних виплат та статусу члена сім'ї загиблого, лише посилювали їхнє відчуття відірваності від суспільства [4, с. 18]. Значна частина партнерок загиблих військовослужбовців визнає, що після смерті чоловіка їхнє фінансове становище суттєво погіршилося. Особливо вразливими були жінки, які перебували у декретній відпустці або не мали стабільного доходу [4, с. 21]. Проблеми із затримкою соціальних виплат та складність доступу до пільг лише загострювали ситуацію. Деякі респондентки наголошували на необхідності юридичного супроводу для подолання адміністративних бар'єрів [4, с. 23]. Партнерки загиблих часто зазнають гострої та тривалої реакції горя, що може призводити до депресивних станів та порушення адаптаційних механізмів [4, с. 27].

Дослідження підтвердило, що рівень підтримки відіграє ключову роль у психічному стані жінок. Ті, хто мали доступ до психологічної допомоги або підтримувальні групи, легше адаптувалися до нової реальності. Водночас, стигматизація звернення до психотерапевтів і недовіра до державних психологічних сервісів зменшували кількість звернень за професійною допомогою [4, с. 30].

Дослідження Юлії Кузьменко «Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких їм людей під час війни», мало на меті всебічне вивчення стану осіб, які пережили загибель рідних, включаючи військовослужбовців, з фокусом на їхню емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну адаптацію [11]. Авторка акцентує увагу на гострих емоційних реакціях, що виникають після втрати: плач, агресивні прояви, страх, апатія, нервові тремтіння. Вони є типовими для травматичних ситуацій, проте втрата чоловіка-військового, крім індивідуальних переживань, супроводжується додатковими соціальними викликами, такими як очікування суспільства, фінансова нестабільність та перебудова соціальної ідентичності [11, с. 29]. Дослідження підкреслює, що когнітивна сфера осіб, які втратили партнера на війні, зазнає суттєвих змін. Спостерігається порушення пам'яті, звуження свідомості, тунельне сприйняття, що ускладнює процес адаптації до нових обставин [11, с. 31]. Втрата партнера нерідко стає центральним життєвим моментом, що заважає вдові знайти новий сенс існування. Емоційні прояви у вдів військових включають нестабільність емоційного стану, чергування періодів збудження та апатії [11, с. 30]. Більшість респонденток переживали симптоми, характерні для посттравматичного стресового розладу (ПТСР): уникання нагадувань про втрату, емоційне притуплення, підвищену тривожність [11, с. 32]. Дослідження також підкреслює феномен соціальної ізоляції: вдови часто відчують, що їхнє горе не може бути розділене ні з ким, окрім таких самих жінок, що пережили втрату. Період гострого переживання втрати часто супроводжується труднощами у соціальній взаємодії. На поведінковому рівні

спостерігається також самозвинувачення, що може переростати у психотичні стани. У деяких випадках така поведінка може призводити до суїцидальних думок або деструктивної поведінки [11, с. 31].

Дослідження Ірини Сингаївської та Аліни Берестовської дає можливість подивитися на досвід проживання втрати вдовами військових очима практикуючих психологів [14]. Вибірка включала 23 практикуючих спеціалісти (переважно з України, а також Польщі, Німеччини, Словаччини та Ірландії). Основний акцент зроблено на аналізі підходів до психологічної підтримки, ефективності терапевтичних методів та визначенні найбільших труднощів у роботі з цією категорією жінок [14, с. 215]. У дослідженні зазначається, що психологи регулярно стикаються із ситуацією, коли жінки отримують деструктивні зауваження на кшталт: «Вам треба бути сильною», «Час залікує рани», що лише посилює їхню ізоляцію та переживання втрати підтримки [14 с. 216]. Тривожність і депресивність є поширеними серед цієї категорії жінок, особливо з урахуванням неможливості прогнозувати майбутнє через військовий контекст. Дослідження вказує, що 91,3% опитаних психологів відзначили підвищений рівень тривоги у жінок щодо безпеки їхніх дітей та власного майбутнього [14, с. 218]. Смерть військового чоловіка чи партнера призводить до руйнування попередніх структур сенсу життя. Жінки часто стикаються із кризою ідентичності, що ускладнює їхню адаптацію до нових обставин [14, с. 217]. Крім того, серед жінок поширені румінації – повторювані думки про причини та обставини смерті близької людини. Це може перешкоджати процесу адаптації та сприяти розвитку симптомів пролонгованого розладу. Вдови військових демонструють різні поведінкові реакції, що можуть сприяти формуванню позиції жертви. Одним із поширених механізмів є самоізоляція – відсторонення від соціальних контактів, уникнення розмов про втрату, заперечення реальності. Також значна частина жінок схильні до самозвинувачення, зокрема за те, що не змогли «вберегти» партнера. Це може провокувати порушення самооцінки та розвиток депресивних станів. У деяких випадках проявляється також

агресивне звинувачення інших, наприклад, військово-політичних структур або ворога [14, с. 219].

Отже, результати наведених досліджень дають розуміння, що переживання втрати партнера-військового має свої специфічні особливості, які відрізняють його від інших видів горювання. Аналізуючи наукові доробки іноземних та вітчизняних авторів, можна простежити основні процеси, які можуть підвищувати ризики формування позиції жертви у партнерок загиблих військових:

- соціальна ізоляція та дезадаптація (втрата контакту з військовою спільнотою, стигматизація образу «вдови військового», суспільні вимоги до «належного» процесу горювання, самоізоляція з метою уникнення тригерних ситуації під час контакту із зовнішнім світом)
- фінансові труднощі (фінансова невизначеність родини внаслідок втрати годувальника, проблеми з отриманням виплат від держави)
- психоемоційні труднощі (ризики ускладненого горювання через раптовість втрати, почуття безпорадності, самозвинувачення, тунельне мислення, втрата сенсу життя).

Хоча жодне з вітчизняних досліджень на даний час не мало на меті простежити процес формування позиції жертви у вдів полеглих Героїв російсько-української війни, певна сукупність факторів і чинників, які впливають на психоемоційний стан та соціальну адаптацію партнерок загиблих воїнів, мала місце під час інших великих соціальних потрясінь, що відбулися на території нашої країни та спричинили вплив на значні категорії населення, яким довелося проходити крізь кризу втрати. Так, Інститут соціології НАН України за підтримки МНС з 1992 року здійснює моніторинг соціально-психологічного стану потерпілих від аварії на ЧАЕС. Дослідження засвідчують формування синдрому жертви у значної частини постраждалих (як ліквідаторів, так і вимушених переселенців та їхніх дітей), який характеризується тривожністю, песимізмом, недовірою до держави й власних сил, а також бездіяльністю у подоланні проблем. У своїй статті «Соціальне

усвідомлення Чорнобиля» науковий керівник моніторингу соціально-психологічних наслідків Чорнобильської катастрофи, професор Саєнко Ю.І. наводить такі парадокси соціально-психологічного стану потерпілих: незадоволеність діями влади і, водночас, відсутність ініціативності, нездатність розраховувати на власні сили, постійне очікування опіки від держави, недовіра до порад професіоналів (медиків, екологів, юристів) [13]. Сформовані страхи та невпевненість посилюються через стигматизацію статусу «чорнобильця». Хоча цей статус забезпечує пільги, він також сприяє формуванню «засвоєної безпорадності» – покладанню на сторонню допомогу замість власних зусиль.

Схожий процес простежують Кердивар В.В. та Христенко В.Є., які досліджували виникнення синдрому жертви у внутрішньо переміщених осіб, що покинули свої будинки під час першої стадії російського вторгнення в Україну (період АТО). За їхнім визначенням, синдром жертви у внутрішньо переміщеної особи – це поєднання кількох індивідуально-психологічних характеристик. Він може проявлятися у зростанні агресивності, спрямованої проти державних інституцій, у загальному негативному ставленні до власної ситуації, а також у сформованій безпорадності, коли людина переконана у неможливості контролювати обставини чи впливати на них [10].

Отже, аналіз концептуальних засад формування поняття «позиція жертви», визначення чинників, які можуть бути причиною формування цього феномену та його ознак, а також дані вітчизняних та іноземних дослідників, які розглядали проблематику травматизації внаслідок раптової втрати, соціальні, економічні та психоемоційні наслідки, з якими стикаються родини загиблих військових і, зокрема, їхні вдови, дає можливість створити структурну модель позиції жертви партнерки загиблого військовослужбовця (рис. 1), яка демонструє взаємозв'язок детермінант, проявів та наслідків формування досліджуваного феномену.



*Рис. 1. Структурна модель позиції жертви партнерки загиблого
військовослужбовця*

Висновки до розділу 1

Поняття «позиція жертви» у психологічній науці розглядається як стійкий особистісний стан, що формується внаслідок травматичних або хронічно стресових подій і характеризується почуттям безсилля, зовнішнім локусом контролю, переконанням у власній неспроможності впливати на перебіг життя. Такий стан має чітко виражені когнітивні, емоційні та поведінкові прояви, що обумовлюють низьку адаптивність та емоційну стагнацію. У партнерок загиблих військовослужбовців позиція жертви має комплексну природу. Її детермінація охоплює ретроспективні (дитячі травми, гіперопіка, досвід неприйняття) та актуальні чинники (раптова втрата, соціальна роль «вдови», стигматизація, емоційне вигорання). Особливості цього стану полягають у синтезі індивідуального горя та суспільного очікування, що часто змушує жінку «відчувати так, як належить», а не так, як справді болить.

У роботі запропоновано структурну модель позиції жертви, в якій систематизовано когнітивні (тунельне мислення, зовнішній локус контролю), емоційні (тривожність, сором, румінації) та поведінкові (соціальна ізоляція, повторні співзалежні стосунки) прояви. Їхній вплив на адаптацію визначено як деструктивний, оскільки вони сприяють фіксації на втраті, блокують формування нової ідентичності та ускладнюють проходження через етапи горювання.

Таким чином, дослідження психологічної структури позиції жертви у партнерок загиблих військовослужбовців є необхідним кроком для виявлення зон ризику, розробки адекватних інтервенцій з метою мінімізації негативних наслідків та запобігання хроніфікації горя. Розуміння динаміки цього стану формує підґрунтя для подальшого аналізу механізмів його формування саме в контексті втрати військового партнера, що й постало подальшим вектором нашого дослідження.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПОЗИЦІЇ ЖЕРТВИ В ПАРТНЕРОК ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Опис діагностичного інструментарію та змісту емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити ключові складові феномену «позиція жертви» для партнерок загиблих військовослужбовців. Встановлено, що позиція жертви є складним психологічним утворенням, яке виникає внаслідок поєднання ретроспективних (травматичний досвід, сімейні сценарії, дитячі патерни безпорадності) та актуальних чинників (раптова втрата партнера, соціальна ізоляція, економічна нестабільність, стигматизація ролі вдови) і проявляється у когнітивних, емоційних та поведінкових компонентах.

До поведінкових проявів належать соціальна ізоляція, пасивність у побудові нових взаємин, інфантильні патерни поведінки, схильність до співзалежних або підлеглих стосунків, а також демонстративна позиція «мені винні». Емоційні прояви включають підвищену тривожність і депресивність, емоційну нестабільність (чергування апатії та збудження), почуття безсилля, фрустрації й сорому, а також схильність до румінацій і самозвинувачення. Когнітивна сфера характеризується тунельним мисленням, зовнішнім (екстернальним) локусом контролю, надмірною проекцією негативного досвіду на теперішнє, песимістичним прогнозуванням майбутнього та зневірою у власних силах.

Такі прояви у своїй сукупності зумовлюють деструктивний вплив на процес адаптації після втрати: вони підтримують фіксацію на почутті безсилля, блокують формування нової ідентичності, сприяють стагнації та ризику хроніфікації горя.

Зважаючи на відсутність в Україні комплексних емпіричних досліджень, що простежують формування цього стану в партнерок полеглих

воїнів, наше дослідження було спрямоване на виявлення його психологічних проявів та визначення рівня ризику формування позиції жертви.

Мета емпіричного дослідження – визначити наявність та інтенсивність проявів позиції жертви у партнерок загиблих військовослужбовців, визначити когнітивні, емоційні та поведінкові особливості жінок, що зумовлюють ризики фіксації у віктимній ролі. Для реалізації мети нами було створено авторське опитування «Виявлення ризику формування позиції жертви в партнерок загиблих військовослужбовців» (Додаток А). Респонденткам було запропоновано ознайомитися з кожним твердженням і оцінити, наскільки воно відповідає їхньому стану за останні чотири тижні. Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою: 0 – «зовсім не про мене»; 1 – «радіше ні»; 2 – «важко сказати»; 3 – «радіше так»; 4 – «точно про мене».

Опитувальник включає 65 тверджень, згрупованих у дев'ять тематичних блоків, що відображають різні виміри феномену позиції жертви:

А. Екстернальний локус контролю та глобальні зовнішні атрибуції (8 тверджень) – виявляє переконання, що життя визначається зовнішніми обставинами, а не власними діями.

В. Настановлення «мені винні» / право-вимогливість щодо оточення та держави (8 тверджень) – фіксує патерни вимогливості, очікування допомоги без власних зусиль, компенсаторні установки щодо соціального середовища.

С. Навчена безпорадність і поведінкове уникання (7 тверджень) – відображає схильність до пасивності, уникнення відповідальності, очікування зовнішнього вирішення проблем.

Д. Вторинні вигоди та підкріплення ролі жертви (7 тверджень) – виявляє схильність використовувати стан безпорадності для отримання підтримки чи визнання.

Е. Ресурси суб'єктності / агентності (8 тверджень, реверс-ключ) – оцінює здатність до усвідомлення власного впливу, саморегуляції, планування, ініціативності та конструктивного самопідтримання.

F. Межі взаємодії та відповідальність (6 тверджень) – виявляє баланс між власними потребами та визнанням меж інших людей, здатність до партнерської комунікації.

G. Контекст втрати та ризики пролонгованого горювання (5 тверджень) – фіксує ступінь інтегрованості травматичного досвіду втрати у поточне життя.

H. Емоційна дистресивність (8 тверджень) – відображає спектр емоційної напруги: тривогу, сором, провину, дратівливість, безнадію, афективну нестабільність.

I. Сенсові та копінгові стратегії (8 тверджень, реверс-ключ) – оцінює здатність знаходити сенс у пережитому, використовувати адаптивні способи подолання, відновлювати контроль і внутрішню рівновагу.

У низці тверджень застосовано реверсивне кодування (R) – тобто високі бали за цими пунктами свідчать не про ризик позиції жертви, а про наявність ресурсних характеристик, що знижують його й відображають елементи суб'єктності та адаптивності.

Підрахунок результатів здійснювався за принципом: чим вищий сумарний бал за прямими пунктами, тим вищий ризик формування позиції жертви. Наявність реверс-ключів забезпечує баланс шкали, дозволяючи розмежувати реактивні прояви горя від стійких віктимних тенденцій.

Дослідження проводилося анонімно з використанням онлайн-інструменту Google Form, що забезпечило зручність участі та можливість охоплення респонденток, які проживають як на території України, так і за її межами. Формат дистанційного опитування був обраний з міркувань етичності, конфіденційності та психологічної безпеки учасниць, адже дозволяв кожній жінці заповнити анкету у комфортному для себе середовищі. У вступній частині форми містилося пояснення мети дослідження, опис принципів добровільності участі та запевнення у повній анонімності. Учасниці не вказували персональних даних, а результати аналізувалися лише в узагальненому вигляді для наукових цілей. Респонденткам також пропонувалося за бажанням залишити адресу

електронної пошти, якщо вони виявляли готовність долучитися до наступного етапу роботи – апробації авторського щоденника самопідтримки для партнерок загиблих військовослужбовців. Це дало змогу сформувати підгрупу учасниць для подальшого практичного тестування інструменту психологічної самодопомоги.

Вибірку констатувального дослідження склала 141 респондентка. Найбільшу групу становлять жінки віком 36-45 років (46,8%), далі 46-55 років (22,7%) та 26-35 років (22%). Молодші учасниці до 25 років складають 6,4%, а старші за 56 – 2,1% (рис. 2.1).

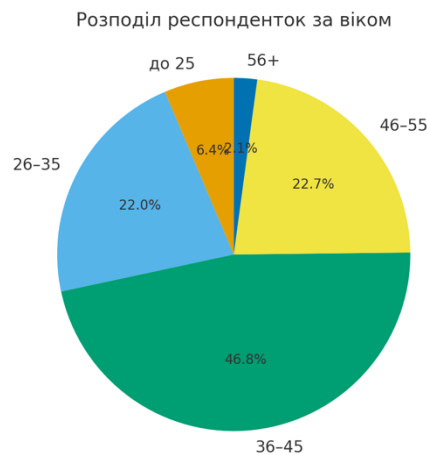


Рис 2.1. Розподіл респонденток за віком

Більшість учасниць мають вищу освіту (71,6%), 18,4% – середню спеціальну, 5,7% – незакінчену вищу, і 4,3% – середню освіту (рис. 2.2).

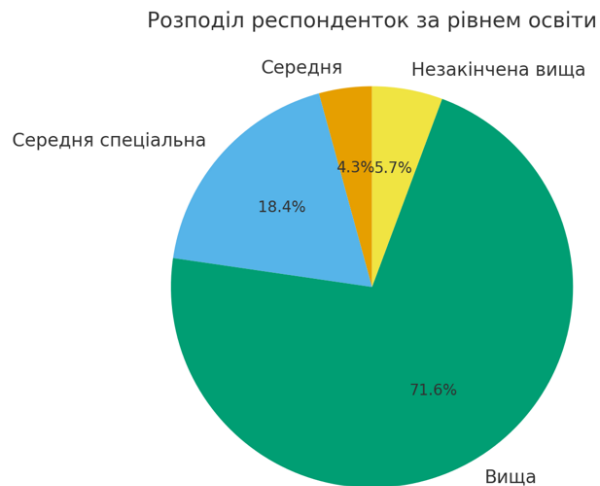


Рис. 2.2. Розподіл респонденток за рівнем освіти

Більшість учасниць є дружинами полеглих воїнів (89,4%), тоді як цивільні партнерки становлять 10,6% вибірки (рис. 2.3). 81,6% учасниць – матері, тоді як 18,4% не мають дітей (рис. 2.4).



Рис. 2.3. Розподіл респонденток за сімейним статусом

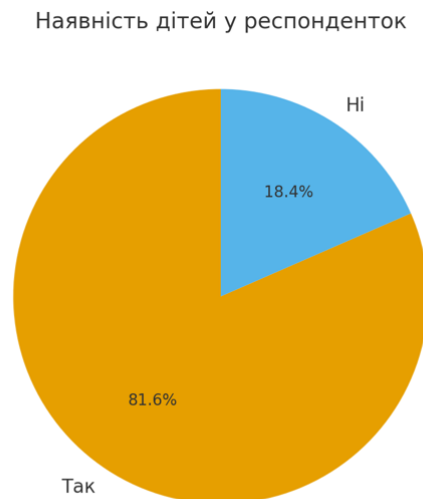


Рис. 2.4. Наявність дітей у респонденток

Переважає більшість учасниць мешкають у великих містах (57,4%), 18,4% у малих містах, 17,7% у селищах, а 6,4% перебувають за межами України (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Місце проживання респонденток

Найбільшу групу становлять жінки, які пережили втрату від 1 до 2 років тому (35,5%), далі – понад 2 роки (27,0%), до 6 місяців (20,6%) і 6-12 місяців (17,0%) (рис. 2.6).

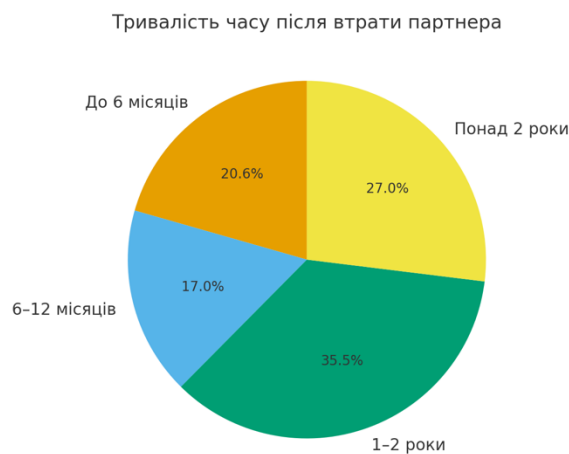
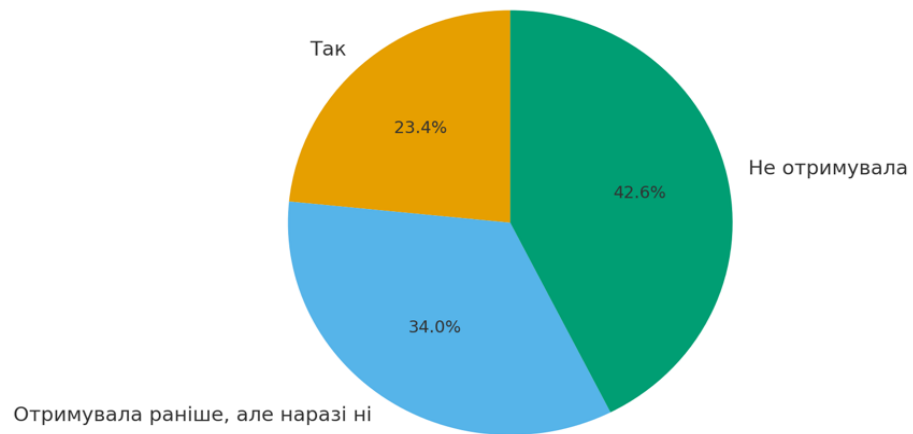


Рис. 2.6. Тривалість часу після втрати партнера

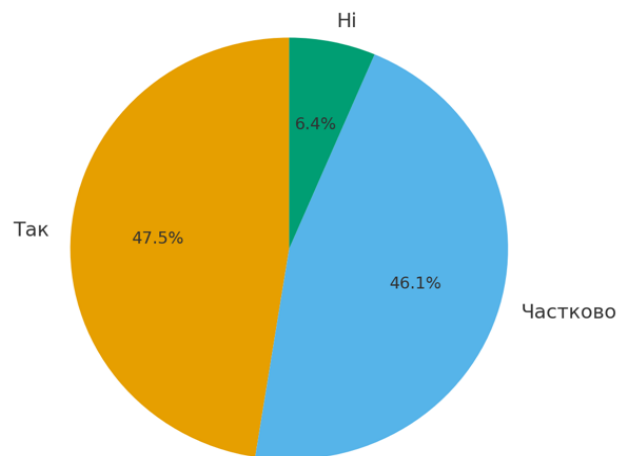
Найбільша частка учасниць не отримувала психологічної допомоги (42,6%), 34% зверталися до фахівців раніше, але наразі не продовжують, лише 23,4% перебувають у процесі отримання психологічної підтримки зараз (рис. 2.7).

Отримання психологічної допомоги респондентками

*Рис. 2.7. Отримання респондентками психологічної допомоги*

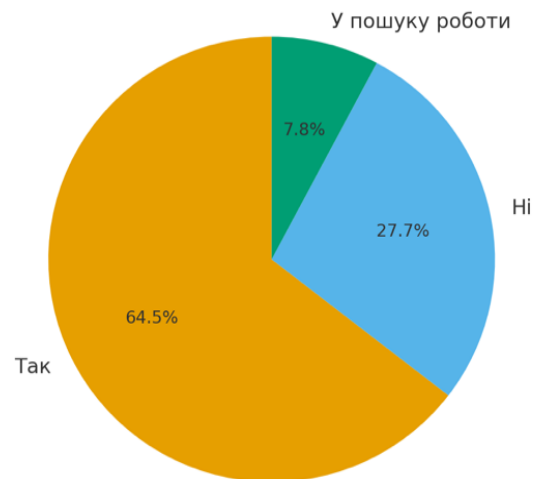
Більшість жінок зазначили, що мають коло підтримки (47,5%), ще 46,1% відчують його лише частково, тоді як 6,4% повідомили про відсутність будь-якої підтримки (рис. 2.8).

Наявність кола підтримки у респонденток

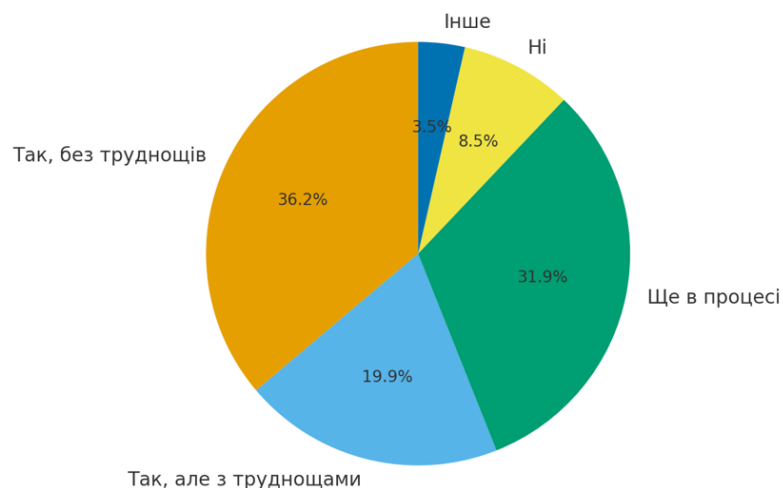
*Рис. 2.8. Наявність у респонденток кола підтримки*

Більшість учасниць опитування працевлаштовані (64,5%), 27,7% наразі не працюють, а 7,8% перебувають у пошуку роботи (рис. 2.9).

Зайнятість респонденток на момент опитування

*Рис. 2.9. Зайнятість респонденток на момент опитування*

Оформлення статусу та соціальних виплат респондентками

*Рис. 2.10. Оформлення респондентками статусу та соціальних виплат*

Більшість жінок (36,2%) зазначили, що оформили статус члена родини загиблого військовослужбовця без труднощів, тоді як 31,9% перебувають у процесі оформлення (рис. 2.10). Ще 19,9% стикалися з труднощами під час оформлення, 8,5% не отримали статусу або виплат, а 3,5% повідомили про індивідуальні випадки (відмови, проблеми з визнанням батьківства тощо).

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Після збору та первинного опрацювання емпіричних даних було здійснено кількісний і якісний аналіз результатів, отриманих за допомогою авторського опитування. Метою цього етапу стало виявлення характерних закономірностей прояву когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів позиції жертви, а також визначення впливу соціально-демографічних чинників на інтенсивність цих проявів.

Аналіз проводився за трьома узагальненими напрямками:

- 1) когнітивний компонент – настановлення, що відображають ступінь зовнішнього чи внутрішнього контролю, схильність до узагальнення негативного досвіду, фаталізм, зневіру у власних силах;
- 2) поведінковий компонент – форми реакцій, що вказують на пасивність, уникання відповідальності, залежність від зовнішньої допомоги, демонстративну безпорадність;
- 3) емоційний компонент – показники тривожності, депресивності, афективної нестабільності та інтенсивності переживання втрати.

Окрім описової статистики, проведено порівняльний аналіз результатів між групами респонденток за низкою змінних: час, що минув після втрати; наявність або відсутність дітей; рівень зайнятості; наявність психологічної допомоги; статус соціальної підтримки та оформлення державних виплат. Такий підхід дав змогу не лише кількісно оцінити вираженість позиції жертви, а й виявити соціально-психологічні чинники, які сприяють її посиленню або, навпаки, зменшують ризик її закріплення. Подальший аналіз структуровано за основними компонентами моделі позиції жертви (когнітивним, поведінковим та емоційним) із поступовим розглядом виявлених закономірностей і взаємозв'язків між показниками.

Когнітивні прояви (негативні мисленнєві настановлення: тунельне мислення, екстернальний локус контролю, надмірне прогнозування негативу і зневіра у власних силах). В опитуванні ці аспекти відображені, зокрема, у

твердженнях блоку А (наприклад, *«те, що зі мною відбувається, залежить від обставин, а не від моїх дій»* або *«від моїх рішень мало що залежить»*). В середньому респондентки продемонстрували помірну згоду з такими судженнями (близько 1,4-1,5 бали). Отже, схильність пояснювати події зовнішніми чинниками і відчувати безсилля у них виражена не надто різко, але помітно (рис. 2.11).

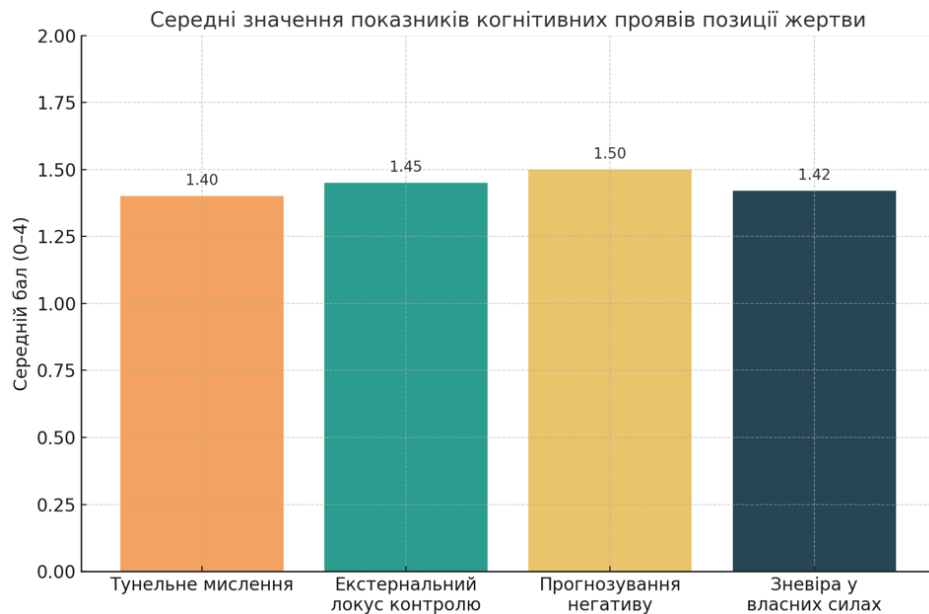


Рис. 2.11. Середні значення показників когнітивних проявів позиції жертви

Час, що минув після втрати, певною мірою впливає на когнітивний компонент позиції жертви (ПЖ). Жінки, чия втрата сталася менше року тому, дещо частіше відчують безпорадність та фаталізм, порівняно з тими, хто пережив втрату 1-2 роки тому. Наприклад, середній бал за показниками зовнішнього локусу контролю в групі до 6 місяців після втрати становить ~1,56, а в групі 1-2 роки лише ~1,42. Через понад 2 роки після втрати цей показник залишається на рівні ~1,46, тобто істотно не повертається до найвищих значень початкового періоду. Отже, можна припустити, що почуття особистої неспроможності максимально загострюється у перший рік горя, а з часом дещо зменшується (ймовірно, завдяки поступовій адаптації та поверненню почуття контролю над життям) (рис. 2.12).

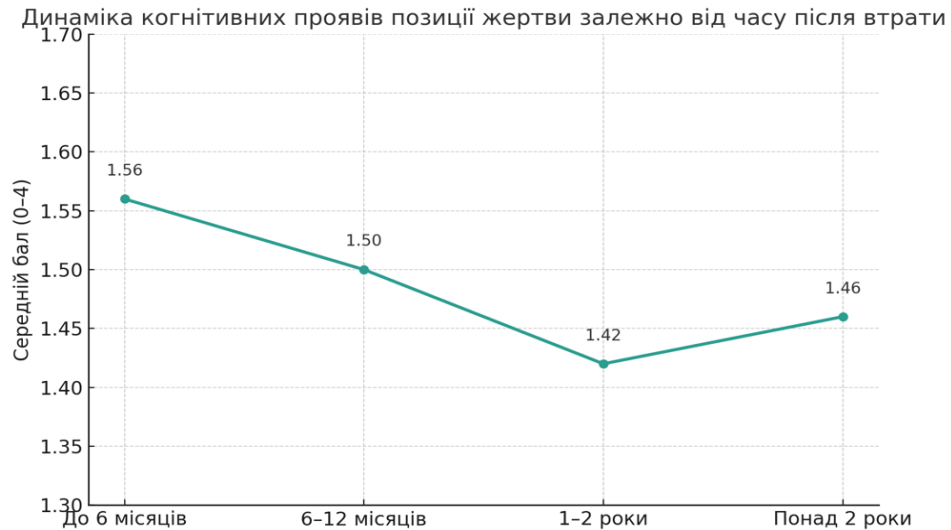


Рис. 2.12. Динаміка когнітивних проявів ПЖ залежно від часу втрати

Наявність дітей також може бути пов'язана з когнітивними переконаннями. Жінки без дітей продемонстрували трохи нижчий рівень екстернального локусу контролю (1,34) порівняно з тими, хто виховує дітей (1,52). Можливо, матері сприймають більше некерованих обставин у житті, адже несуть відповідальність за дитину в умовах втрати партнера, тоді як жінки без дітей потенційно більш гнучкі у прийнятті рішень. Водночас різниця невелика, тому цей фактор потребує обережної інтерпретації.

Оформлення державних виплат виявилось помітним чинником: респондентки, які успішно отримали статус та соцзабезпечення, менше схильні звинувачувати зовнішню систему у своїх труднощах. Їхній середній бал за когнітивними установками безсилля та залежності від системи ~1,47, тоді як у тих, хто ще в процесі оформлення або не отримав виплат, він був трохи вищим (1,56 у групі «в процесі», хоча у групі, що взагалі не отримала – 1,33, але цю групу складають переважно жінки, які не є в офіційному шлюбі та від початку не розраховували на допомогу від держави (рис. 2.13).

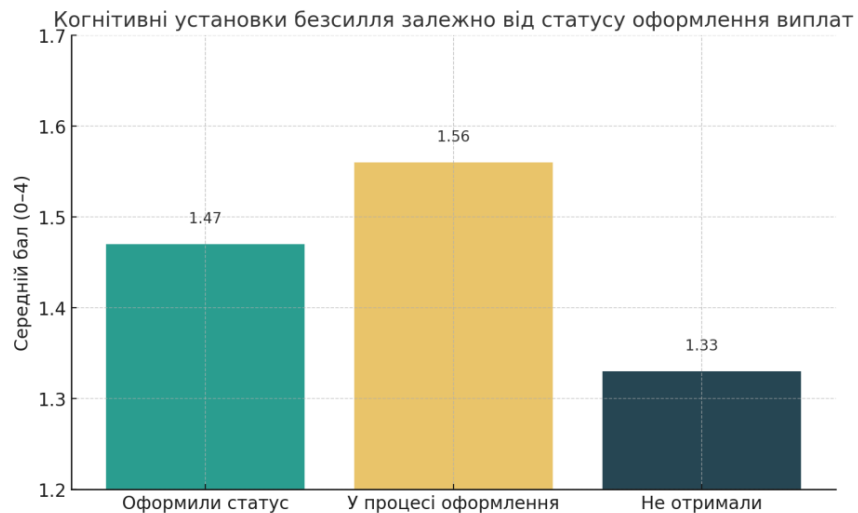


Рис. 2.13. Вираженість настановлень безсилля у партнерок залежно від статусу оформлення соціальних виплат

Тобто, бюрократична невизначеність і відсутність підтримки держави підсилюють почуття не контрольованості життя: поки жінка не впевнена в своїх соціальних гарантіях, вона більше погоджується з думкою, що «від неї мало що залежить».

Поведінкові прояви та міжособистісні установки (соціальна ізоляція, пасивність у налагодженні нових взаємин, інфантильні реакції, схильність до співзалежності, а також демонстративна установка «мені всі винні»). В опитуванні ці аспекти відображені у кількох блоках. Передусім, блок С характеризує пасивну поведінку та уникнення активності (твердження про відкладання справ, «*бо немає сенсу*», відчуття, що «*краще нічого не починати*», тощо). Блок D підсвічує стратегії отримання вторинної вигоди від своєї слабкості (наприклад, згода з думкою «*коли я безпорадна, інші мене більше підтримують*» чи «*скаржитися вигідніше, ніж намагатися самій справитися*»). Крім того, блок В показує очікування особливого ставлення від оточення та держави (наприклад, «*люди мають враховувати мої переживання, навіть якщо їм це незручно*», «*я маю право на особливе ставлення*»). Всі ці поведінково-мотиваційні показники в середньому мали помірний рівень вираженості (близько 1,3-1,5 бали із 4х). Тобто респондентки

не надто часто свідомо займають позицію безпомічності для отримання допомоги, однак і не можна сказати, що такі моделі зовсім відсутні.

Закономірності проявів позиції жертви залежно від часу, що минув після втрати (середні значення індексів по шкалах: когнітивні А, поведінкові С+D, емоційні G+H): протягом першого півріччя після втрати показники віктимності найвищі в усіх категоріях, далі на 1-2 році спостерігається зниження, а через 2+ роки емоційні реакції знову загострюються. У перші місяці після трагедії жінки найбільш пасивні: середній бал за шкалою пасивної поведінки С в групі «до 6 місяців» становить ~1,82, що є найвищим показником. Це означає, що в гострій фазі горя вони частіше відкладають справи, уникають активності та покладаються на хід подій. В проміжку 6-12 місяців цей показник знижується до ~1,46, а на 1-2 році – до ~1,38, тобто активність дещо відновлюється. Ці цифри узгоджуються з тим, що приблизно після року від моменту втрати завершується річний цикл роботи горя. Втім, після двох років спостерігається невелике підвищення пасивності (до ~1,46) та інших проявів ПЖ (рис. 2.14).

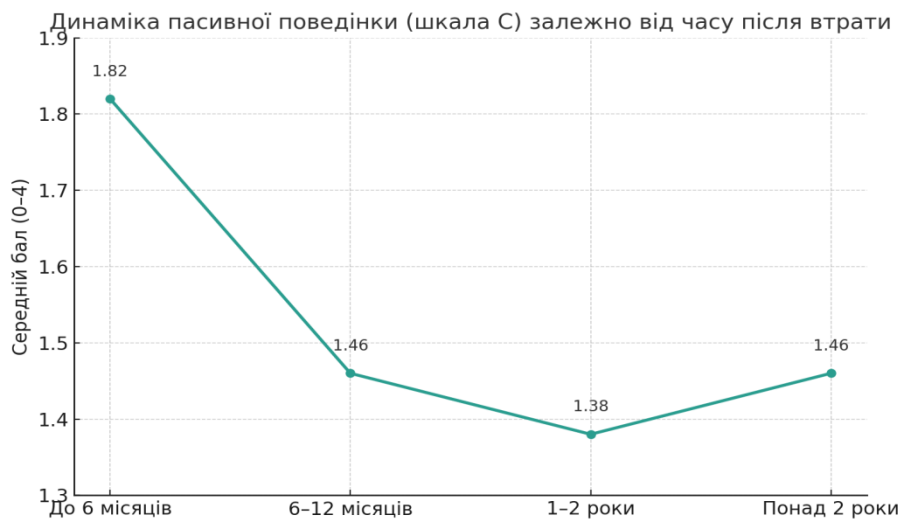


Рис. 2.14. Динаміка пасивної поведінки залежно від часу після втрати партнера

Можна припустити, що частина респонденток із довшим стажем втрати не встигли сформувати нові сенси, коли ресурс, витрачений на проживання

втрати, вичерпався. Це є одним з ризиків формування ПЖ внаслідок несформованої нової ідентичності.

Аспект «мені винні» (очікування особливого ставлення) найбільше проявляється також у ранній період втрати. Респондентки, які проживають втрату менше 6 місяців, у середньому найбільше погоджувалися з подібними твердженнями (близько 1,74 бали по шкалі В, тоді як у груп 6-12 місяців це 1,42, а після року лише ~1,21) (рис. 2.15).

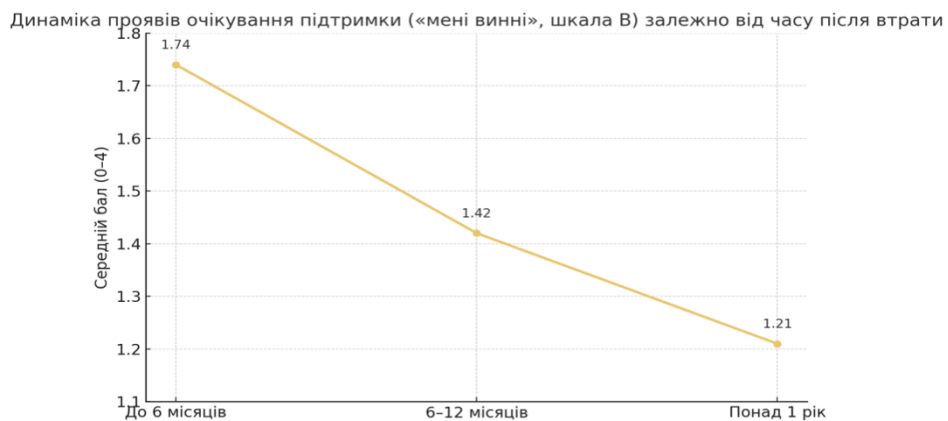


Рис. 2.15. Динаміка проявів очікування підтримки залежно від часу після втрати партнера

Отже, у перші півроку жінки дійсно відчують підвищене очікування підтримки та уваги від оточення і держави. Надалі ці очікування слабшають – можливо, через те, що соціальна підтримка природно зменшується з часом, і жінка вимушено стає більш самостійною. Цей висновок збігається з теоретично описаною демонстративною позицією «мені винні», яка може бути вираженою одразу після втрати, коли суспільство активно співчуває вдові. Згодом поступово відбувається або прийняття нової реальності, або, навпаки, якщо ресурси підтримки зникли, а внутрішні ресурси не сформовані, виникає почуття образи.

Наявність дітей дещо модифікує поведінкові прояви. Жінки без дітей частіше демонструють віктимні поведінкові патерни, ніж матері. Зокрема, вони більше погоджуються із твердженнями D-шкали про вигоду власної безпорадності (1,26 проти 1,08 у матерів). Також у них більш виражені проблеми з межами у стосунках (середній бал за негативними патернами

мислення F1–F3 становить 1,5 без дітей проти 1,2 у тих, хто має дітей). Це може означати, що жінки без дітей більш сконцентровані на собі та своїх потребах (адже не мають батьківських зобов'язань), тому більше очікують підтримку від інших та схильні вимагати увагу. Матері ж вимушені бути більш організованими і відповідальними, що стримує надмірно інфантильні реакції. Цікаво, що рівень пасивності (C) у обох груп приблизно однаковий (~1,5), тобто на мотивацію до дій факт материнства суттєво не впливає (рис. 2.16).

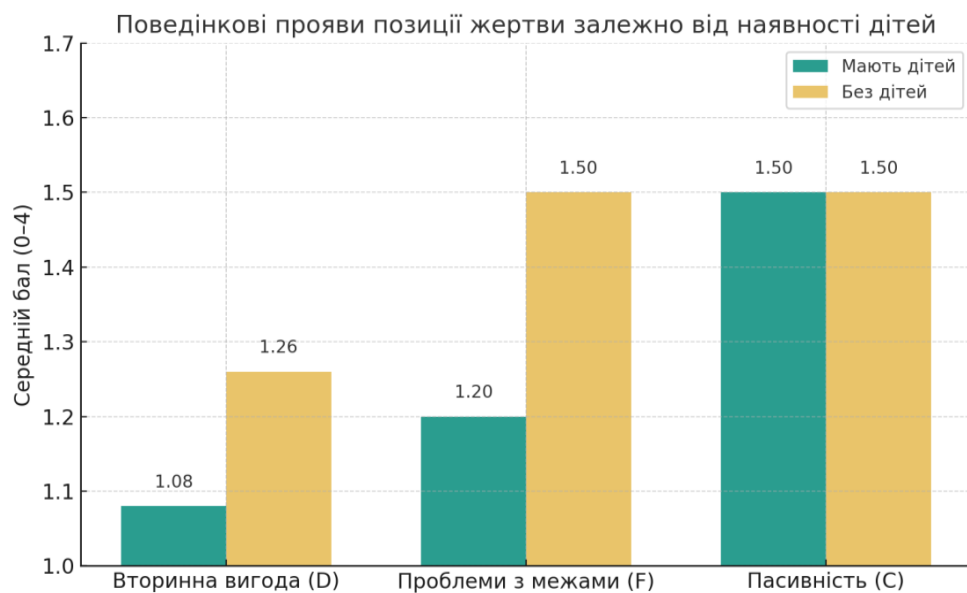


Рис. 2.16. Поведінкові прояви позиції жертви залежно від наявності дітей

Вочевидь, мати дітей не означає автоматично бути більш активною, якщо присутні глибокі переживання втрати.

Соціальне оточення відіграє ключову роль, оскільки саме воно зменшує рівень емоційної напруги в процесі проживання втрати та підсилює базові опори. Лише 9 респонденток зазначили, що не мають жодного кола підтримки, і їхні результати доволі показові. В цілому ці жінки емоційно найважче переживають втрату (див. нижче емоційні показники), проте за поведінковими шкалами вони не виглядають найбільш віктимними. Навпаки, у них нижчі оцінки за установками В (очікування допомоги) – лише ~1,04 проти 1,38 у тих, хто має хоча б часткову підтримку. Вони також менш

пасивні (С – 1,25 без підтримки проти 1,52 з підтримкою) і рідше застосовують стратегію безпорадності (D – 0,94 проти 1,12) (рис. 2.17).

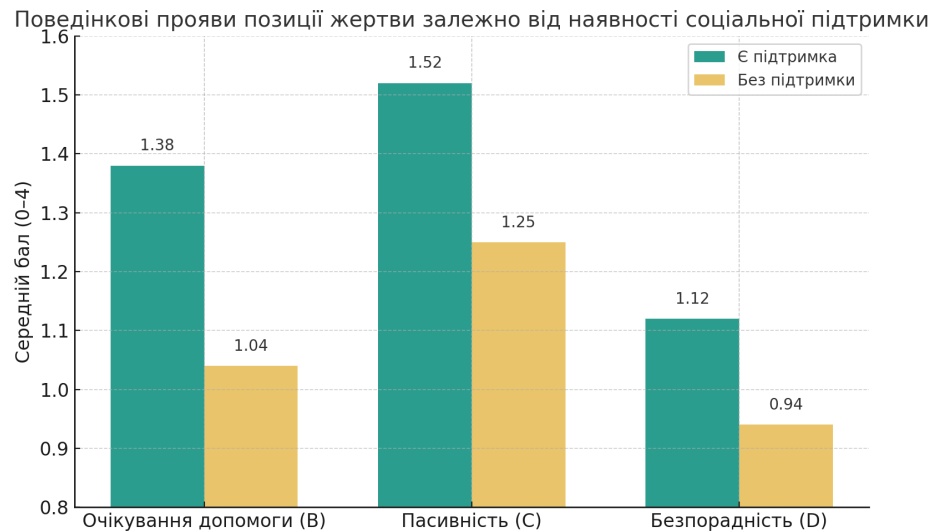


Рис. 2.17. Поведінкові прояви позиції жертви залежно від наявності соціальної підтримки

Така тенденція може пояснюватися тим, що жінки без підтримки вимушено стали більш самостійними, їм просто нікого просити про допомогу, тож вони менше скаржаться і намагаються діяти, наскільки це є для них можливим. Водночас, відсутність соціального кола не означає кращу адаптацію: скоріше, ці жінки можуть почуватись настільки ізольованими, що вже й не очікують ні від кого підтримки, навіть якщо вона дуже їм потрібна. Такий стан небезпечний тим, що сприяє соціальній ізоляції та звуженню соціального простору особистості.

Зайнятість (наявність роботи) суттєво корелює з поведінковими проявами ПЖ. Працюючі респондентки загалом менш пасивні та безпорадні: їхній середній бал за шкалою пасивності С = 1,34, тоді як у тих, хто не працює, він значно вищий – 1,81. Різниця майже в пів бали (по шкалі 0-4) вказує, що відсутність роботи часто поєднується з апатією і прокрастинацією. Можливо, причинно-наслідковий зв'язок двосторонній: з одного боку, жінки в горюванні можуть не мати сил або мотивації працювати; з іншого, безробіття посилює почуття безцільності і сприяє самосаботажу. Так чи інакше, залучення до роботи прямо корелює з більш активною життєвою

позицією. Цікаво, що за іншими шкалами (очікування підтримки В, маніпулятивна безпорадність D) різниця між працюючими і тими, хто не має роботи, не така виражена ($\approx 1,3$ vs $1,4$) (рис. 2.18).

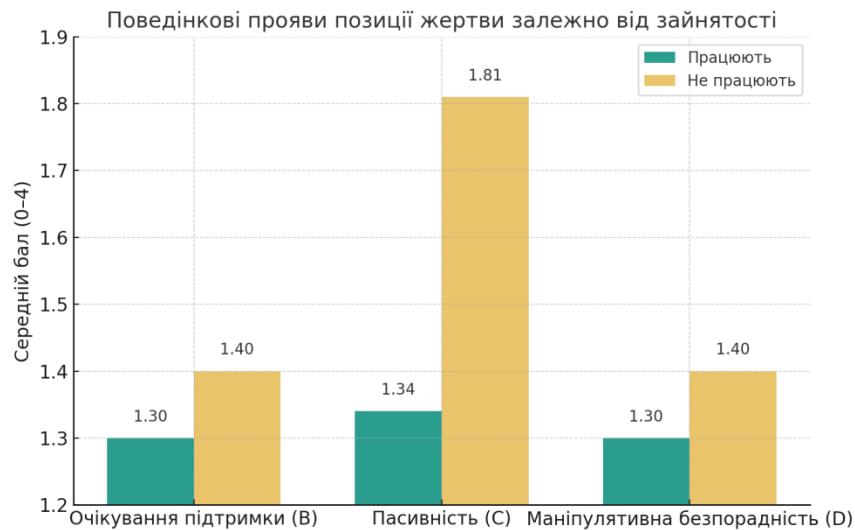


Рис. 2.18. Поведінкові прояви позиції жертви залежно від зайнятості

Це може означати, що робота впливає саме на енергетичний рівень і дієвість, а не прямо на переконання щодо оточуючих. Проте емоційно непрацюючі почуваються гірше (див. нижче), що підтверджує важливість зайнятості для стабілізації психологічного стану.

Отримання державних пільг і статусу сім'ї загиблого військового виявило цікавий взаємозв'язок з поведінковими настановленнями. Респондентки, які успішно все оформили, трохи менше схильні очікувати допомоги від держави ($B \approx 1,24$) та є менш пасивними ($C \approx 1,37$). Натомість ті, хто перебуває «*ще в процесі*» бюрократичного оформлення, мають найвищий рівень очікувань і претензій ($B \approx 1,51$): вони відверто згодні з тим, що «*держава зобов'язана забезпечити гідні умови*», і відчують розчарування, що цього досі не сталося. Такі жінки також більш схильні відкладати справи або почуватися спустошеними ($C \approx 1,65$) – ймовірно через виснаження бюрократичною боротьбою. Ті, хто не отримали виплат взагалі (через відмову або відсутність формального статусу), теж демонструють високі показники пасивності ($1,77$) і віктимних очікувань ($1,46$) (рис. 2.19). Ба більше, у них зафіксовано найвищий емоційний дистрес ($H \approx 2,70$, див. далі).

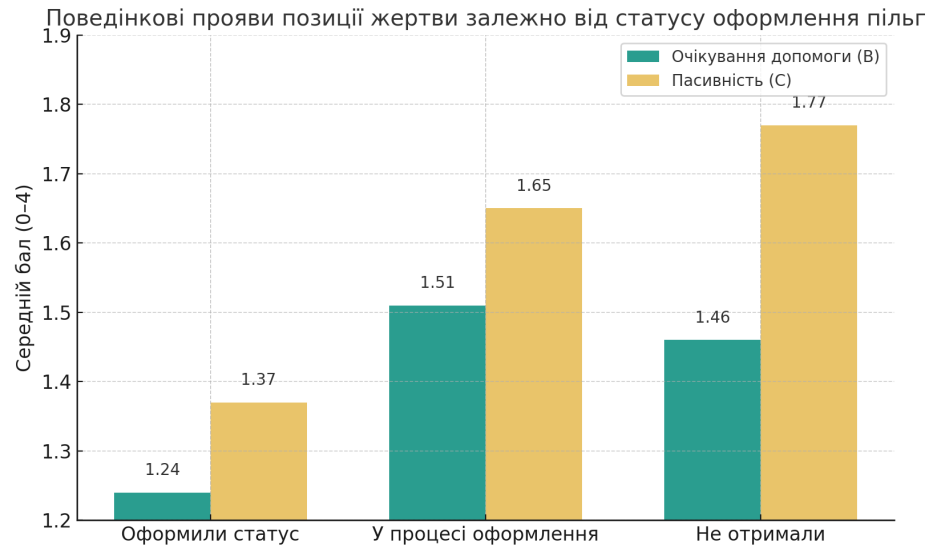


Рис. 2.19. Поведінкові прояви позиції жертви залежно від статусу оформлення державних пільг

Це дозволяє зробити припущення, що незадоволені соціальні потреби посилюють фрустрацію та консервують позицію жертви. Коли ж матеріальне питання вирішене (хай навіть «з труднощами» – 28 жінок це зазначили), учасниці опитування почуваються трохи впевненіше і менше зосереджуються на образі на систему. Цей висновок узгоджується з теорією, що використання свого статусу задля пільг може давати тимчасову вигоду, але в довгостроковій перспективі закріплює уявлення про себе як про безпомічну жертву, якщо людина застрягла в цьому процесі.

Емоційні прояви та психологічний стан (підвищений рівень тривожності та депресивності, емоційна нестабільність, почуття безсилля, сорому, нав'язливе прокручування подій та самозвинувачення). У респонденток емоційний дистрес оцінювався через блок Н (твердження про тривогу, різкі перепади настрою, гнівливість, безнадію тощо) та частково блок G (симптоми ускладненого горя, як-от «майбутнє здається порожнім», «інтенсивний біль утрати не слабшає з часом»).

В цілому емоційне напруження виявилося найбільш вираженим компонентом: середні бали за шкалами Н та G були ~2,4-2,5 із 4 можливих, що вище, ніж когнітивні чи поведінкові показники. Це підтверджує, що вдови

переживають значний психоемоційний дистрес, типовий для горювання. Причому динаміка у часі для емоційних реакцій особлива: у перші пів року після втрати рівень дистресу дуже високий ($H \approx 2,52$; $G \approx 2,59$). Надалі протягом другого року біль і тривога тимчасово зменшуються (мінімум на 1–2 році: $H \approx 2,24$; $G \approx 2,19$), що свідчить про часткову емоційну адаптацію. Однак у групі понад 2 роки після втрати емоційні показники знову високі ($H \approx 2,49$; $G \approx 2,50$), майже як на початку (рис. 2.20).

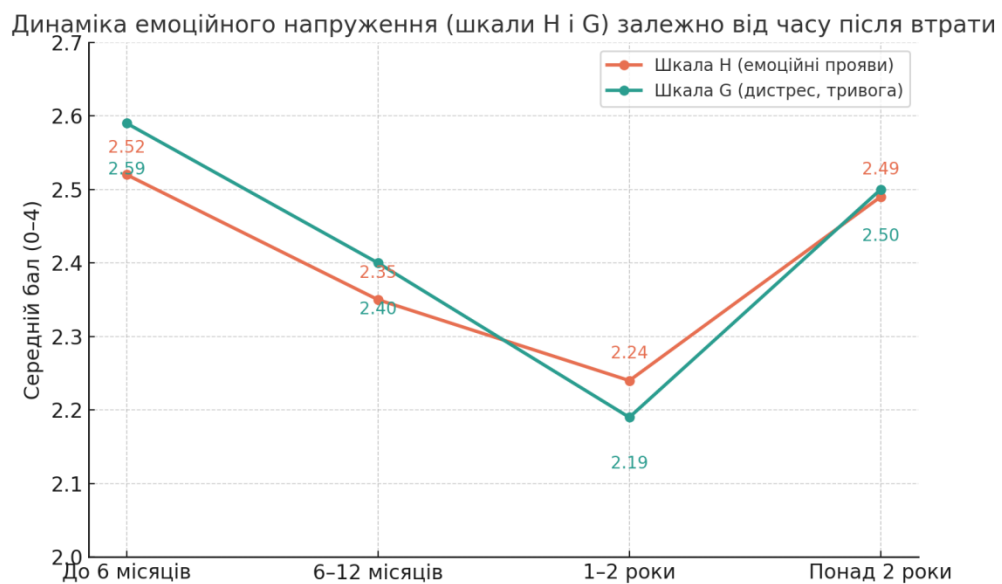


Рис. 2.20. Динаміка емоційного напруження залежно від часу після втрати партнера

Такий U-подібний тренд може означати кілька речей. По-перше, частина жінок з тривалим стажем втрати все ще перебуває у стані хронічного горя, емоційно застрягла у минулому. По-друге, на пізніших етапах може позначатися накопичена втома, тривога про майбутнє та втрата життєвих сенсів без партнера. Також не можна виключати зовнішні чинники: оскільки значна частина втрат сталася під час війни, то продовження війни та нові потрясіння могли повторно актуалізувати травму навіть через кілька років.

Соціальна підтримка суттєво пом'якшує емоційні прояви. Респондентки, що мають родину, друзів чи громаду поруч, загалом менш тривожні та пригнічені. Їхній середній показник за шкалою Н = 2,39, тоді як у жінок, які не мають кола підтримки, він значно вищий — 2,74. Різниця

відчутна: самотні вдови відчувають більше відчаю та розпачу. Вони також частіше зазначають, що «емоції виходять з-під контролю» та повідомляють про сплески гніву й образи, що цілком зрозуміло в умовах відсутності допомоги. Натомість жінки, оточені близькими, мають можливість виговоритися, розділити свій біль і отримати розраду, що запобігає хроніфікації горя. Ці результати підкреслюють вирішальну роль підтримки: навіть якщо об'єктивно допомога інших не розв'язує всіх проблем, емоційне полегшення від присутності небайдужих людей є чинником, що стримує позицію жертви від розвитку до клінічно значущої депресії або тривожного розладу.

Зайнятість також пов'язана з емоційним станом: непрацюючі респондентки трохи більш пригнічені ($H \approx 2,55$), ніж ті, хто працює (2,34). Вочевидь, робота структурує час і думки, відволікає від румінацій, дає відчуття корисності, і все це знижує рівень тривоги і безнадії. Отримання психологічної допомоги має подібний ефект. Жінки, які ніколи не зверталися по допомогу до спеціалістів, демонструють найвищий рівень емоційних проблем ($H \approx 2,55$). Натомість ті, хто має досвід терапії, відчувають дещо менше безнадії і тривоги ($H \approx 2,35$ серед тих, хто отримував допомогу раніше, і 2,26 – серед тих, хто зараз у процесі підтримки) (рис. 2.21).

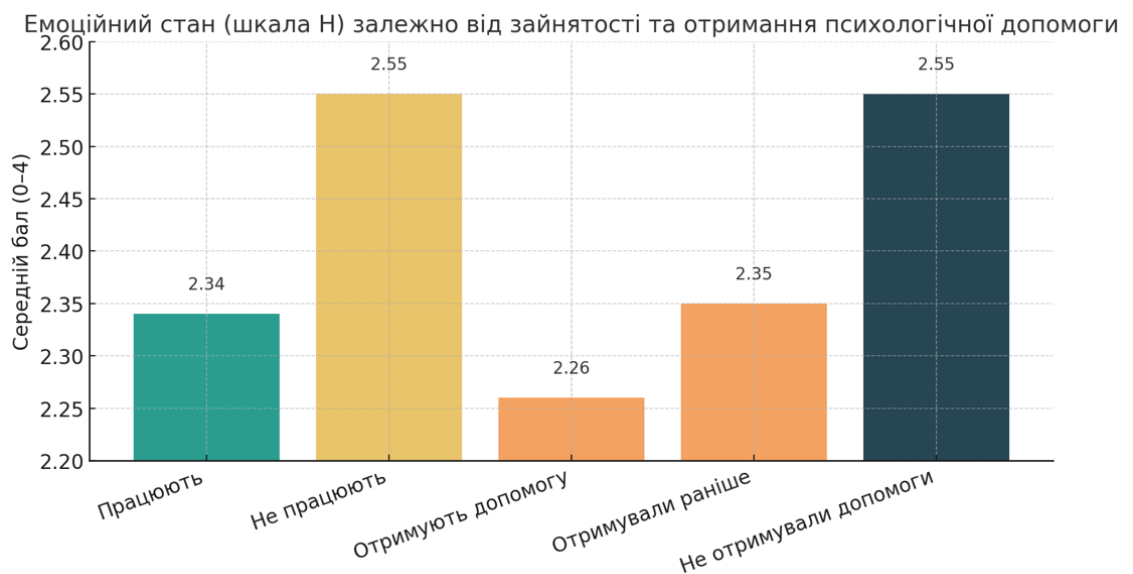


Рис. 2.21. Емоційний стан залежно від зайнятості та отримання психологічної допомоги

Цей факт узгоджується з логікою: психологічна підтримка сприяє емоційній стабілізації та опрацюванню травми втрати.

Цікавим є зв'язок емоційного стану із одержанням державних виплат. Як зазначалося, респондентки, котрим відмовлено в статусі чи виплатах, перебувають у гіршому емоційному стані ($H \approx 2,70$) – ймовірно, через почуття несправедливості та покинутості. Для них ситуація втрати ускладнена ще й образою на систему. Натомість ті, хто довів справу до кінця і отримує належну допомогу, мають нижчий рівень тривоги й відчаю (2,30). Таким чином, наявність або брак соціальної справедливості теж впливає на переживання: якщо держава виконує зобов'язання, жінка менш схильна відчувати себе покинутою жертвою.

Проаналізовані дані показують чіткі закономірності, що узгоджуються з теоретичною моделлю позиції жертви. Когнітивні викривлення (почуття безсилля, фаталізм) у партнерок полеглих воїнів присутні помірно та дещо слабшають із часом після втрати. Поведінкові прояви (пасивність, очікування особливого ставлення, використання свого горя для привернення уваги) найбільш виражені в гострий період горя і згасають протягом року, особливо у тих, хто соціально залучений – працює, має дітей чи підтримку. Емоційний компонент (тривога, депресивність, розпач) є найсильнішим і довготривалим: навіть за кілька років після втрати багато жінок відчують значний душевний біль, особливо якщо немає належної підтримки чи не сформовано нових життєвих смислів.

Взаємозв'язок особистих даних із проявами позиції жертви проявляється так: соціально вразливіші категорії (жінки без підтримки, без роботи, без почуття забезпеченості державою) мають більш сформовану віктимну позицію – як на рівні настановлень, так і емоцій. Натомість ті, хто залучені в активність і відчують підтримку (від близьких, суспільства чи держави), демонструють менше деструктивних проявів і краще адаптуються.

Ці висновки підкреслюють важливість вчасних втручань: психологічна допомога, соціальна підтримка громади, сприяння зайнятості та належне державне піклування можуть запобігти закріпленню позиції жертви і хронічному горю у партнерок загиблих Захисників. Такий комплексний підхід допоможе жінкам поступово перейти від стану жертви до відновлення повноцінного життя, зберігаючи світлу пам'ять про близьку людину, але не втрачаючи себе разом із нею.

2.3. Опис та аналіз результатів апробації щоденника самопостереження та самопідтримки для партнерок полеглих Воїнів

На основі результатів емпіричного дослідження, проведеного серед партнерок загиблих військовослужбовців, та враховуючи виявлені когнітивні, емоційні й поведінкові прояви позиції жертви, було розроблено та апробовано психологічний інструмент самодопомоги – 14-денний щоденник самопостереження та самопідтримки «В мене є Я» (Додаток Б).

Метою створення щоденника є психологічна підтримка жінки у процесі горювання внаслідок раптової трагічної втрати та запобігання фіксації у позиції жертви, що проявляється у почутті безпорадності, залежності від зовнішніх обставин і знеціненні власних ресурсів. Інструмент сприяє розвитку усвідомленості, формуванню реалістичного бачення ситуації та поступовому відновленню контролю над життям через рефлексію, самоаналіз і практики самоспівчуття. Щоденник адресований партнеркам і дружинам полеглих військовослужбовців, незалежно від віку, соціального статусу чи тривалості втрати. Інструмент може використовуватись як самостійно, так і під супроводом психолога, що працює з жінками у стані горя чи травматичної втрати.

Розробка щоденника базується на інтеграції наступних підходів:

- 1) когнітивно-поведінкового (вправи з когнітивного рефреймінгу та фіксації автоматичних думок, що допомагає зменшити фаталістичне мислення та підвищити рівень контролю над життям);

- 2) травма терапевтичного (техніки вираження та інтеграції болю через письмову практику – «лист горя», «ненадісланий лист люті»);
- 3) підходу самоспівчуття (зменшення самокритики й формування доброзичливого ставлення до себе – «лист самоспівчуття»);
- 4) позитивної психології (акцент на вдячності, усвідомленні підтримуючих моментів, визначенні власних ресурсів);
- 5) моделі стрес-менеджменту (практика «кола контролю», спрямована на розмежування сфер впливу й прийняття неконтрольованих обставин).

Щоденник має 14-денну структуру з послідовним нарощуванням глибини рефлексії: від усвідомлення емоцій до переосмислення життєвих орієнтирів. Вступна частина містить звернення до учасниці («Люба посестро!»), пояснення мети та правил користування щоденником, рекомендації щодо часу та формату роботи (20-30 хвилин щодня). Кожен день передбачає коротке тематичне завдання, що стимулює емоційне або когнітивне опрацювання переживань; письмову рефлексію (фіксацію почуттів, думок, тілесних реакцій); завершальне питання або фразу підтримки.

Послідовність завдань відображає логіку психологічної динаміки процесу горювання:

1. Початкова фаза (1-4 день) – усвідомлення емоцій та почуттів, дозвіл на прояв болю: формулювання наміру, нормалізація емоцій та переживань, співчуття собі, опанування тривожності за допомогою технік заземлення та стабілізаційного дихання.
2. Середня фаза (5-10 день) – осмислення власного досвіду, пошук точок контролю та внутрішніх ресурсів: лист загиблому партнерові, лист з висловлюванням люті, визначення наявного кола підтримки, перетворення імпульсу на дію (взяти підтримку), практика вдячності («моє життя – це не лише моє горе»), когнітивний рефреймінг нав'язливих негативних думок та переконань.

3. Заключна фаза (11-14 день): інтеграція змін і формування внутрішніх опор: визначення значущості власних маленьких кроків, усвідомлення підконтрольних сфер життя (вправа «Коло контролю»), самодозвіл на бачення майбутнього, визнання власного внеску в процес проживання втрати та формування оновленого образу «Я».

Таке структурування відповідає принципу поступового переходу від емоційного розвантаження до когнітивної реструктуризації і подальшого відновлення ідентичності.

Очікуваним результатом від роботи зі щоденником було зниження інтенсивності емоційного болю та тривоги, розвиток навичок самоспостереження і відповідальності за власний стан, відновлення внутрішнього контролю, підвищення рівня самопідтримки та особистісної стійкості. Оцінка ефективності продукту передбачала повторне контрольне опитування та співставлення результатів «до–після». У контрольному опитуванні взяли участь 18 жінок, які проходили апробацію продукту. Для ідентифікації відповідей одних і тих самих учасниць було використано електронні адреси. Для порівняльного аналізу було відібрано 12 однакових тверджень з авторського опитувальника (Додаток В), що дозволяє простежити динаміку психоемоційного стану та установок до та після інтервенції. Кожне твердження має код (А1, А6, В1, В3, С2, С5, D1, E2, F2, Н1, Н2, Н6) згідно з відповідною підшкалою інструментарію (А, В, С, D, E, F, Н).

Шкала А (екстернальний локус контролю) включає твердження А1 та А6, які відображають фаталістичні погляди на власне життя. Середній бал по А1 («Те, що зі мною відбувається, здебільшого залежить від обставин, а не від моїх дій») знизився з 2,61 до 1,94, що свідчить про послаблення переконання у безсиллі перед обставинами. По А6 («Від моїх рішень мало що залежить») середній показник залишився відносно стабільним: 1,44 до 1,39. Загалом результати демонструють тенденцію до зростання почуття особистої відповідальності за власне життя (рис. 2.22).

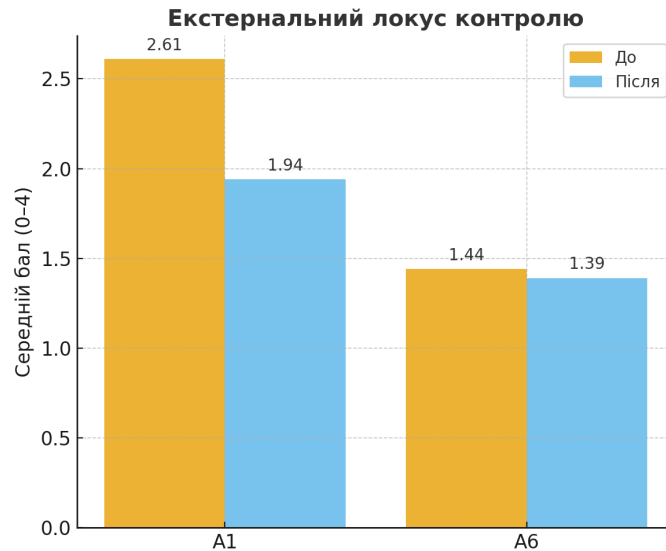


Рис. 2.22. Зміна середніх показників за твердженнями A1 і A6 шкали «Екстернальний локус контролю»

Шкала В (очікування підтримки / віктимні очікування) складається з двох тверджень: В1 («Держава/система зобов'язані забезпечити мені гідні умови...») та В3 («Якщо я щось прошу, мені мають допомогти, бо це справедливо»). Середній бал по В1 зменшився з 1,61 до 1,28, що свідчить про зниження тенденцій до зовнішньої вимогливості. Натомість В3 майже не змінився: 1,28 до 1,33. Учасниці загалом продемонстрували певне послаблення віктимних очікувань, однак залишилась стабільність у переконанні щодо справедливості отримання допомоги (рис. 2.23).

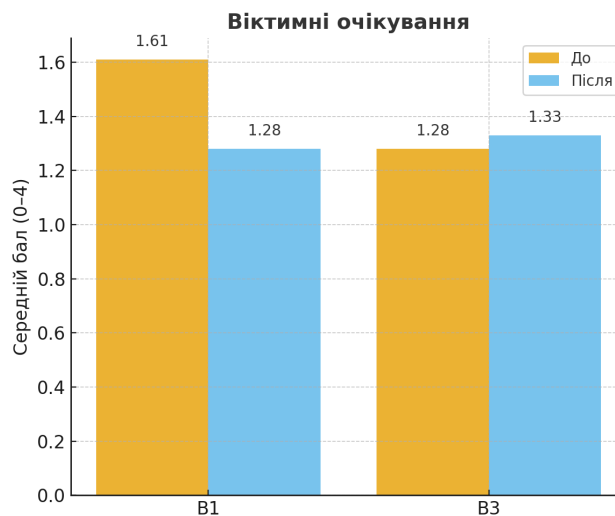


Рис. 2.23. Динаміка середніх показників за твердженнями B1 і B3 шкали «Віктимні очікування»

Шкала С (пасивність та безпорадність) містила в собі твердження C2, C5, D1 та F2, які відображають прокрастинацію, уникання активності, вторинні вигоди безпорадності та реакції на відмову. Найбільше зниження спостерігається по C2 («Часто відкладаю важливі справи, бо “немає сенсу”»): середній бал впав з 1,83 до 1,39. По C5 («Мені часто здається, що краще нічого не починати») також зафіксовано зменшення з 1.50 до 1.11.

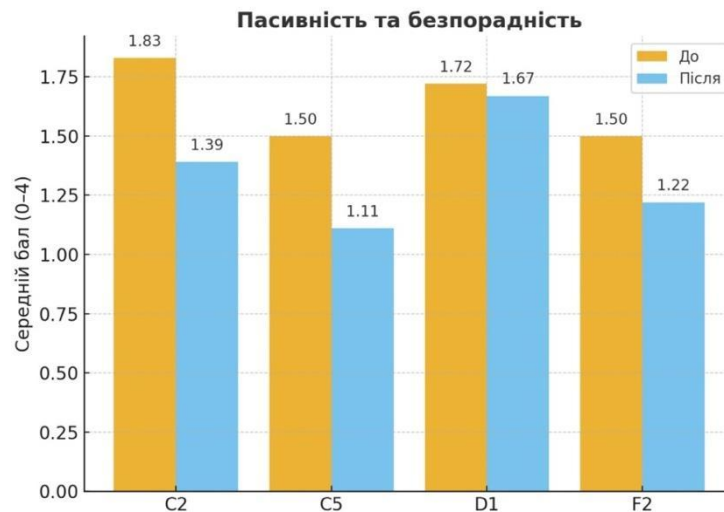


Рис. 2.24. Зміна середніх показників за твердженнями C2, C5, D1 та F2 шкали «Пасивність і безпорадність»

Показник D1 («Коли я безпорадна, інші більше мене підтримують») залишився практично незмінним – 1,72 до 1,67. Водночас по F2 («Коли мені відмовляють, я сприймаю це як несправедливість проти мене») середнє значення зменшилось з 1,50 до 1,22. Загалом результати цієї шкали вказують на зниження схильності до безпорадності (рис. 2.24).

Шкала Е (ресурси суб'єктності): ресурсне твердження Е2 («Мої маленькі кроки поступово дають результат») після реверсу відображає рівень почуття власної ефективності.

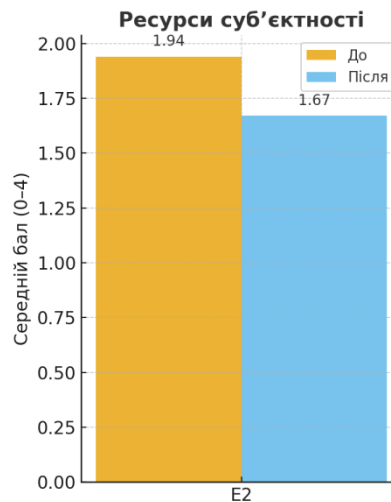


Рис. 2.25. Зміна середнього показника за твердженням E2 шкали «Ресурси суб'єктності»

Середній бал зменшився з 1,94 до 1,67, що означає посилення віри у результативність власних дій та, відповідно, підвищення суб'єктності. Це свідчить про позитивний вплив щоденника на формування почуття контролю й поступовості досягнень (рис. 2.25).

Шкала Н (емоційна дистресивність). У цю шкалу увійшли три твердження: Н1 («Мене часто переповнює тривога, якої мені важко позбутися»), Н2 («Я відчуваю сильний сором або провину...») та Н6 («Усередині я відчуваю багато накопиченої злості чи образи»). По Н1 середній бал знизився з 2,39 до 2,00, що відображає зменшення тривожності. По Н2 також зафіксовано зниження – з 1,44 до 1,17, тобто почуття сорому та провини дещо послабшало. Натомість Н6 показав протилежну динаміку: середній бал зріс з 2,22 до 2,50, що може свідчити про актуалізацію чи усвідомлення прихованої злості та образ (рис. 2.26).

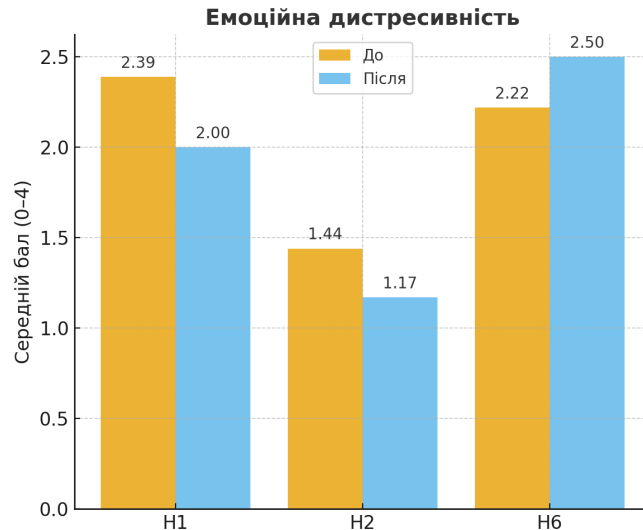


Рис. 2.26. Зміна середніх показників за твердженнями H1, H2 та H6 шкали «Емоційна дистресивність»

Це вказує на неоднозначні ефекти в емоційній сфері: частина негативних емоцій знизилась, водночас інші проявилися виразніше.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей прояву позиції жертви в партнерок загиблих військовослужбовців та апробацію авторського інструменту психологічної самодопомоги – щоденника самоспостереження та самопідтримки. Проведене дослідження підтвердило, що феномен позиції жертви у жінок, які втратили партнера на війні, є багатовимірним психологічним утворенням, що охоплює когнітивні, поведінкові та емоційні складові. Установлено, що найбільш стійкими компонентами є емоційні реакції, такі як тривога, відчай, безнадія, внутрішня напруга, що залишаються вираженими навіть понад рік після втрати. Когнітивні викривлення (екстернальний локус контролю, фаталістичне мислення, зневіра у власних силах) виявляються помірно й поступово зменшуються з часом. Поведінкові прояви (пасивність, уникання відповідальності, очікування особливого ставлення) мають тенденцію до послаблення протягом

року після втрати, особливо у тих жінок, які залучені до соціальної активності, мають дітей або підтримку від оточення.

Соціально-демографічні чинники виявилися суттєвими у формуванні ризику позиції жертви. Найбільш вразливими є жінки, які не мають соціальної підтримки, не працевлаштовані, не отримали державних виплат або перебувають у стані тривалої бюрократичної невизначеності. У таких випадках спостерігається підвищення рівня безпорадності, фрустрації та емоційного виснаження. Натомість наявність роботи, активна соціальна позиція, підтримка з боку близьких і доступ до психологічної допомоги виявилися захисними чинниками, що зменшують інтенсивність проявів віктимності та сприяють адаптації.

Апробація авторського щоденника самоспостереження та самопідтримки «В мене є Я» засвідчила його ефективність у зниженні ключових показників позиції жертви. Після виконання 14-денного циклу вправ спостерігалось зменшення рівня зовнішнього локусу контролю, пасивності, безпорадності та віктимних очікувань, а також підвищення відчуття особистої ефективності та контролю над життям. Учасниці відзначили зниження тривожності, провини та емоційного виснаження, що свідчить про позитивну динаміку у процесі проживання горя. Отримані результати демонструють, що щоденникові практики можуть бути дієвим інструментом самодопомоги, який сприяє поступовій інтеграції травматичного досвіду, формуванню внутрішніх опор і розвитку суб'єктності.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження не лише дало можливість комплексно описати психологічну структуру позиції жертви у партнерок загиблих воїнів, а й обґрунтувало ефективність цілеспрямованих психопрофілактичних інструментів. Застосування авторського щоденника продемонструвало, що розвиток навичок самоспостереження, самоспівчуття та рефлексії здатен знижувати ризик фіксації у віктимній позиції та сприяти відновленню психологічної рівноваги, автономності й життєстійкості жінок, які пережили втрату партнера-військовослужбовця.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене магістерське дослідження підтвердило, що проблема формування та проявів позиції жертви у партнерок загиблих військовослужбовців є однією з найактуальніших у сучасній українській психологічній науці та практиці. В умовах довготривалої війни, масових втрат і колективної травми тема переживання особистого горя та збереження внутрішньої стійкості набуває не лише наукового, а й гуманітарного, суспільного значення. Втрата партнера на війні стає для жінки не лише особистою трагедією, а й кризою ідентичності, втратою сенсу та контролю над життям. Саме тому дослідження психологічних механізмів, що зумовлюють ризик формування позиції жертви, має не лише теоретичну, а й практичну вагу, адже воно спрямоване на відновлення суб'єктності жінки, її життєвої активності та гідності.

Шляхом теоретичного аналізу було визначено, що позиція жертви є комплексним психологічним феноменом, який інтегрує когнітивні (екстернальний локус контролю, фаталізм, безпорадні переконання), поведінкові (пасивність, уникання відповідальності, залежність від зовнішніх чинників, віктимні очікування) та емоційні (підвищена тривожність, провина, сором, відчай, афективна нестабільність) складові. З'ясовано, що вона формується внаслідок поєднання травматичного досвіду втрати, соціальної ізоляції, економічної нестабільності, а також недостатньої підтримки з боку держави та громади.

Емпіричне дослідження, проведене за допомогою авторського опитувальника «Виявлення ризику формування позиції жертви в партнерок загиблих військовослужбовців», охопило 141 респондентку і дало змогу кількісно та якісно описати структуру феномену. Виявлено, що найбільш інтенсивно позиція жертви проявляється в перший рік після втрати, поступово знижуючись у міру адаптації, але може повторно посилюватися після двох років, коли ресурси виснажуються, а нова ідентичність ще не

сформована. Серед ключових чинників ризику – відсутність соціальної підтримки, безробіття, бюрократична невизначеність у питанні державних виплат. Натомість робота, підтримка близьких і досвід психотерапії є виразними чинниками стійкості. Емоційний компонент виявився найбільш глибоким і тривалим: навіть через кілька років після втрати більшість жінок зберігають високий рівень емоційного дистресу, що свідчить про потребу в довготривалій підтримці.

Другий етап дослідження (апробація авторського інструменту психологічної самодопомоги, 14-денного щоденника самоспостереження та самопідтримки «В мене є Я») підтвердив його ефективність як способу профілактики фіксації позиції жертви. Після роботи зі щоденником зафіксовано зниження рівня екстернального локусу контролю, пасивності, безпорадності та віктимних очікувань, а також зростання відчуття власної ефективності, контролю й віри у поступовість позитивних змін. В емоційній сфері відзначено зменшення тривоги, провини та сорому, натомість підвищилась усвідомленість і здатність до вираження прихованих почуттів. Це підтверджує, що письмові та тілесні практики, засновані на емоційній стабілізації, рефлексії, самоспівчутті та когнітивному переосмисленні, можуть бути дієвим інструментом психологічної реабілітації жінок, які пережили втрату.

Таким чином, результати роботи доводять, що розвиток самоспостереження, рефлексії та самопідтримки зменшує ризик закріплення у позиції жертви й сприяє відновленню особистісної суб'єктності. Створений авторський щоденник може бути рекомендований як практичний інструмент психологам, консультантам і фахівцям центрів підтримки родин полеглих Захисників для впровадження в програми психопрофілактики та самодопомоги.

Проведене дослідження засвідчило, що робота з травмою втрати в українських реаліях є не лише особистісним, а й суспільним викликом. Турбота про психологічне благополуччя жінок, які втратили своїх Воїнів, є

актом прояву гуманізму і зрілості держави. Відновлення сили, гідності й життєстійкості партнерок полеглих Воїнів – це частина масштабного процесу збереження та відновлення самої України, що попри втрати виборює право на існування.

Список використаних джерел

1. Асонов Д. О. Психічний стан людини після раптової смерті родича та особливості надання допомоги лікаря-психолога даній групі пацієнтів // Український науково-медичний молодіжний журнал. 2016. № 3(96). С. 17–23.
2. Берн Е. Що ти кажеш після привітання? Психологія людської долі. Харків : КСД, 2018. 432 с.
3. Горностай П. Психологія колективних травм : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
4. Дослідження досвіду та потреб близьких загиблих військових [Електронний ресурс] : на замовлення ГО «Жіночий ветеранський рух». Київ, 2023. 68 с. Режим доступу: <https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/zhvr-1.pdf> (дата звернення: 01.11.2025).
5. Дудник О. А. Безпорадність у структурі Я-концепції особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2020. 246 с.
6. Дудник О. А. Психологічні чинники формування позиції жертви у жінок з досвідом насильства : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Луцьк, 2020. 22 с.
7. Дучимінська Т. І. Теоретико-методологічні засади вивчення, профілактики та подолання синдрому завченої безпорадності [Електронний ресурс] // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2012. № 16. С. 347–356. Режим доступу: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160405/159604> (дата звернення: 11.06.2024).
8. Іващенко А. С. Поняття «віктимного реагування» особистості як прояв деструктивної жертвовності // Український психологічний журнал. 2016. № 1. С. 26–40.

9. Ілларіонова О. П. Роль соціального оточення постраждалих в подоланні травми війни // Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (05–06 квіт. 2019 р., Київ). Київ, 2019. С. 79–83.
10. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків, 2021. 143 с.
11. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких їм людей під час війни // Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. № 1. С. 28–33.
12. «Проблеми й актуальні потреби родин загиблих Героїв України» [Електронний ресурс] / Дослідницька група «Дока-Центр». Київ, 2024. 36 с. Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1dhjN0YKVbG6r1iW3TKRPlengnQqmyPDx/view> (дата звернення: 01.11.2025).
13. Саєнко Ю. Соціальне усвідомлення Чорнобиля // Чорнобиль і соціум. К., 2006. (Суспільство ризику: Чорнобильська детермінанта), вип. 12. С. 132–133.
14. Сингаївська І., Берестовська А. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни // Вчені записки Університету «КРОК». 2024. № 1(73). С. 214–226.
15. Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навч. посіб. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.
16. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2023. 160 с.
17. Цимбал Ю. Ю. Психологічні детермінанти формування «комплексу жертви» // Форум права. 2012. № 1. С. 1050–1055.

18. Шлях коханої у воєнний час [Електронний ресурс] / ГО «Ветеран Хаб». Київ, 2025. Режим доступу: <https://kohani.veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2025/10/shliah-kohanoi-voina.pdf> (дата звернення: 28.10.2025).
19. Edwards D. Self-Pity / Victim: The Surrender Schema Mode [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://schematherapysociety.org/page-18464> (дата звернення: 28.10.2025).
20. Kristensen P., Weisaeth L., Heir T. Bereavement and mental health after sudden and violent losses: a review // *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*. 2012. Vol. 75, No. 1. P. 76–96.
21. McGill G., Wilson-Menzfeld G., Johnson A., Moreland M., Collins T. Exploring Military Widows' Experiences of Social Isolation and Loneliness: Final Report [Електронний ресурс]. Newcastle : Northumbria University Newcastle, 2022. 146 p. Режим доступу: <https://s31949.pcdn.co/wp-content/uploads/Military-Widows-Social-Isolation-and-Loneliness-Final-Report.pdf> (дата звернення: 01.11.2025).
22. Seligman M. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco : Freeman, 1975. 250 p.
23. Tymchenko O., Khrystenko V., Lefterov V., Pavelkiv V., Ivanchenko A., Lunyov V. Is there a “victim syndrome” among forced displaced persons in Ukraine? [Електронний ресурс] // *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 2020. Vol. 24, Issue 6. P. 13092–13101. DOI: 10.37200/IJPR/V24I6/PR261275. Режим доступу: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4cedd712-2d2b-42a4-9ecd-fe12d99e2d03/content> (дата звернення: 01.11.2025).

ВИЯВЛЕННЯ РИЗИКУ ФОРМУВАННЯ ПОЗИЦІЇ ЖЕРТВИ В ПАРТНЕРОК ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Призначення: скринінг ризиків формування позиції жертви у партнерок/дружин загиблих військовослужбовців; виявлення супутніх когнітивних, емоційних та і поведінкових проявів та ресурсних маркерів суб'єктності.

Інструкція: ознайомтеся з кожним твердженням і позначте, наскільки воно відповідає Вашому стану за **останні 4 тижні**.

Шкала: 0 – зовсім не про мене; 1 – радше ні; 2 – важко сказати; 3 – радше так; 4 – точно про мене.

Підшкали та твердження (65 тверджень)

А. Екстернальний локус контролю та глобальні зовнішні атрибуції (8 тверджень)

- А1. Те, що зі мною відбувається, здебільшого залежить від обставин, а не від моїх дій.
- А2. Коли щось іде не так, зазвичай винен хтось/щось інше.
- А3. Мій успіх чи невдача визначаються системою, а не мною.
- А4. Якщо люди мене не підтримують, я мало що можу змінити.
- А5. Життя надто непередбачуване, щоб планувати (R*).
- А6. Від моїх рішень мало що залежить.
- А7. Навіть дрібниці у моєму житті контролюють інші.
- А8. Щастя – це удача, а не зусилля.

*R – реверс-ключ (ресурсний індикатор суб'єктності). У цьому блоці A5 кодується реверсно.

В. Настановлення «мені винні» / право-вимогливість щодо оточення та держави (8 тверджень)

В1. Держава/система зобов'язані забезпечити мені гідні умови без додаткових зусиль з мого боку.

В2. Люди навколо повинні враховувати мої переживання навіть тоді, коли це незручно для них.

В3. Якщо я щось прошу, мені мають допомогти, бо це справедливо.

В4. Мені повинні робити поступки, бо моя втрата вагоміша за їхні проблеми.

В5. Якщо допомоги немає, це означає, що мене зрадили.

В6. Я маю право на особливе ставлення у будь-яких чергах/службах/установах.

В7. Якщо я обурююся, це нормальна реакція, бо люди мають враховувати мою життєву ситуацію.

В8. Нехай інші першими зроблять крок назустріч, адже вони повинні це робити.

С. Навчена безпорадність і поведінкове уникання (7 тверджень)

С1. Навіть якщо я намагаюся, результат зазвичай не змінюється.

С2. Часто відкладаю важливі справи, бо «немає сенсу».

С3. Втома/спустошення заважають мені робити те, що потрібно.

С4. Мені важко брати відповідальність за мої рішення.

С5. Мені часто здається, що краще нічого не починати.

С6. Зміни переважно погіршують ситуацію.

С7. Я рідко бачу варіанти власних дій у складній ситуації.

D. Вторинні вигоди та підкріплення ролі жертви (7 тверджень)

- D1. Коли я безпорадна, інші більше мене підтримують.
- D2. Якщо показати, як мені важко, мені легше отримати бажане.
- D3. Позиція «допоможіть мені» працює краще, ніж «я сама впораюсь».
- D4. Коли я скаржуся, до мене ставляться уважніше.
- D5. Залишатися слабкою інколи вигідніше, ніж проявляти силу.
- D6. Без статусу партнерки загиблого воїна до мене ставилися б гірше.
- D7. Не бачу сенсу відмовлятися від переваг, які дають мої життєві обставини.

E. Ресурси суб'єктності / агентності (8 тверджень, реверс-ключ)

- E1. Я бачу хоча б одне реалістичне рішення для моєї теперішньої проблеми.
(R)
- E2. Мої маленькі кроки поступово дають результат. (R)
- E3. Я відслідковую, що саме залежить від мене, а що ні. (R)
- E4. Я можу розпланувати тиждень і виконувати більшість запланованого. (R)
- E5. Я прошу підтримки адресно, коли це потрібно для певних дій. (R)
- E6. Якщо план А не спрацював, я пробую інші варіанти. (R)
- E7. Я вмію відмовлятися від планів, які не спрацьовують. (R)
- E8. Я помічаю свої успіхи та закріплюю їх звичками. (R)

F. Межі взаємодії та відповідальність (6 тверджень)

- F1. Мені складно відчувати та визнавати межі інших людей.
- F2. Коли мені відмовляють, я сприймаю це як несправедливість проти мене.
- F3. Я часто вимагаю більше, ніж інші готові дати.
- F4. Я беру на себе лише те, що реально можу виконати. (R)
- F5. Я вмію домовлятися, а не вимагати. (R)
- F6. Я приймаю, що інші не зобов'язані виправдовувати мої очікування. (R)

G. Контекст втрати та ризики пролонгованого горювання (скринер, 5 тверджень)

- G1. Інтенсивний біль утрати не слабшає з часом.
- G2. Я уникаю думок/місць, що нагадують про втрату.
- G3. Відчуваю, що частина мене «застрягла» у моменті втрати.
- G4. Мої повсякденні ролі/обов'язки суттєво порушені.
- G5. Майбутнє здається порожнім/безглуздим.

H. Емоційна дистресивність (8 тверджень)

- H1. Мене часто переповнює тривога, якої мені важко позбутися.
- H2. Я відчуваю сильний сором або провину за те, що сталося в моєму житті.
- H3. Мій настрій часто різко змінюється без особливих причин.
- H4. Мені важко заспокоїтися, навіть коли неприємна ситуація вже минула.
- H5. Я часто дратуюся або злюся на інших, навіть через дрібниці.
- H6. Усередині я відчуваю багато накопиченої злості чи образи.
- H7. Я часто відчуваю безнадію та відчай щодо свого майбутнього.
- H8. Інколи здається, що мої емоції виходять з-під контролю.

I. Сенсові та копінгові стратегії (8 тверджень, реверс-ключ)

- I1. Я намагаюся побачити трагічну подію у новому світлі, щоб знайти в ній сенс. (R)
- I2. Я шукаю щось хороше навіть у складних обставинах. (R)
- I3. Я використовую гумор, щоби впоратися з болем. (R/пряме)
- I4. Я знаходжу підтримку у вірі чи духовних практиках. (R)
- I5. Коли я почуваюся розгубленою, роблю маленькі конкретні кроки, щоб повернути відчуття контролю. (R)
- I6. Я намагаюся діяти, навіть якщо не впевнена у результаті. (R)
- I7. У складних обставинах я ставлю собі короткострокові цілі й рухаюся

поступово. (R)

I8. Коли ситуація вибиває мене з рівноваги, я шукаю практичні способи повернути відчуття балансу. (R)

Ключ підрахунку: пряма шкала (чим вищий бал, тим вищий ризик ПЖ); реверс-ключі, високий бал = зниження ризику ПЖ.

Додаток Б

«В МЕНЕ Є Я». 14-ДЕННИЙ ЩОДЕННИК САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ ТА САМОПІДТРИМКИ ДЛЯ ПАРТНЕРОК ПОЛЕГЛИХ ВОЇНІВ

Вступ

Люба посестро!

Передусім, прийміть щирі співчуття та вдячність Вашому Воїну. Він віддав найдорожче, аби захистити свою країну, домівку, родину, Вас. Втрата коханого, партнера, чоловіка – надзвичайно болісний досвід, який докорінно змінює життя. Цей щоденник допоможе обережно і водночас, щиро та стійко рухатися крізь горювання до пошуку нових сенсів. Його мета – підтримати Вас у прагненні знову жити повним життям, зберігаючи пам'ять про Вашого Воїна та вдячність за спільні миті разом.

Як користуватися щоденником

Протягом двох тижнів щодня виділяйте 20–30 хвилин наодинці з собою. Ви можете записувати роздуми в блокнот, телефон, комп'ютер – як буде зручніше. Будьте щирі, цей щоденник лише для Вас, тож Ви можете висловлювати думки та почуття без страху осуду. Якщо пропустите день,

просто продовжуйте наступного: послідовність корисна, але йти у власному темпі – це нормально.

Деякі вправи можуть піднімати сильні емоції, і це є природнім для Вашого стану. Якщо відчуєте дискомфорт, зупиніться й потурбуйтеся про себе: подихайте, випийте води, зробіть паузу. Повернетесь до щоденника, коли будете готові. Якщо вправа наразі занадто болісна, Ви можете пропустити її та, можливо, повернутися до неї згодом. Пам'ятайте, немає «правильних» чи «неправильних» почуттів. Зцілення не є лінійним, а горе часто накочує хвилями. Будь ласка, будьте обережними та люблячими до себе протягом цих двох тижнів.

Хоча щоденник є інструментом самодопомоги, Вам не потрібно все робити самотужки. Можливо, Ви захочете поділитися почуттями з близькою людиною або з жінкою, яка також проходить шляхом горювання. Якщо Ви відчуєте потребу в додатковій допомозі, звернення до психолога або психотерапевта є ознакою Вашої сили та небайдужості до себе.

Протягом наступних 14 днів Ви спробуєте розуміти та визнавати власні емоції, вгамовувати тривожність, давати волю злості, шукати силу всередині та навколо себе. Ці вправи – професійні психологічні техніки, які допомогли іншим пройти крізь втрату і можуть стати в пригоді Вам. Пам'ятайте, Ви не сама на цьому шляху – у Вас завжди є Ви.

Дякую Вам за те, що Ви зараз тут і читаєте це звернення. Ви зробили цей крок, і це вже привід подякувати собі за турботу. Давайте разом зробимо наступний.

День 1: Як я почуваюся сьогодні?

Після втрати нормально почуватися розгубленою або не знати, як і куди рухатися далі. Почнімо з того, що сьогодні Ви спробуєте оцінити свій емоційний стан та визначити м'які наміри на найближчі тижні.

Вправа: знайдіть тиху мить та спробуйте обміркувати та записати, як Ви почуваетесь в перший день наодинці зі щоденником. Не переймайтеся тим, як правильно фіксувати думки, не прагніть надавати перевагу позитивним роздумам – будьте щирі з собою. Наприклад, «я щодня відчуваюся порожньою та тривожною» або «я злюся та виснажена». Запишіть усі емоції, які впізнаєте (смуток, провина, злість, заціпеніння, розгубленість тощо). Нормально мати багато суперечливих почуттів одночасно. Далі запишіть одну-дві особисті надії чи наміри на цей щоденник. Наприклад, «хочу відчувати трохи менше тривоги», «хочу знайти в собі сили проживати кожен день», «можливо, краще зрозумію свої емоції». Якщо не йде на думку жодне сподівання, напишіть як є – наприклад, «не певна, що хочу саме отримати, але спробую й подивлюся».

Рефлексія: коли запишете почуття та наміри, перечитайте їх. Це Ваша стартова точка. Як би Ви в ній не почувалися, це є щирим для Вас. Збережіть написане, наприкінці 14 дня Ви зможете повернутися, аби побачити зміни.

Сам намір спробувати вже означає, що у Вас є сила і бажання допомогти собі.

День 2: Як я можу підтримати себе, коли почуттів так багато?

В горюванні Ви, напевно, переживаєте вир емоцій, які змінюються щодня. Вам може бути сумно, а вже за мить накочує злість або провина. Сьогоднішня вправа є самопостереженням – спробуйте визначити і прожити свої почуття без оцінки та осуду. Називання емоцій може зменшити їхню всепоглинаючу силу та зменшити амплітуду «емоційних гойдалок».

Вправа: сядьте зручно та зробіть кілька повільних вдихів-видихів (видих трохи довший за вдих). Прислухайтеся до себе й запитайте: «Що я сьогодні відчуваю?». Ви можете помітити кілька одразу емоцій та відчуттів. Запишіть усі, які зараз упізнаєте – і відчутні, і ледь помітні. Наприклад, «я почуваюся самотньою, тривожною й трохи сердитою». Якщо не певні, що саме відчуваєте, це теж окей, можете записати саме це – наприклад, «заціпеніла» чи «розгублена». Поруч із кожним почуттям напишіть коротке підтвердження його щирості та доречності, ніби втішаєте подругу. Наприклад, «я тривожуся – це зрозуміло після всього, що зі мною сталося», «я злюся – авжеж, те, що сталося зі мною, несправедливо». Якщо під час письма нахлинуть сльози, дозвольте собі плакати, адже сльози природно знімають внутрішню напругу. Якщо «нічого не відчуваєте», визнайте це, наприклад, «я наче заціпеніла – можливо, розум зараз захищає мене від болю, і це мій спосіб вберегти себе».

Рефлексія: перечитайте список почуттів і фраз підтримки. Зауважте, наскільки нормальними та виправданими є Ваші емоції, коли Ви проживаєте втрату. Після цієї вправи деякі з них можуть вщухнути, деякі, навпаки, стати більш відчутними. Це маркери Вашого стану. Якщо, до прикладу, Ви відчули, як вщухає злість, Ви дали вихід почуттю, яке утримували всередині. Якщо піднявся смуток, Ви дали простір переживанню болю. Дайте собі час і можливість повідчувати. Буває, що люди в горюванні думають, що «мали б упоратися краще», і через це відчувають провину чи сором за сильні емоції, вважають це проявом слабкості. Насправді ваш розум і тіло реагують на екстремальну подію і таким чином захищають Вас. Коли Ви називаєте та приймаєте свої почуття, а не боретеся з ними, ви підтримуєте процес поступового зцілення.

Сьогодні просто спостерігайте за емоціями, як вони приходять та зникають, і нагадуйте собі: «Що б я не відчувала, має право бути».

День 3: Чи можу я підтримати себе співчуттям?

Проживаючи горе втрати, ми часто картаємо себе – за те, що «погано тримаємося», за те, що не встигли сказати або зробити щось важливе, за давні сварки та невисловлені образи на людину, яку втратили. Раптова, трагічна втрата примножує ризик почуватися винною за те, що сталося і чого більше ніколи не буде. Сьогодні Ви спробуєте поспівчувати собі – так, як би Ви співчували дуже близькій та цінній для Вас людині, яка горює.

Вправа: згадайте близьку людину та уявіть або пригадайте з досвіду, як вона відчувається після трагічної втрати. Що би Ви їй сказали? Наприклад, «ти пережила жахливе, але ти так багато робиш, аби пережити це!». Можливо, Ви нагадали би, що вона не винна, або заохотили попіклуватися про себе – прогулятися, смачно повечеряти, поговорити з друзями, які вміють слухати. Тепер, коли Ви уявили цю ситуацію, напишіть близькій людині записку або короткого листа з тими словами підтримки, які спали Вам на думку. Але почніть лист зверненням «Люба моя Я (або вкажіть власне ім'я)». Якщо важко одразу почати з емпатії та підтримки собі, почніть фразами визнання ситуації: «Я знаю, ти страждаєш, і хотіла б обійняти тебе... Ти не заслуговуєш цього болю... Я пишаюся тобою за...» тощо. Спробуйте пробачити собі, якщо відчули провину (наприклад, «Я пробачаю себе за те, що не могла упередити біду», «Я знаю, що зробила все, що було в моїх силах»).

Рефлексія: прочитайте листа, спробуйте читати тихо вголос. Як це – чути добрі, розуміючі слова, спрямовані до Вас? Це може бути емоційно, ніяково чи зворушливо. Якщо якась фраза справді втішила Вас, запам'ятайте її. Повертайтеся до листа, коли накопчує самокритика чи провина. Пам'ятайте: Ви заслуговуєте на те саме співчуття, яке дали би близькій людині. Співчуття до себе – це не жалість, а протидія жорсткому внутрішньому голосу, який глушить співчутливі інтонації, коли ми не можемо змиритися з втратою. Практикуючи самоспівчуття, Ви зрештою зможете розірвати коло самозвинувачення та безсилля.

День 4: Як я можу знизити свою тривожність?

Трагічна втрата, яка різко обриває сталий плін життя, може залишити нервову систему в стані постійної готовності. Тривога, панічні відчуття або безсоння – про них говорять багато жінок, які втратили чоловіка на війні. Можливо, Ви теж відчуваєте прискорене серцебиття, іноді дихання стає швидким та поверхневим, Вас охоплює метушливість або постійні переживання про майбутнє. Сьогодні Ви спробуєте просту дихальну техніку, щоб заспокоїти тіло та розум, коли зростає тривога чи охоплює паніка. Трохи пояснень, як і чому працює ця вправа.

Коли ми переживаємо тривогу чи стрес, тіло переходить у стан «бий або тікай»: серце б'ється швидше, дихання стає поверхневим, м'язи напружуються. Це природна реакція нервової системи. Глибоке повільне дихання допомагає увімкнути протилежну систему – перейти в режим спокою і відновлення. Коли ми робимо довший видих, у мозок надходить сигнал, що небезпека минула. Тіло починає заспокоюватися: серцебиття вирівнюється, м'язи розслаблюються, знижується рівень тривоги. Якщо додати «заземлення» (увагу на відчуття в тілі, підлогу під ногами, дотик одягу або повітря), це допомагає мозку повернутися від нав'язливих думок у теперішній момент. Це зменшує відчуття хаосу та повертає нас в «тут і зараз».

Вправа: сядьте зручно, обіпріться спиною на спинку стільця, крісла або дивану, поставте ноги на підлогу. Відчуйте, як спина, сідниці та ноги спираються на поверхні. Покладіть одну руку на живіт. Повільно вдихайте носом на рахунок 4, відчуваючи, як повітря заходить в них живота та розсуває ребра. Легко затримайте дихання на 2. Потім повільно видихайте через рот на 6, відчуваючи, як живіт опускається (якщо важко рахувати, просто пам'ятайте: вдих глибокий, видих повільніший). Повторіть 5-10 разів. Паралельно заземлюйтесь, фокусуючись на теперішньому моменті: відчуйте

підлогу під ногами чи опору стільця, відстежуйте відчуття повітря в носі. Якщо розум біжить за тривожними думками, не пручайтесь: уявляйте, як думки пропливають, наче хмарки, і м'яко повертайте увагу до дихання.

Після дихання спробуйте швидку вправу «5-4-3-2-1»: погляньте навколо й подумки назвіть 5 речей, які бачите; 4, які можете відчутти (одяг, шкіра рук та обличчя, сидіння стільця); 3, які чуєте; 2, які відчуваєте на запах; 1 на смак (або щось, смак чого любите).

Рефлексія: після вправ звіртеся зі своїм станом. Чи сповільнилося серце? Чи дихання стало рівнішим? Оцініть тривогу «до/після» простою шкалою (наприклад, «було на 8, стало на 5»). Навіть невелике зниження вже прогрес. Якщо були нав'язливі думки, чи чи зменшувалася їхня інтенсивність під час вправи? Навичка заспокоювати фізичні симптоми тривоги збільшує відчуття контролю. Занотуйте собі коротке нагадування (на кшталт «дихай 4-2-6, помічай речі навколо») на папірці або в телефоні, щоб користуватись, коли тривога зростає. З практикою тіло легше повертатиметься до стану спокою.

День 5: Як я можу поділитися з ним своїм горем?

Горе – природна реакція на втрату коханого. Воно приносить глибокий смуток, тугу і залишає безліч невимовлених слів до нього. Іноді може здаватися, що все неказане є неосяжним, і це переповнює нас зсередини та примножує біль. Сьогодні Ви зможете спробувати висловити все, що переповнює Вас – написати листа своєму Воїнові, аби поділитися тим, що Вас турбує і що Вам болять. Це може дати відчуття зв'язку, вивільнити те, що на серці і призначене лише йому і Вам.

Вправа: знайдіть час і місце, де вас ніхто не потурбує. Візьміть ручку й папір (або нотатник в телефоні) та напишіть листа Вашому коханому Воїну. Вилийте на папір усе, що тримали в серці. Можете ділитися спогадами («Найкращий спогад про тебе...»), висловлювати любов і вдячність («Ти

дуже багато значив для мене, і я вдячна за...»), озвучувати біль («Відколи тебе немає, я відчуваю...»), навіть злість чи образу («Мене злить, що це сталося...» або «Хотіла б сказати тобі...»). Спробуйте писати наче потоком, без правок та цензури. Якщо частина Вас сердиться на нього за те, що його немає, злитися на Бога чи несправедливість цього світу – пишіть про це. Якщо відчуваєте провину, можете вибачитись чи попросити пробачення. Якщо є вдячність – подякуйте. Скажіть те, чого не встигли сказати, або те, про що думаєте щодня. Лист може бути будь-якої довжини. Ніхто, крім Вас, його не читатиме.

Не поспішайте. Дозвольте собі відчувати і проживати емоції – плакати, сердитися, посміхатися. Можна робити паузи й повертатися пізніше, якщо почуття занадто інтенсивні. Пишіть, доки не відчуєте, що висловили все, що хотіли сказати.

Рефлексія: коли завершите, можна прочитати лист уголос, уявивши, що кохана людина слухає Вас. Так Ви самі почувєте себе ніби збоку, відчуєте, як Ваші переживання набувають форми і сенсу – і, можливо, стають менш інтенсивними всередині Вас. Ви можете зберегти лист у безпечному місці. Дехто обирає ритуал: покласти до пам'ятних речей або спалити й символічно відпустити сказане. Робіть так, як відчуваєте правильним для себе. Прислухайтеся, як це вплинуло на Вас. Ви можете відчути вивільнення напруги чи емоцій після плачу, багато хто описує полегшення, бо дозволив собі висловитись. Можливо, Вас охопить більший смуток, але часто цей смуток дає полегшення, адже він вивільнився назовні. Лист до втраченої близької людини – перевірений інструмент у терапії горя. Він допомагає і з відчуттям завершення, і зі збереженням зв'язку одночасно. Ви можете писати партнерові щоразу, коли відчуваєте потребу. З часом тональність листів може змінюватися від інтенсивного болю до опису того, як Ви справляєтеся і як вшановуєте його пам'ять. Ваша любов була і є реальною, як і ваша втрата.

Визнаючи це, Ви зможете знайти сили для прийняття і з часом перетворити гострий біль на світлий сум.

День 6: Як мені обійтися з моєю злістю та образами?

Горе почасти загострює почуття злості та образи – не лише на сам факт втрати, а й на війну, ворога, несправедливий світ, нещасливу долю. Ви можете злитися на людей, які, як Вам здається, не допомогли чи не зрозуміли, на державу чи систему за бюрократичну нечутливість або навіть на коханого – через те, що залишив Вас саму. Гнів після втрати – це реакція на її несправедливість. Буває так, що досить маленького негаразду, аби гнів вирвався назовні, був спрямований «не за адресою», зачепив людей, яким Ви не хотіли зробити боляче, залишивши Вас із почуттям провини за надмірну реакцію. Сьогоднішня вправа допоможе проявити злість у контрольований спосіб, аби зняти частину напруження, не завдаючи шкоди собі чи іншим.

Вправа: у щоденнику напишіть «лист люті». Він подібний до вчорашнього, але адресований будь-кому або будь-чому, що Вас злить наразі. Можете писати коханому, якщо злитеся, що його немає, Богу чи долі, винуватцям його смерті, чиновникам, які нечутливі до Вашої ситуації, друзів чи родичу, який не був поруч, коли Ви цього потребували. Виливайте все на папір, наприклад: «Дорогий ____, я в люті через те, що ти ____... Це несправедливо, що ____... Я ненавиджу, що ____... Ти залишив мене з ____ і я зла». Не уникайте неприємних слів, це реальні почуття і приватний лист лише для Вас. Можна лаятися, «кричати» буквами – як Вам буде доречно. Гнів може бути й на щось абстрактне – життя, війну, несправедливість світу. Якщо злитесь на саму себе, напишіть частину листа від імені цієї «сердитої себе», щоб вивільнити думки. Пишіть, доки не відчуєте, що енергія люті починає знижуватися, а їй на зміну приходить втома або спокій.

Якщо не відчуваєте натхнення писати або Ви дуже збуджені ідеєю вивільнення люті, спробуйте зробити це фізично: побийте чи пожмакайте подушку, пробіжіться або інтенсивно пройдіться, знайдіть місце, де зможете прокричатися, або хаотично малюйте Вашу злість на папері, поки інтенсивність переживання не знизиться. Головне – безпечно вивільнити це назовні.

Рефлексія: після вивільнення відмітьте Ваш стан. Часто безпечне вираження гніву приносить полегшення або хоча б втому (це може бути легшим переживанням, ніж лють, що тліє всередині Вас). Вправа не має на меті позбутися справедливого гніву, бо чимало з того, що відбувається у Вашому житті, справді не є справедливим. Ідея вправи -- не давати гніву роз'їдати Вас зсередини. Так Ви можете запобігти некерованим вибухам і хронічному відчуттю гіркоти. Є такий вислів: «Тримати злість – все одно, що пити отруту й чекати, що помре інший». Дійсно, інколи виникає відчуття, що «світ винен мені за мої страждання». Ваша образа на несправедливість світу є зрозумілою, адже Вам болить. Але Ви і Ваше життя більші за це відчуття несправедливості та образи. Випускаючи гнів, Ви поступово вивільняєте місце для чогось іншого, що зможе наповнити і підтримати Вас.

День 7: Де я можу взяти підтримку?

Горе може бути неймовірно самотнім. Можливо, просто зараз Ви відчуваєте, наче поруч немає нікого, хто би Вас зрозумів, друзі та рідні віддалилися, бо не знають, як допомогти. Однак, підтримка людини людиною – напевно, найбільш цілющий інструмент, який допомагає пройти шляхом горювання. Сьогоднішня вправа допоможе побачити підтримку, яка вже є і яку Ви можете віднайти для себе.

Вправа: подумайте про людей, яким Ви не байдужі або які були поруч, коли Ви останнім часом потребували підтримки. Спробуйте згадати якомога

більше ситуацій, навіть якщо це стосувалося якихось дрібних справ. Це можуть бути родичі, друзі, сусіди, колеги, приятелі в соцмережах, побратими коханого, однокласники або одногрупники, з якими Ви іноді тримаєте зв'язок – будь-хто, хто пропонував допомогу чи підтримав словом. У щоденнику в стовпчик запишіть їхні імена і навпроти кожного зазначте, що кожен робив або може зробити для Вас. Наприклад, «сестра – щотижня телефонує», «подруга Таня -- минулого понеділка покликала на каву», «група дівчат, що переживають втрату – розуміють мене краще за інших», «сусідка – посиділа з донькою, поки я бігала по справах», «однокласник К. – написав приємні слова на ФБ». Враховуйте навіть малі прояви. Якщо список невеликий, це нормально для Вас: Ви вибрали тих, з ким Вам насправді безпечно.

Другий крок – запишіть, чого Вам не вистачає і від кого Ви би хотіли це отримати. Назвіть ці «відсутні елементи»: «хочу подругу, яка знає, що таке втратити чоловіка на війні», «потрібна допомога з дітьми, якої наразі не маю», «подруги мене емоційно підтримують, але потрібна фінансова/юридична порада» тощо. Це допоможе предметно окреслити, чого Вам не вистачає – може бути, що структурований список допоможе побачити, що незакритих потреб менше, аніж Вам здавалося.

Рефлексія: подивіться на список підтримки. Можливо, Вас здивує, що Вас підтримує більше людей, ніж Ви уявляли, бо подумки фокусувалися на тих, хто зник або відмовив. Часто люди, які активно пропонували підтримку одразу після трагедії, з часом рідше пропонують допомогу або зникають. Це не завжди свідчить про їхню байдужість – іноді вони не знають, що робити і як Вас підтримати. Подивіться на список. Визнайте тих, хто є поруч завжди, і зважте, хто може відгукнутися, якщо попросити. Перечитайте список незакритих потреб. Спробуйте замість «мені бракує» фокусуватися на «мені потрібно». Якщо Ви визначитеся з тим, чого або кого потребуєте, це може бути відправною точкою для пошуків.

День 8: Хто може мене підтримати просто зараз?

Вчора Ви склали список людей, які можуть надати Вам підтримку. Сьогодні Ви зможете її взяти. У скорботі це буває непросто: можливо, заважатиме страх обтяжити когось своїми переживаннями, або зупинятиме звичка з усім справлятися самотужки. Водночас, іноді саме Ваш перший крок може бути цілющим не лише для Вас, а й для людини, яка не знає, як до Вас наблизитися.

Вправа: оберіть одну людину зі списку (День 7) або ту, з ким Ви могли би поговорити. Це може бути подруга, з якою давно не спілкувалися, або хтось, хто пропонував допомогу, але на той момент Ви не готові були її прийняти. Формат простий: напишіть повідомлення або зателефонуйте, запропонуйте поговорити або зустрітися. Можна почати так: «Привіт, думала про тебе. Мені зараз важко, я зрозуміла, що мені потрібна подруга. Можемо поговорити найближчим часом?». Якщо з першої фрази просити підтримку важко, почніть з простого «Як ти?». Головне – дати знати, що Ви хочете попросити підтримати Вас. Можливо, безпечним для Вас буде звернутися до когось із спільноти жінок, які теж переживають втрату чоловіка-військовослужбовця.

Вас може зупиняти страх відмови чи ніяковості. Перечитайте список ще раз. Спробуйте відчути, на якому імені Ви зупинилися, відчули імпульс. Можливо, саме ця людина хоче бути поруч, але не знає, як почати. Ваш перший крок допоможе їй наблизитися.

Рефлексія: запишіть, що Ви зробили, до кого звернулися і як це було. Наприклад, «написала двоюрідній сестрі, вона відповіла, ми поговорили, я поплакала, але стало легше». Або: «подзвонила подрузі, вона була на зустрічі, але сказала, що передзвонить. Я молодець, що спробувала». Якщо відгук був теплим, відмітьте це. Якщо ні, не намагайтеся взяти за це відповідальність. Люди бувають зайняті, не готові до спілкування або дійсно розгублені.

Можна звернутися до когось іншого або поговорити пізніше. Важливо, що Ви зробили крок. Тримайте фокус на «Я спробувала і зможу спробувати ще раз», «Я можу брати підтримку, коли потребую її», «Від моїх дій залежить те, отримаю я підтримку чи ні». Кожна спроба – це тренування нової звички не залишатися наодинці, коли важко.

День 9: Чи можу я бути вдячною, коли горюю?

Коли Ви в горі, фраза «будь вдячною» може прозвучати недоречно і викликати сум та роздратування. Ця вправа не про те, аби робити вигляд, що болю немає. Вона про кілька хвилин щодня, коли Ви пробуєте помічати дещо окрім болю втрати. Дещо, що радує та дає енергію, викликає усмішку або допомагає розслабитися. Вдячність не знецінює горе, але може жити поруч із ним, додаючи трошки світла у важкі дні.

Вправа: сьогодні запишіть три речі, за які Ви вдячні – іншій людині, світові, собі самій тощо. Це не мають бути великі досягнення – навпаки, спробуйте помітити конкретні, невеличкі, буденні приводи для вдячності. Наприклад, «я вдячна собі за ранкову каву – сьогодні вийшло якось по-особливому смачно», «вдячна доні, що прибігла обійматися – я не могла не усміхнутися», «дякую осені, що посеред жовтня сьогодні такий сонячний ранок». Якщо важко знайти три, напишіть одну. Якщо все навколо наче суцільна темрява, можна відштовхнутися від найпростіших речей: дах над головою, кіт, що муркоче, сам факт, що Ви зараз пробуєте подбати про себе – подякуйте собі за ці спроби. Можна також згадати про те, що не втрачено, бо завжди лишається в Вашому досвіді, пам'яті, серці: «я вдячна за роки любові з чоловіком».

Рефлексія: перечитайте те, що написали. Чи змінилися ваші відчуття, настрої після вправи? Що ви Відчували, коли писали? Можливо, з'явилося відчуття тепла або спокою. Коли Ви проживаєте втрату дуже цінної для Вас людини, може здаватися, що життя – це тільки біль. Пошук моментів, за які

Ви можете подякувати, розширює це сприйняття. Обидва твердження є справедливими: Вам сумно та боляче і в Вашому житті є приводи порадіти та надихнутися. Визнаючи світлу сторону Вашого життя, Ви не применшуєте важливість втрати – Ви підживлюєте себе, щоб мати сили йти далі.

Якщо відчуваєте ресурс, пробуйте щодня записати хоча б одну річ, за яку Ви вдячні. Дехто клеїть такі нотатки на дзеркало або зберігає їх у записничку та перечитує у надто важкі дні.

День 10: Як я можу подолати нав'язливі думки про погане?

Проживаючи втрату, ми часто стаємо заручницями нав'язливих думок про щось погане – минуле, теперішнє чи майбутнє: «моє життя безнадійне», «я більше ніколи не буду щаслива», «ніхто не розуміє мого болю», «я мала щось зробити, щоб це не сталося». Циклічні думки є нормальними, коли Ви горюєте, адже Ви намагаєтеся опанувати нову реальність без Вашого коханого, і це довгий та іноді виснажливий процес. Якщо Ви відчуваєте, що ці думки стають для Вас абсолютною правдою, вони тільки посилюють відчай і відчуття безсилля. Ця вправа допоможе «зловити» одну таку думку і спробувати подивитись на неї під іншим кутом. Мова не про те, щоб удавати, ніби проблеми немає, а про більш збалансований погляд, який зменшує біль і дає трішки опори.

Вправа. Прислухайтеся до того, що крутиться у вас у голові, особливо про себе чи майбутнє. Оберіть одну повторювану думку, яка найбільше болить, і запишіть її дослівно. Наприклад: «Я занадто слабка, щоб справлятися самотужки», «Я довіку залишуся самотньою», «Мої найкращі роки вже позаду». Тепер уявіть, що це сказала ваша близька подруга. Що б ви відповіли їй? Як би ви підтримали її або показали інший бік? Можна також спитати себе: чи ця думка на 100% правдива? Які є докази «за» і «проти»? Чи є інше пояснення?

Поруч запишіть більш м'яку й реалістичну версію. Наприклад:

- «Мое життя вже не буде таким, як раніше, і я завжди сумуватиму за чоловіком. Але, можливо, я зможу знайти нові приводи для радості, коли буду готова».
- «Я відчуваю себе безсилою, бо багато речей не під моїм контролем. Але я справляюсь із дрібними завданнями щодня – отже, сила в мені таки є».
- «Так, більшість людей не мають мого досвіду, але це не означає, що їм байдуже. Принаймні, мене точно зрозуміють ті, хто теж втратив близьку людину».

Не намагайтеся догодити собі або щоденнику – достатньо формулювання, яке здається хоча б частково правдивим для Вас.

Рефлексія. Прочитайте спочатку свою болісну думку, а потім її оновлену версію. Як вам зараз? Біль, звісно, не зникне одразу, але, можливо, з'явиться трохи більше простору, менше «чорно-білого» сприйняття. Наш мозок у стресі любить перебільшувати і робити радикальні висновки. Коли Ви свідомо ставите під сумнів такі думки, Ви показуєте собі: майбутнє ще не визначене, воно може виглядати інакше. Навіть якщо Ви поки не дуже вірите у нову версію, це як маленьке зернятко сумніву щодо старої. З кожними повторенням воно проростатиме, і Ви відчуєте полегшення.

День 11: Де я можу взяти більше сил та стійкості?

Після втрати часто здається, що Ви наче спорожніли, що всередині все випалене, що сил більше немає. Але вже сам факт, що Ви дожили до цього дня, означає, що у Вас є витримка та стійкість – навіть якщо Вам важко її помітити або визнати. Сьогодні Ви спробуєте провести «ревізію» власних сил, ресурсів і досягнень.

Вправа. Візьміть зошит чи телефон і складіть список своїх сильних сторін, якостей або навіть маленьких кроків, які Ви вже зробили, аби вижити. Це може бути непросто, тож не поспішайте, намагайтеся пригадати найменші здобутки. Наприклад:

- Що Ви вже подолали («я організувала прощання з коханим, хоч було дуже боляче і дуже важко – це любов до нього дала мені сили»)
- За що Ви відповідаєте щодня («я виховую дітей – я відповідальна і любляча мама»).
- Які риси Ви маєте («я вірна, я співчутлива, я бережу пам'ять»).
- Практичні вміння («я навчилася розбиратися з документами», «я змогла впоратись із побутовими справами»).

Навіть «я встаю з ліжка щодня» – це теж ознака Вашої сили, адже проживати горе – це рухатися крізь нього. Якщо нічого не спадає на думку, уявіть, що сказала б про Вас подруга, або чим пишався би чоловік. Додайте до списку й ті якості, що були у Вас завжди: почуття гумору, творчість, працьовитість тощо.

Рефлексія. Перечитайте цей список. Це – Ви. Ви не тільки жінка, яка втратила. Ви є цілісною разом зі своїми здібностями, чеснотами та силою. Можливо, Ви вже бачите, що сильніші, ніж думали: витримати гострий біль і при цьому дбати про дітей чи про себе – для цього потрібна неабияка стійкість. Відстоювати власні права – це прояв Вашої сміливості. Попросити про допомогу чи взятися за цей щоденник – це Ваша турбота про себе і частина великого плану – жити далі і повернути собі відчуття повноцінного життя. Тримайте цей список під рукою і поповнюйте його, коли помітите новий ресурс, навичку або здобуток. Коли емоційні гойдалки хитнуться в бік зневіри, і Ви знову відчуєте розпач та безсилля, перечитайте, аби нагадати собі: «У мене є мої власні ресурси, і вони допомагають мені рухатися вперед».

День 12: Що я насправді можу контролювати?

Коли здається, що все, що відбувається в житті, є поза Вашим контролем, може виникати відчуття повної безпорадності. На жаль, Ви не в змозі змінити минуле та упередити трагічні події. Але навіть маленькі кроки, під час яких Ви маєте вплив на життєву ситуацію, повертають відчуття опори. Визнати те, що не все піддається Вашому контролю, допоможе не виснажуватися в боротьбі з тим, що неможливо змінити.

Вправа. Намалюйте велике коло. Усередині напишіть: «Я можу на це впливати». Зовні – «Це не під моїм контролем». У зовнішню частину впишіть все, що зараз болить, але Ви не можете змінити: «я не можу повернути чоловіка», «я не зупиню війну», «я не можу контролювати, що думають інші», «я не можу просто сьогодні позбутися болю». Зупиніться на кожному пункті й підтвердьте для себе: «Так, це поза моїм контролем. Я визнаю це».

У внутрішню частину запишіть навіть найменші речі, де Ви маєте вибір: «я можу вирішити, як проведу сьогоднішній вечір», «я можу подзвонити подрузі», «я можу сходити на прогулянку», «я можу регулювати спілкування з людьми, які мене виснажують», «я можу попікнутися про своє тіло (їжа, сон, відпочинок)», «я можу обрати, як говорю сама до себе». Навіть «я знаю, що я з'їм на вечерю» теж є прикладом того, що Ви здатні контролювати. Можливо, це видається дрібницею, але саме з дрібних трісочок можна зібрати міцну опору.

Рефлексія. Подивіться на обидва списки. Те, що зовні, важке й несправедливе, але боротьба з тим, що неможливо змінити, забирає Ваш ресурс. Прийняття обставин не означає згоди, але воно допомагає звільнити сили для того, що реально піддається Вашому впливу. Тепер гляньте усередину кола: що з цього Ви готові зробити сьогодні чи цього тижня?

Оберіть одну дію й запишіть, коли саме зробите її. Коли Ви дієте у зоні контролю, навіть маленький крок повертає відчуття сили. Це найкращі ліки проти паралічу та відчаю.

День 13: Яким я уявляю своє майбутнє?

Після втрати часто з'являється відчуття, що сенс життя зник, і важко уявити навіть найближче майбутнє. Декому здається, що рухатися далі – це зрада. До того ж, суспільство інколи спонукає залишатися в жалобі, ніби будь-яка спроба будувати нове – це щось неправильне. Втім, пошук сенсу та мети – це не про забути про загублого чоловіка та жити далі, а про те, щоб вплести втрату у свою життєву історію й при цьому дати собі дозвіл на життя. Сьогоднішнє завдання – спроба уявити своє «потім» і дослідити, що може наповнювати Ваше життя сенсом вже зараз.

Вправа. Спробуйте відповісти собі на запитання: що є важливим для мене в майбутньому? Це можуть бути діти, близькі, якась справа, мрія чи цінність. Згадайте, чого хотів би для Вас партнер. Більшість тих, кого ми втратили, бажали б для своїх коханих, щоб вони знову знайшли щастя. Можна уявити, що він каже: «Я хочу, щоб ти жила, щоб у тебе знову світилися очі, щоб ти знову могла радіти».

Опишіть своє бачення майбутнього – не як стовідсотковий план, а як міркування, дослідження своїх думок і прагнень. Можна спробувати так: «Минув рік, і я ____...» або «Через п'ять років я бачу себе ____». Де Ви живете, чим займаєтеся, хто поруч. Хай це будуть і діти, і друзі, і, можливо, новий партнер – тільки якщо Ви цього хочете. Включіть те, що може стати джерелом сенсу: від вшанування пам'яті чоловіка до маленьких власних мрій. Головне, щоб вони мали значення саме для Вас.

Якщо конкретику уявити важко, зосередьтесь на відчуттях: «Я хочу відчувати любов, спокій, самоповагу за те, як я живу». Уявіть картину, де біль завжди

буде з Вами, але не визначає Вас повністю. Якщо підніметься провина («радіти – це зраджувати пам'ять»), м'яко нагадуйте собі: рух уперед не відміняє любові. Він завжди у Вашому серці. Створювати повноцінне життя для себе – це теж спосіб вшанувати його пам'ять.

Рефлексія. Перечитайте те, що Ви написали. Які емоції виникли? Надія, страх, сум? Це нормально, якщо емоції змішані та суперечливі, так часто буває на початку шляху, який поки що невідомий. Головне, що Ви дали собі змогу подивитися вперед. Це величезний крок. Як писав Віктор Франкл: «Хто має «навіщо», витримає майже будь-яке «як». Спитайте в себе, яким є Ваше «навіщо»? Спробуйте обрати один маленький крок, який наблизить Вас до цього бачення.

І ще про провину: Ви не зраджуєте коханого, дозволяючи собі жити. Навпаки, так Ви несете його любов у майбутнє.

День 14: Що я вже зробила для себе і яким буде наступний крок?

Сьогодні 14й день Вашого самостереження. Це фінальний запис в щоденнику. За ці два тижні Ви, вочевидь, зустрічалися з важкими почуттями, пробували нові способи підтримати себе, дозволили собі трохи надії. Сьогодні Ви зможете зібрати докупи усі свої спостереження та відкриття, і поміркувати над тим, куди і як Ви плануєте рухатися далі.

Вправа. Поверніться до першого запису в щоденнику. Перечитайте, з чого Ви починали цей шлях. Перегляньте Ваші нотатки день за днем – подивіться, як Ви рухалися, як виглядає ця дорога загалом. Якщо піднімаються емоції, Ви вже знаєте, як можна заспокоїти тіло і розум – подихати, заземлитися, подякувати собі за цю роботу і за турботу про себе. Прислухайтеся до себе: які думки та почуття виникають, коли Ви переглядаєте щоденник від початку до кінця? Спробуйте занотувати те, що відчули та простежили. Можливо, ці запитання до себе допоможуть Вам зорієнтуватися і почати:

- Як я почуваюся зараз порівняно з першим днем ведення щоденника?
- Які вправи чи практики дали найбільше користі?
- Що я дізналася про себе?
- Які старі звички чи думки хочу відпустити, а які нові збережу для себе?
- Які мої наступні кроки, що я хочу і можу зробити для себе вже зараз?

Не обмежуйте себе в тому, як і що Ви пишете. Це не звіт, не іспит – це Ваш тимчасовий підсумок, і, можливо, початок чогось нового.

Рефлексія. Коли закінчите, зупиніться і подякуйте собі. Цей шлях безумовно не був легким, але Ви його пройшли. Це свідчення Вашої сили і бажання турбуватися про себе. Звісно, біль не зникне в одну мить, він накочуватиме хвилями і повертатиме Вас у складні переживання. Але тепер Ви маєте більше усвідомлення того, як Ви можете себе підтримати, і кілька практик, на які можна спертися. Збережіть цей щоденник. Поверніться до будь-якої вправи, коли відчуєте потребу.

Дякуємо, що дали собі цей час. Най любов і пам'ять про Вашого Воїна лишаються з вами назавжди і надихають Вас. Пам'ятайте, що Ви не самі: є інші жінки, які пройшли цей шлях, змогли знайти сенси жити далі та відчувати повноту життя. Ви теж поступово знайдете свої опори. І навіть у моменти, коли здається, що сил нема, Ви точно маєте змогу триматися – триматися за себе саму.

Додаток В

Контрольне опитування

ОПИТУВАННЯ УЧАСИЦЬ АПРОБАЦІЇ «ЩОДЕННИКА САМОПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ПАРТНЕРОК ПОЛЕГЛИХ ВОЇНІВ»

Призначення: оцінка змін рівня прояву позиції жертви у партнерок загиблих військовослужбовців після роботи зі щоденником самоспостереження та самопідтримки. Мета – відстеження динаміки когнітивних, емоційних, поведінкових і ресурсних показників у порівнянні з початковими результатами, отриманими за основним опитувальником. Інструмент дозволяє визначити, які аспекти позиції жертви (екстернальний локус контролю, віктимні очікування, пасивність, рівень суб'єктності) зазнали найбільшої трансформації, та слугує емпіричним індикатором ефективності впровадженого засобу психологічної самопідтримки.

Інструкція: ознайомтеся з кожним твердженням і позначте, наскільки воно відповідає Вашому нинішньому стану.

Шкала: 0 – зовсім не про мене; 1 – радше ні; 2 – важко сказати; 3 – радше так; 4 – точно про мене.

Твердження із зазначенням приналежності питання до підшкали авторського опитування «Виявлення ризику формування позиції жертви в партнерок загиблих військовослужбовців»:

- D1.** Коли я безпорадна, інші більше мене підтримують.
- H2.** Я відчуваю сильний сором або провину за те, що сталося в моєму житті.
- A6.** Від моїх рішень мало що залежить.
- A1.** Те, що зі мною відбувається, здебільшого залежить від обставин, а не від моїх дій.
- C2.** Часто відкладаю важливі справи, бо «немає сенсу».
- H6.** Усередині я відчуваю багато накопиченої злості чи образи.

B1. Держава/система зобов'язані забезпечити мені гідні умови без додаткових зусиль з мого боку.

C5. Мені часто здається, що краще нічого не починати.

E2. Мої маленькі кроки поступово дають результат.

B3. Якщо я щось прошу, мені мають допомогти, бо це справедливо.

H1. Мене часто переповнює тривога, якої мені важко позбутися.

F2. Коли мені відмовляють, я сприймаю це як несправедливість проти мене.

Ключ підрахунку: пряма шкала (чим вищий бал, тим вищий ризик ПЖ);
реверс-ключі, високий бал = зниження ризику ПЖ.