

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ УСКЛАДНЕНОГО ГОРЮВАННЯ ДРУЖИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Пенькова Світлана

Тривале ведення бойових дій в Україні зумовлює зростання кількості сімей, які переживають неповернення військовослужбовця з фронту, тому вивчення психологічних переживань дружин загиблих набуває особливої суспільної та наукової ваги. Втрата чоловіка за таких обставин поєднує особистісну трагедію з різким руйнуванням життєвих планів, зміною соціальних ролей, відповідальності й економічної стабільності, а також із вимушеним співіснуванням приватного горя та публічного дискурсу про героїзацію втрати. Це створює високий ризик ускладненої адаптації до втрати, тривалої дезорганізації повсякденного функціонування, зниження психоемоційної стійкості та погіршення соматичного здоров'я, особливо за наявності хронічного стресу й повторних травматичних тригерів (новини, пам'ятні дати, соціальна напруга).

Актуальність теми підсилюється тим, що психологічний стан вдів військових має безпосередні наслідки не лише для їхнього благополуччя, а й для розвитку й адаптації дітей-сиріт, сімейної системи загалом та соціальної згуртованості громади. У таких сім'ях одночасно постають завдання переживання горя, підтримання батьківської функції, відновлення відчуття безпеки, переосмислення ідентичності та формування нових життєвих орієнтирів. Саме тому наукові дослідження, спрямовані на аналіз емоційних реакцій, психологічних ресурсів, чинників ризику та стратегій подолання втрати, є необхідними для розроблення доказових програм психологічної допомоги, профілактики ускладненого горювання та вторинної травматизації, а також для створення міжвідомчих моделей підтримки в системі охорони здоров'я, соціальних служб і освіти [1, 2].

Крім того, потреба у вивченні цієї проблематики зумовлена браком уніфікованих протоколів довготривалої підтримки сімей загиблих та

неоднорідністю практик допомоги в різних громадах. Дослідження психологічних аспектів переживань дружин загиблих дозволяє уточнити механізми адаптації до втрати, визначити найбільш ефективні копінг-стратегії та умови відновлення, а також сформулювати рекомендації щодо адресної підтримки, зокрема від кризового консультування до супроводу в процесі реінтеграції в соціальне й професійне життя.

Мета тези – аналіз емпіричного дослідження ускладненого горювання дружин загиблих військовослужбовців.

На першому етапі дослідження було уточнено характеристики вибірки, що необхідно для коректної інтерпретації подальших результатів. У дослідженні взяли участь 100 дружин загиблих військовослужбовців (середній вік – 39 років), у яких втрата чоловіка сталася протягом останнього року. Саме цей період є критичним для первинної адаптації до втрати та виявлення ризиків ускладненого перебігу горювання. За результатами анкетування щодо ускладненого горювання встановлено, що у 65% респонденток спостерігається нормальне горювання, тоді як у 35% – ознаки ускладненого горювання. Такий розподіл підтверджує наявність значущої групи ризику, яка може потребувати цільової психологічної підтримки, і створює підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу психологічних чинників адаптації (рис. 1-4).

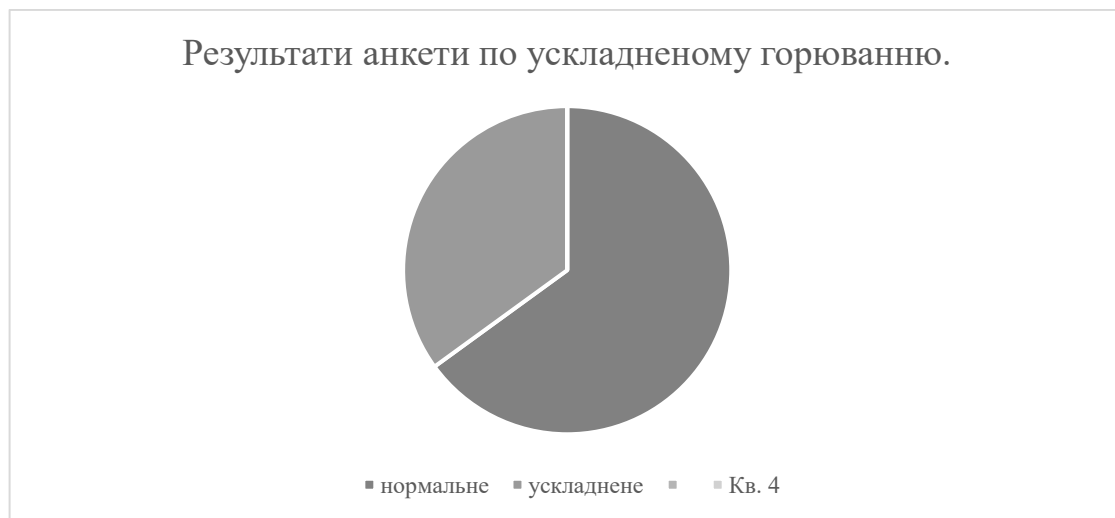


Рис. 1. Результати відсоткового розподілу аналізу анкети по ускладненому горюванню дружин загиблих військовослужбовців

Нормальне горювання (65%) у нашій вибірці відображає природну, хоча й надзвичайно болісну реакцію на втрату значущої фігури прив'язаності. Смерть чоловіка руйнує звичну «безпечну базу» - джерело підтримки, емоційної рівноваги та відчуття захищеності, тому на ранніх етапах закономірними є дезорганізація й переживання відчуження, що часто проявляється тимчасовими порушеннями сну, апетиту, концентрації уваги, коливаннями настрою, підвищеною втомлюваністю та зниженням повсякденної продуктивності. Водночас за наявності ресурсів (соціальної підтримки, збережених ролей, доступу до допомоги, здатності до саморегуляції) більшість людей поступово адаптується: інтенсивність болю зменшується, відновлюється контроль над життям і формується «нова норма» - спосіб жити далі, зберігаючи пам'ять про втрату без постійної дезорганізації (табл. 1).

Таблиця 1

Процентне співвідношення ускладненого горювання

№ питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
%	9	10,5	8,7	10,2	8,4	6,3	8,4	9,6	7,5	3	1,8	3,9	7,8	3,3	3

Натомість у 35% респонденток виявляються ознаки ускладненого (подовженого) горювання, що свідчить про порушення природних механізмів відновлення. У таких випадках переживання втрати не переходить у фазу адаптації, а зберігає високу інтенсивність і стійко блокує повсякденне функціонування: жінці складно прийняти незворотність події, відновити життєві плани та соціальні зв'язки, повернутися до ролей і діяльності. Особливо в умовах війни цьому можуть сприяти травматичні обставини загибелі, повторні тригери (новини, річниці, соціальні контакти), накопичення стресорів і дефіцит підтримки. Саме тому ускладнене горювання потребує не лише часу, а цілеспрямованої комплексної допомоги (психологічного супроводу, психотерапевтичних інтервенцій, соціальної підтримки), спрямованої на відновлення здатності до адаптації та зниження ризиків тривалих психосоматичних і психічних наслідків.

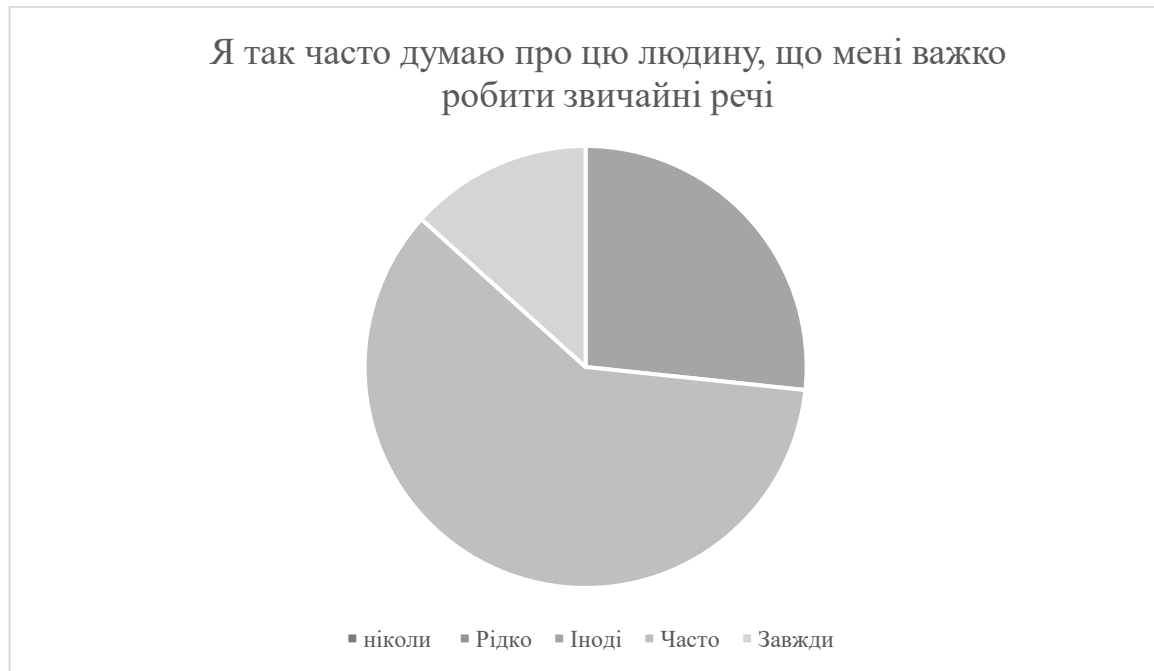


Рис. 2. Результати відсоткового розподілу друзин за питанням «Я так часто думаю про цю людину, що мені важко робити звичайні речі»

Цей симптом є показовим маркером того, що травма втрати має системний вплив і виходить за межі суто емоційного переживання. Вона порушує когнітивне функціонування (увагу, пам'ять, здатність планувати й ухвалювати рішення), звичні поведінкові патерни (щоденну активність, соціальні контакти, професійну дисципліну) та емоційну регуляцію (стійкий сум, тривожність, дратівливість, емоційне «оніміння» або різкі коливання настрою). Унаслідок цього знижується відчуття контролю над життям і зростає виснаження, що додатково закріплює дезадаптацію.

Окремо важливим є феномен «втрати ідентичності», який часто виникає після смерті партнера, особливо коли шлюб був базовою опорою життєвої структури. Роль «дружини» інтегрувала інші життєві ролі, задавала сенси, плани, коло соціальних зв'язків і відчуття приналежності. Коли ця роль різко зникає, жінка може переживати себе «не собою», відчувати внутрішню порожнечу й невизначеність, а також труднощі з переосмисленням майбутнього. Це природно проявляється тим, що їй складно підтримувати попередній рівень функціонування в різних сферах.

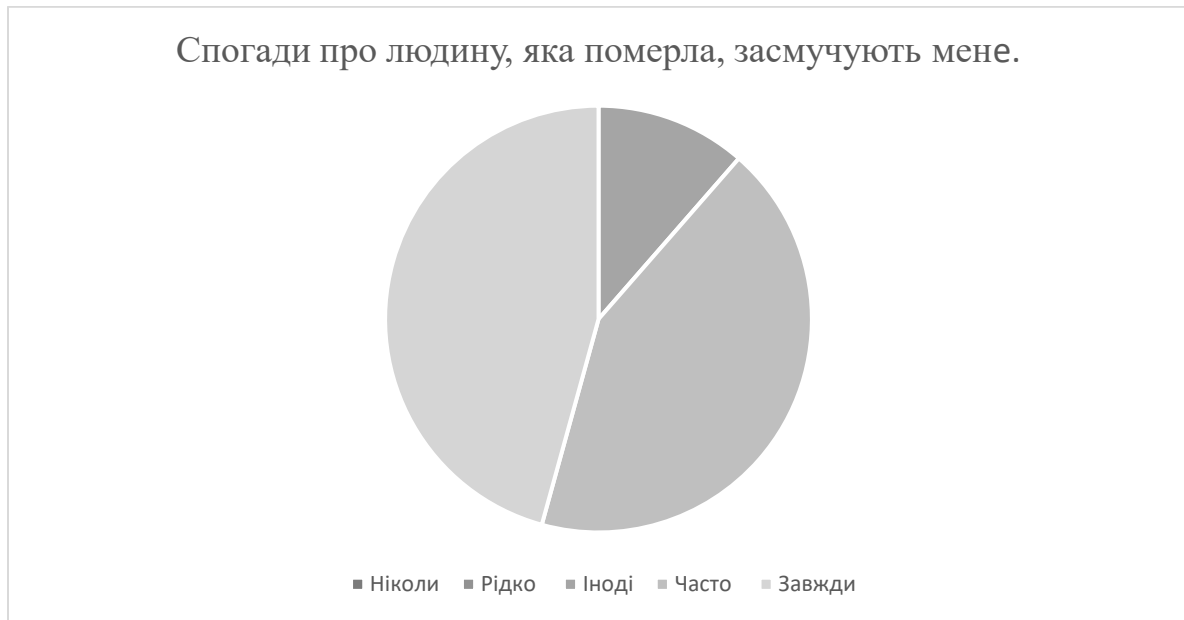


Рис. 3. Результати відсоткового розподілу дружин за питанням «Спогади про людину, яка померла, засмучують мене»

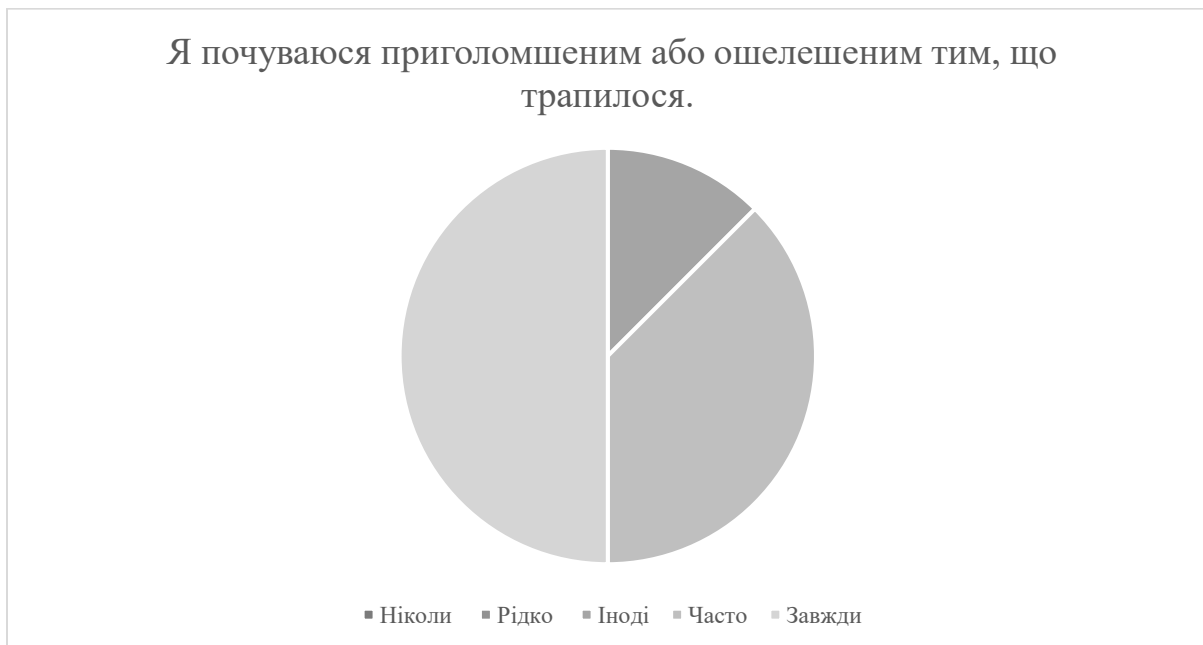


Рис. 4. Результати відсоткового розподілу дружин згідно анкетування

Порушення виконання ролей (працівниці/фахівчині, матері, подруги, доньки, члена спільноти) є наслідком одночасного перевантаження і дефіциту ресурсів. Психіка витрачає значну частину сил на переживання втрати й утримання болісних образів, тоді як зовнішні вимоги залишаються або навіть зростають (догляд за дітьми, юридичні й побутові питання, фінансова відповідальність). У таких умовах

зменшується енергія на спілкування, роботу, виховання, і жінка може віддалятися від близьких, уникати контактів або, навпаки, реагувати надмірно емоційно. Тому зазначений симптом слід розглядати як індикатор потреби у підтримці, спрямованій на відновлення саморегуляції, повернення опорних ролей і поступове формування нової, стабільної життєвої ідентичності.

Аналіз діаграм і результатів анкетування засвідчив, що в частини дружин загиблих військовослужбовців процес прийняття втрати ще не завершився. Зокрема, у 35% респонденток зафіксовано ознаки неприйняття втрати та ускладненого перебігу горювання, що вказує на збереження високої інтенсивності переживань і потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці.

Показник у 35% респонденток, які не прийняли втрату – мають ознаки ускладненого горювання, є психологічно закономірним і може бути пояснений низкою взаємопов'язаних чинників.

По-перше, термін втрати до одного року є кризовим періодом, коли горювання часто має гострий характер: психіка ще перебуває у фазі первинної адаптації, а «реальність втрати» лише поступово інтегрується у життєву картину. У цей час нормальною є хвилеподібність стану, проте для частини людей інтенсивність переживань не зменшується, що створює ризик фіксації на травмі.

По-друге, втрата військового зазвичай має травматичний контекст (раптовість, насильницький характер події, дефіцит контролю, відсутність можливості попроситися, обставини, які важко «осмислити»). Такі умови підсилюють шок, ускладнюють прийняття незворотності й можуть підтримувати стан психологічної «замороженості», коли людина ніби живе між «було» і «є».

По-третє, часто спрацьовують когнітивні механізми неприйняття: заперечення як захист, постійні «якби...», пошук причин і винних, нав'язливі роздуми про альтернативний сценарій подій, що утримує увагу на минулому та блокує перехід до відновлення, бо внутрішні ресурси витрачаються не на адаптацію,

а на «перепроживання» події.

По-четверте, неприйняття втрати посилюється емоційною амбівалентністю. У вдів військових поряд із болем можуть з'являтися гнів, образа, провина, сором, страх майбутнього; інколи – внутрішній конфлікт між приватним горем і соціальним очікуванням «бути сильною». Невиражені або пригнічені емоції підтримують високу напругу й ускладнюють природне «перероблення» травматичного досвіду.

По-п'яте, значну роль відіграють соціальні й ресурсні умови: рівень підтримки родини й громади, наявність дітей і зростання відповідальності, фінансові труднощі, юридичні питання, житлові проблеми, вимушені зміни місця проживання. Коли стресорів багато, а ресурсів мало, горювання стає не лише емоційним процесом, а й станом хронічного виживання, що гальмує відновлення.

Отже, 35% випадків неприйняття втрати в межах року після загибелі чоловіка можна обґрунтувати як наслідок поєднання травматичних обставин смерті, дефіциту контролю та завершення прощання, когнітивної фіксації на події, складних емоцій і перевантаження життєвими вимогами. Саме тому ця група є групою підвищеного ризику і потребує системної психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію, відновлення саморегуляції та поступове прийняття незворотності втрати.

Список використаних джерел

1. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Випуск 19. 2020. С. 10-20
2. Власенко А., Вінник Н. Переживання втрат: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 3, Т. 1. С.33-37.