

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/16>

Багненко В.Ю.

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

ЗАСТОСУВАННЯ НАРАТИВНИХ ПРАКТИК ПРИ ОПРАЦЮВАННІ ЗАДАЧ ГОРЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ І ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ

Війна принесла багато втрат для військових і членів сімей військовослужбовців. І ключовий спосіб опрацювання втрат – це горювання.

Горювання – це складний процес, який допомагає не тільки пережити втрату, а й продовжувати життя.

Стаття має на меті дослідити задачі горя, які мають опрацювати військові і члени сімей військовослужбовців в роботі з втратами.

Визначити методи та прийоми наративних практик для підтримки і супроводу військових і членів сімей військовослужбовців.

В статті розбираються основні задачі горя, а також наративні практики, які допомагають справлятися з горем. Основними задачами горя є: прийняття реальності втрати, опрацювання болю, спричиненого болем, пристосування до світу без померлого і створення нових зв'язків з померлою людиною.

Доволі дієвим і ефективним підходом до опрацювання задач горя для військових і членів сімей військовослужбовців є травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія, яка охоплює різні терапевтичні практики, спрямовані на повторне переживання травматичних ситуацій. Одним з продуктивних методів таких травмофокусованих втручань є наративна терапія, головне завдання якої – допомогти клієнту знайти свій голос і розповісти свою історію власними словами.

Основні наративні практики, описані в статті – це: техніка травмофокусованої наративної реконструкції, яка полягає в послідовному відтворенні наративу травми клієнта; практика «наративний кінопоказ»; техніка складання розповіді, також відома як «повторне авторство»; техніка екстерналізації покликана допомогти клієнту поглянути на свою проблему або поведінку як на зовнішню, а не як на незмінну частину себе; техніка унікальних результатів, яка передбачає зміну власної сюжетної лінії.

Всі практики і техніки наративної терапії, описані в статті, допомагають прожити втрату більш ефективно, справлятися з важкими емоціями і попри втрату повернутись до гармонійного і благополучного життя.

Ключові слова: горе, горювання, повномасштабне вторгнення, війна, військові дії, втрата, смерть, задачі горя.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна стала великим потрясінням для українського суспільства. Вона зменшила реалізацію життєвих перспектив та негативно вплинула на психічний стан кожної людини, спричиняючи не лише емоційні страждання, а й серйозні загрози психічному здоров'ю. Також воєнні події зумовили численні втрати, очевидні та неочевидні. Смерть близької людини на фронті, втрата рід-

ного міста, дому, відносин, ідентичності – все це стало реальністю багатьох українців. Тому проблема переживання втрати в умовах війни в Україні набула особливої актуальності та гостроти. Крім того, питання регуляції емоційних станів залишаються актуальними завжди, незалежно від часу та соціального стану суспільства, адже стосуються адаптації особистості до середовища. Однак багато соціальних, психоло-

гічних та фізіологічних відхилень пов'язані саме з надмірним навантаженням на нервову систему і психіку людини та її нездатністю пристосуватися до нових умов життя, тому ця проблема залишається однією з головних для сучасного суспільства [3].

Водночас, досягнення людиною певних змін у собі може бути лише результатом її особистого вибору. Необхідність навчитися керувати розвитком стресової реакції, запобігати її шкідливому впливу та підвищувати адаптаційні можливості організму стала сьогодні більш ніж актуальною. В умовах війни людина стикається з великою кількістю складних, кризових ситуацій, які негативно впливають на психічне здоров'я, самооцінку, фізичне самопочуття тощо. Як зауважує Аврамчук О., у зв'язку з цим виникає нагальна потреба як у наданні психологічної допомоги, так і в розвитку навичок свідомої саморегуляції з метою збереження психологічної рівноваги, розвитку вміння не піддаватися негативним емоціям, стресам, паніці, не занурюватись у стан тривоги через складну ситуацію, що склалася в суспільстві [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес вчених до проблеми роботи з втратами стрімко зростає. Переживання горя втрати, його детермінанти, динаміка, етапи, механізми та наслідки стали предметом численних досліджень, висвітлених у публікаціях як зарубіжних, так й українських науковців. Серед сучасних українських дослідників цією проблемою займаються О. Аврамчук, Н. Вінник, І. Власенко, М. Войтович, І. Лещук, О. Медведєва, К. Мирончак, Л. Наугольник, Н. Оніщенко, С. Ставицька, Г. Ставицький, Т. Титаренко, Н. Улько, О. Хаустова, А. Боднар, Н. Бардин, А. Гурич, Л. Карамушка, В. Корольчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Миронець, С. Максименко, Л. Наугольник, В. Осьодло, К. Островська, Є. Потапчук, Н. Потапчук, І. Приходько, В. Розов, Г. Ришко, В. Стасюк, І. Сулятицький, О. Твердохліб, Ю. Тептюк, О. Тімченко, О. Хміляр, О. Чабан, Ю. Щербатих та ін.

Серед зарубіжних науковців означену проблему вивчають це С. Рубін, В. Ворден, Е. Кюблер-Росс, М. Девайн, Д. Брайт, Дж. Грінберг, Н. Ендлера, А. Реан, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, Л. Мелфі, Дж. Паркер, Г. Сельє, С. Фолкман, С. Хобфолл, Е. Хейм.

Постановка завдання. Дослідити задачі горя, які мають опрацювати військові і члени сімей військовослужбовців в роботі з втратами. Визначити методи та прийоми наративних практик для під-

тримки і супроводу військових і членів сімей військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Смерть вважається невіддільною і нормальною частиною життєвого циклу, однак люди, які переживають втрату, часто не здатні сприймати її як норму. На це впливають також обставини, за яких сталася втрата. А горе, спричинене загибеллю близької людини під час війни, може бути відзначене низкою додаткових чинників, що трансформують звичайний процес горювання в ускладнений та деструктивний досвід. Один із ключових чинників – це контекст воєнного конфлікту, який надає горю особливий характер. За визначенням, що наводиться у роботі О. Аврамчука, ускладнене горювання розглядається як інтенсивне переживання горя, що не призводить до асиміляції травматичного досвіду втрати, а замінюється ригідністю, стереотипними, повторюваними стратегіями мислення та поведінки, які тільки підсилюють психосоціальні порушення [4].

О. Хаустова та І. Лещук зазначають, що під час війни досить часто фіксуються множинні втрати – смерть кількох близьких осіб в один момент або послідовно. Усе вищезазначене може ускладнити хід звичайного горювання – процесу адаптації до нової реальності, в якій загибла людина вже не існує та займає місце лише у пам'яті близької людини [13].

Воєнний контекст призводить до того, що смерть близької людини стає частиною колективної трагічної події, що визначається екстремальними умовами та високим ступенем загрози для життя. Це може призвести до збільшення рівня травматичного стресу, який переживає сім'я, і спричинити додаткові емоційні виклики. Зокрема, спостерігається втрата віри в справедливість та добро, що значно загострює інтенсивний дисфоричний досвід.

Ще одним важливим чинником, що ускладнює переживання втрати, є посттравматичний стресовий синдром, який може виникнути у членів сімей загиблих військовослужбовців. Травматичні події та враження від військового конфлікту можуть гостро позначитися на родичах загиблого воїна та вплинути на особливості переживання його втрати. Можуть виникати повторні візуалізації подій, відчуття відчуження, агресивність та інші симптоми, які ускладнюють процес горювання. Ускладнений перебіг роботи горя внаслідок втрати в умовах війни, як правило, супроводжується відчуттям відокремлення від інших, особливо якщо сім'ї зіткнулися з непорозумінням або стигматизацією з боку соціуму [6].

Американський психолог Вільям Ворден, спеціаліст у сфері роботи з горем і втратами, визначає горе як реакцію людини на важку втрату, що складається з думок, почуттів і поведінки після втрати, які змінюються з часом [2].

У зв'язку з цим, він виділяє чотири завдання горя, дуже близькі до фрейдівського уявлення про роботу горя:

- 1) прийняття реальності втрати;
- 2) опрацювання болю, спричиненого горем;
- 3) пристосування до світу без померлого;
- 4) створення нових зв'язків із померлою людиною. Саме ці завдання ми використовуємо у роботі з військовими, оскільки вже саме їх усвідомлення може допомогти проживати горе і нормалізувати стан, у якому знаходиться людина.

За теорією Вордена, фази горя передбачають деяку пасивність, щось, чого не уникнути тому, хто горює. Тобто людина наче переживає горе, але пасивно за цим споглядає і чекає, поки процес горювання з нею станеться. Однак, якщо подивитись на процес горювання як на шлях, який можна пройти, ставлячи собі цілі й задачі, це дає можливість брати більш активну участь у процесі горювання і може полегшити його переживання [7].

Також Ворден розглядає горе як процес без визначених часових обмежень, який може тривати все життя. При цьому завдання горя можуть бути взаємопов'язані і накладатися одне на одне, їх можна переглядати, коли серйозні життєві події та зміни спонукають людину повернутися до попередніх завдань.

Детально проаналізуємо кожне із завдань горя, які виокремив у своїх дослідженнях Вільям Ворден.

Прийняття реальності втрати. Будь-яка втрата – це в першу чергу зміни, і якщо ця втрата сталася неочікувано, коли людина не готова до змін, проживання горя буде ще інтенсивнішим. Тому у першому завданні горя необхідно зіштовхнутися з реальністю втрати, з тим, що вже ніколи не буде можливості зустрітися з померлою людиною і прожити життя так, як сподівалися раніше.

Процес прийняття довгий, у цей час чергуються віра та зневіра. Крапп, Дженовезе та Крапп (Krupp, Genovese & Krupp, 1986) зазначають: іноді здається, що люди, які горюють, перебувають у реальності і поведуться так, ніби цілком усвідомлюють, що померлого більше немає, але іноді вони поведуться ірраціонально, охоплені фантазією, що колись знову будуть разом. Гнів, спрямований на втрачену кохану людину, на себе, на тих, хто здається винуватцем смерті, і навіть на доброзичлив-

ців, які нагадують про реальність втрати, – універсальна характеристика для кожного [2].

Опрацювання болю, спричиненого горем. Ворден вказує на те, що необхідно прийняти й опрацювати цей біль, інакше він проявиться у вигляді фізичних симптомів або в тій чи іншій формі уникаючої поведінки.

Проте деякі дослідження вказують, що люди, які нещодавно пережили втрату, зазвичай не готові проживати інтенсивні емоції, які слідує за нею, у всій їх повноті та силі [9]. Окрім того, що сама людина може бути не готова опрацювати такі гострі емоції, на це також має вплив суспільство. Оточення не завжди готове бути поруч з почуттями того, хто горює, тому ненав'язливо подаватиме сигнал: «Не варто горювати». Найчастіше це звучить у фразах на кшталт: ти ще молода, у тебе ще буде дитина; життя – для живих; забудь все, що було і рухайся далі. Такі думки близьких можуть спровокувати людину включити механізми захисту захисти і формують переконання, що такі болючі переживання не є нормою, або ж що горювати не потрібно. Коли людина дає волю власному горю, це засуджується і вважається чимось ненормальним.

Основний стан, до якого можна прийти, знецінюючи власні почуття і гостре горе – це нечутливість. Замість того, щоб прожити і виконати друге завдання горя, люди намагаються його оминати, придушуючи власні почуття та заперечуючи власний біль.

Також люди пробують географічне лікування болю, як його називає Вільям Ворден, тобто мандрують, переїжджають з місця на місце. Але все це протилежне тому, щоб дозволити собі опрацювати біль і втрату, відчути горе, знаючи, що одного разу воно пройде [10].

Одна з задач консультування процесу горювання – це допомогти людині опрацювати горе саме на цьому етапі. Для цього людині важливо мати безпечний простір і когось, хто зможе її прийняти з усіма її почуття. Якщо не працювати з горем одразу після втрати, терапія все одно буде потрібною, але вже зі складнішою історією.

Також дане завдання виходить за межі лише болю та включає всі почуття, пов'язані з втраченою. На відміну від інших теорій, де із втраченою пов'язують почуття смутку, провини, депресії та самотності, модель Вордена уможливорює додаткові почуття – полегшення, гнів, зраду, виснаження та розгубленість – на додаток до позитивних емоцій, пов'язаних зі спогадами про померлу людину. Для спеціалістів, які працюють із втра-

тами, центральним у роботі з клієнтами є саме підтвердження та нормалізація усіх почуттів та емоцій.

Пристосуватися до світу без померлого.

Вільям Ворден вказує, що звикання до світу без померлого відбувається у трьох сферах, що мають оновитись у житті людини, яка переживає втрату [7, с. 26]:

1. Зовнішнє звикання.
2. Внутрішнє звикання.
3. Духовне звикання

Зовнішнє звикання пов'язане з початком життя в нових умовах, де вже немає померлого. Ось що пише про це Ворден: «Той, хто залишився в живих, зазвичай не знає про всі ролі, які грав померлий, поки не пройде якийсь час після втрати». А Паркс додає: «При будь-якій втраті рідко буває одразу видно все, що втрачено. Наприклад, втрата чоловіка може бути або не бути втратою сексуального партнера, компаньйона, бухгалтера, садівника, няні, слухача і так далі, залежно від конкретної ролі, яку цей чоловік зазвичай виконував» [2, с. 119].

Варто зауважити, що не лише смерть призводить до такого результату. Наприклад, при розлученні людина також починає усвідомлювати, як багато різних ролей відігравала в її житті інша людина.

З нашого досвіду роботи у шпиталі, пацієнт, у якого загинув побратим – друг дитинства, настільки важко проживав цю втрату, що й через рік після неї, на початку нашої роботи, відчував через це гострий біль. Він не знав, що робити та як служити далі. Багато з тих, хто залишається в живих, відмовляються брати на себе нові ролі, які грав загиблий. А саме в цьому і полягає третя задача горя.

Звикнути до способу життя без померлої людини важко, іноді це здається неможливим. Але це дуже потрібно в першу чергу тому, хто горює – почати вибудовувати нові зв'язки.

Сучасна теорія, що просувається Неймеєром (Neimeyer, 1999) та багатьма іншими фахівцями, говорить про необхідність після втрати знайти в ній сенс. Пошук сенсу – важливий процес для тих, хто оплакує чиюсь смерть, яка кидає виклик уявленням про себе, про інших і про світ. Смерть може зруйнувати саме ядро життєвих цілей людини, тому дуже важливо знайти, придумати новий сенс (Attig, 1996) [1, с. 210] Знаходження сенсу допомагає впоратися із втратою [8, с. 129].

Внутрішнє звикання полягає у зміні погляду на себе. Людям, які переживають втрату, доводиться

пристосуватися не лише до втрати ролей, які раніше грав померлий, а й спонукає пристосуватися до того, як вони тепер бачать самих себе. Йдеться не просто про те, щоб визнати себе вдовою/вдівцем, або ж батьками, які втратили дитину, але глибше: визнати, як ця смерть вплинула на самовизначення, самооцінку і самоєфективність. Деякі дослідження стверджують, що для жінок, які визначають свою ідентичність через стосунки з людьми та турботу про інших, досвід втрати означає не лише втрату значущого іншого, а й почуття втрати самих себе (Zaiger, 1985–1986). Одне із завдань роботи з втратою для таких жінок – відчуття себе більше самою собою, ніж частиною діади [8, с. 131]. Людина має знайти відповіді на питання: хто я? Як я маю жити далі після моєї втрати? Багато кому після втрати потрібно заново освоїти науку життя в цьому світі. І лише відповіді на ці питання дають ясність, як жити далі.

Третя сфера звикання – те, як людина сприймає світ. Неймеєр (Neimeyer, 2000, 2001) пише, що смерть близького може перевернути саму основу картини світу. Втрата внаслідок смерті може кинути виклик фундаментальним життєвим цінностям та світоглядним переконанням – переконанням, на які впливають наші сім'ї, однолітки, освіта, релігія та життєвий досвід. Нерідко той, хто переживає втрату близької людини, відчуває також втрату напрямку у житті. Він шукає значення в цій втраті та відповідних змін, щоб життя знову набуло сенсу, щоб відчувати над ним контроль. Яноф-Булман (Janoff-Bulman, 1992) називає три базові припущення, яким кидає виклик смерть коханої людини: про те, що світ прихильний до нас, що світ має сенс і що ми самі є гідними людьми [1, с. 131]. Найважливіше у цей час – адаптувати нові базові уявлення про себе і світ, які будуть вибудовувати людину і допомагатимуть їй стати кращою. Це важливо не лише у випадку втрати близької людини, але й з іншими втратами, наприклад, втратою дому, втратою старого життя, втратою стосунків.

Також переживання втрати може вплинути на переживання людиною самоєфективності, тобто відчуття певного контролю над тим, що з людиною відбувається. Це може призвести до важкої регресії, коли той, хто переживає втрату, відчуває себе безпорадним, неадекватним, інфантильним або особистісно неспроможним (Horowitz, Wilner, Marmar & Krupnick, 1980). Спроби відігравати ролі померлої людини можуть провалитися, а це, зі свого боку, призвести до значного зниження самооцінки. Коли це трапляється, ефективності

людини кидається виклик, і вона може приписувати будь-яку зміну нагоді чи долі, а не своїм сильним сторонам чи здібностям (Goalder, 1985).

Ворден вважає, що відмова від виконання третього завдання призводить до провалу адаптації до втрати. Люди діють проти себе, зберігаючи безпорадність замість того, щоб розвивати необхідні навички, що допомогли б упоратися з ситуацією, або дистанціюючись від світу, уникаючи вимог, що він висуває. Але більшість людей не слідує цим шляхом. Зазвичай вони вирішують, що тепер повинні взяти на себе ролі, до яких вони не звикли, розвивати навички, яких у них досі не було, і рухатися вперед, наново оцінюючи себе і цей світ.

Створення нових зв'язків із померлою людиною. Померла людина ніколи не зникає з нашої пам'яті, горе залишається постійним і на все життя. Біль від втрати спочатку дуже сильний, однак поступово він змінюється на інший зв'язок із померлим.

Близьку людину не забувають після її смерті, однак можна також знаходити нові способи її запам'ятати. З часом і підтримкою процес скорботи може стати конструктивним досвідом у підтримці позитивних, значущих стосунків із померлим, тому у рамках виконання завдань горя важливо інвестувати в нову норму. Людям, які переживають втрату, може бути дуже важко прийняти цю концепцію, особливо відразу після втрати. Як зазначалося раніше, у першому завданні може залишатися бажання, щоб життя залишалось незмінним, яким було до смерті людини, чи щоб воно повернулося до нормального. Керуючись цією моделлю Вордена та усвідомлюючи, що горе є унікальним для людини, її можна підтримати у просуванні завданнями горя та створенні нової норми. Ця нова норма охоплює всі завдання, але особливо третє – адаптуватися до світу без покійного.

Переглянута модель також визнає багатовимірність емоцій і почуттів. Кожна людина сумує у свій особистий спосіб із переживанням власних, унікальних емоцій. Після втрати люди, зазвичай, переживають такі хворобливі почуття, як смуток, тривога, провина, депресія чи самотність, але їх можна розкласти й на ширший спектр, оскільки людина може відчувати й позитивні емоції, пов'язані з померлим, мати спогади, що викликають любов і щастя. Під час підтримки людей у процесі горя важливо одночасно зменшувати негативні реакції горя та максимізувати позитивні (Gordon, 2013). Горе не обмежується лише болем

втрати, це переживання широкого діапазону емоцій від дуже болючих до позитивних почуттів гордості, надії та вдячності, які можуть виникнути, якщо знайти способи згадати померлого та включити його у своє життя. Людям, які переживають втрату, важливо визначити та зрозуміти цю подвійність почуттів, визнаючи як біль від того, що втрачено, так і той факт, що ніхто не зможе забрати спогади та той вплив, який померла людина справила на їхнє життя. Саме ці спогади назавжди збережуть покійного в серцях ще живих. Ділитися спогадами, а також ідентифікувати та опрацьовувати почуття, пов'язані ними, дуже важливо для процесу переживання горя.

У зв'язку з вищесказаним, ефективним підходом до опрацювання задач горя для військових і членів сімей військовослужбовців є травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія, яка охоплює різні терапевтичні практики, спрямовані на повторне переживання травматичних ситуацій. Одним з продуктивних методів таких травмофокусованих втручань є нарративна терапія, головне завдання якої – допомогти клієнту знайти свій голос і розповісти свою історію власними словами. Кілька нижченаведених технік є найпоширенішими інструментами, які використовуються в нарративній терапії.

Техніка травмофокусованої нарративної реконструкції включає елементи моделі лікування травми «SEE FAR CBT» (автори М. Лахад, М. Дорон) та полягає у послідовному, поетапному відтворенні нарративу травми клієнта в уявному просторі за допомогою асоціативних карток. Ця техніка дозволяє сконструювати альтернативний, усвідомлений та цілісний нарратив травматичної події, в результаті чого людина отримує новий емоційний досвід та новий когнітивний конструкт як ресурс для змін і досягнення стану особистісної цілісності та автономності.

Ще одним ресурсом подолання наслідків впливів травми може бути **медіапрактика «нарративний кінопоказ»** – перегляд фільму як візуального нарративу з наступним обговоренням у нарративному контексті. Фокус уваги – контексти, які актуалізує кінопоказ й саме обговорення, в ході якого можливо деконструювати вплив фільму на глядача.

Техніка складання розповіді, також відома як «повторне авторство» або «повторне створення історії», оскільки клієнти вивчають свою історію, щоб внести до неї зміни або скласти цілком нову.

Техніка екстерналізації покликана допомогти клієнту поглянути на свою проблему або пове-

дінку як на зовнішню, а не як на незмінну частину себе. Наприклад, якщо людина вважає себе гнівливою або злою, то повинна змінити ці риси, щоб розв'язати проблему. Однак, якщо подивитися на себе як на людину, яка агресивно діє та швидко гнівається, тоді потрібно змінити ситуацію чи поведінку, пов'язану з проблемою. Основна ідея цієї техніки полягає в тому, що легше змінити свою поведінку, ніж свою рису як особистості. Ця відмінність може здатися незначною, але є дуже велика різниця між мисленням людини, яка вважає себе «проблемною», і людини, яка має проблемну поведінку.

Клієнту може бути непросто прийняти цю ідею, однак така зміна мислення може мати величезний вплив на самоідентичність та впевненість. І в першу чергу потрібно заохотити клієнтів не надавати великого значення своєму діагнозу чи тим ярликам, які вони самі на себе навішують. Дати зрозуміти, як допомагає відокремлювати свою особистість від своїх проблем і дозволяти собі брати більше контролю над своєю ідентичністю.

Техніка деконструкції дозволяє «зменшити» проблему клієнта, щоб полегшити розуміння цілісної картини. Наші проблеми можуть здаватися непосильними, заплутаними чи нерозв'язними, але ніколи не є насправді такими. Деконструкція дозволяє зробити проблему більш конкретною та зменшити надмірне узагальнення, а також прояснити, в чому насправді полягає основна проблема чи проблеми.

Техніка унікальних результатів передбачає зміну власної сюжетної лінії. У наративній терапії важливо допомогти клієнту побудувати таку сюжетну лінію свого досвіду, яка пропонуватиме сенс або надасть йому позитивної та функціональної ідентичності. Це не загальне «позитивне» мислення, а спеціальна техніка, за допомогою якої клієнти створюють свої життєствердні історії. Важливо, що у цій техніці ми не обмеж-

уємося однією сюжетною лінією, оскільки існує багато корисних потенційних сюжетів. Подібно до книги, яка показує погляди різних персонажів, наше життя складається з кількох потенційних ниток оповіді з різних сфер уваги та під цікавими кутами.

Техніка унікальних результатів зосереджується на іншій сюжетній лінії чи лініях, ніж та, що містить джерело проблем. Це може виглядати як уникнення проблеми, але насправді це її переосмислення. Те, що здається проблемою з одного погляду, з іншого може бути лише незначною деталлю.

Висновки. Підсумовуючи, можна зробити висновки, що в результаті військових дій явище переживання втрати набуло широкого розповсюдження внаслідок численних фактів загибелі захисників України. Це переживання значно ускладнюється багатьма обставинами війни. Основні відмінності в переживанні горя між мирним життям та умовами військових дій полягають у природі втрат, їхній раптовості та масштабі, впливі на спільноту та індивідуальних стратегіях регуляції переживання горя. Ключовими чинниками, які визначають перебіг кризи втрати є конкретні обставини загибелі воїна та рівень його емоційної близькості з членами сім'ї. Ці обставини впливають на емоційні реакції та стратегії подолання труднощів членами родини загиблих військовослужбовців, визначають вірогідність трансформації «нормального» горювання до ускладнених форм переживання втрати.

Усвідомлене проживання завдань горювання допомагає впоратися з цими втратами, і процес відновлення можливий, якщо людина готова працювати над задачами, які ставить перед нею втрата. Одними із найефективніших методик, які допомагають у роботі над задачами горя, є техніки наративної терапії.

Список літератури:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Problems of modern psychology*. 2019. Вип. 45. С. 11–39. DOI 10.32626/2227-6246. 2019-45.11-39. URL: <https://surl.cc/ynqmyd> (дата звернення: 17.03.2025).
2. Ворден В. «Консультування і терапія горя». New York: Guilford Press.
3. Власенко І.А., Вінник Н.Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. DOI: <https://surl.li/cgkteg> (дата звернення: 17.03.2025).
4. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології. Серія «Психологія. Психологія праці. Експериментальна психологія»*. 2019. № 19 (5). С. 10–23. URL: <https://surl.li/uodscp> (дата звернення: 11.03.2025).
5. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. 2022. С. 205–207. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/76e1c60c1411-49b3-a2b4-1cc2fb1e6549/content> (дата звернення: 18.03.2025).

6. Мирончак К.В. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2021. Вип. 48 (51). С. 68–75. DOI: 10.33120/ssppj.vi48(51).239. URL: <https://surl.li/tbfaug> (дата звернення: 19.03.2025).
7. Наугольник Л.Б. Особливості переживання кризи горя. Проблеми особистості в освітньому просторі держави : матеріали круглого столу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, ГАБТУС 138 Випуск 55. 2023 2015. С. 158–162. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Тези_ЛьвДУВС_Наугольник-15_криза-горя.pdf (дата звернення: 19.03.2025).
8. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
9. Міграційна криза через війну: критична ситуація в Європі та ризики для України. URL: <https://surl.li/pdkzyn>
10. Оніщенко Н.В. Горе як реакція постраждалого на втрату. Електронний репозитарій Національного університету цивільного захисту України (Енуспир) : вебсайт. URL: http://reposit.sc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3600/1/Онищенко_Н.В.PDF (дата звернення: 16.10.2025).
11. Ставицька С.О., Ставицький Г.А., Улько Н.М. Психологічна травматизація особистості в ситуації життєвих втрат. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 201–204. URL: <https://surl.li/pzyuac> (дата звернення: 20.03.2025).
12. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації // *Проблеми політичної психології*. 2017. Т. 5. № 19. С. 3–10.
13. Хаустова О.О., Лещук І.В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя. *Український медичний часопис*. 2023. № 1 (153). Т. 2. Спецвипуск I/II. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.153.239914. URL: <https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2023/03/5243.pdf>
14. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко, М.С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: <https://surl.li/elohje>

Bahnenko V.Yu. THE USE OF NARRATIVE PRACTICES IN THE PROCESSING OF GRIEF TASKS BY MILITARY PERSONNEL AND THEIR FAMILY MEMBERS

War has brought significant losses to military personnel and their families. The key way to process these losses is through grief.

Grieving is a complex process that not only helps individuals cope with loss but also allows them to continue living.

This article aims to explore the tasks of grief that military personnel and their families must work through in dealing with loss.

It seeks to identify methods and techniques of narrative practices that provide support and guidance for them.

The article examines the main grief tasks, as well as narrative practices that help in coping with grief. The primary tasks of grief include: accepting the reality of the loss, processing the pain caused by the loss, adjusting to a world without the deceased, and creating new connections with the lost loved one.

A highly effective approach to addressing grief tasks for military personnel and their families is trauma-focused cognitive-behavioral therapy. This approach includes various therapeutic practices aimed at revisiting traumatic experiences. One of the most productive methods within trauma-focused interventions is narrative therapy, whose main goal is to help clients find their voice and tell their story in their own words.

The main narrative practices described in the article include trauma-focused narrative reconstruction, which involves sequentially reconstructing the client's trauma narrative; the «narrative cinema» technique, which uses storytelling through visual or metaphorical means; the storytelling technique, also known as «re-authoring,» which helps clients reinterpret their experiences; the externalization technique, which allows clients to perceive their problems or behaviors as external rather than as an unchangeable part of themselves; and the unique outcomes technique, which enables clients to reshape their personal storylines.

All the narrative therapy practices and techniques described in this article help individuals process loss more effectively, cope with difficult emotions, and, despite their loss, return to a harmonious and fulfilling life.

Key words: *grief, mourning, full-scale invasion, war, military actions, full-scale Russian invasion of Ukraine, loss, death, grief tasks.*