

**Для цитування:**

Подкоритова Л. О., Волошин В. М., Шкарлатюк К. І., Чиркова Т. С. Психологічна допомога батькам і матерям загиблих військовослужбовців: гендерні аспекти. *Наукові перспективи*: журнал. 2025. № 8(62) 2025. С. 1493-1506. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62))

УДК 159.923.2:159.942.2:615.851

**Подкоритова Лариса Олександрівна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, м. Хмельницький, e-mail: [larisa.podkoritova@gmail.com](mailto:larisa.podkoritova@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

**Волошин Володимир Миколайович**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри реабілітаційної психології та фізичного виховання ЗВО «Подільський державний університет», м. Кам'янець-Подільський, e-mail: [voloshin.vladimir.n@gmail.com](mailto:voloshin.vladimir.n@gmail.com), <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0003-4084-4013>

**Шкарлатюк Катерина Іванівна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій Луцького національного технічного університету, м. Луцьк, e-mail: [shkarlatiuk2012@gmail.com](mailto:shkarlatiuk2012@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>

**Чиркова Тетяна Сергіївна**, психологиня, психотерапевтка, м. Херсон, e-mail: [Tanya.chirik92@gmail.com](mailto:Tanya.chirik92@gmail.com)

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БАТЬКАМ І МАТЕРЯМ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ**

**Анотація.** У статті описано гендерні особливості горювання батьків і матерів загиблих військовослужбовців та особливості психологічної роботи з чоловічими та жіночими групами підтримки для них. Наведені матеріали створені на основі інтерв'ю психологів В. Волошина, К. Шкарлатюк і Т. Чіркової, які були задіяні у проекті психологічної допомоги батькам загиблих військовослужбовців, а також наукових досліджень за темою горювання і втрати за останні п'ять років. Наведено загальні особливості горювання при втраті близької людини внаслідок бойових дій, а також показані гендерні особливості чоловічих (батьківських) і жіночих (материнських) груп, які були виявлені під час психологічної роботи з ними. Показано, що чоловіки та жінки переживають втрату, використовуючи різні копінг-стратегії. Жінки частіше вдаються до афективно-орієнтованих стратегій, що включають комунікацію, соціальну взаємодію та пошук підтримки. Вони більш вільні у прояві своїх емоцій і почуттів. Жінки також більш схильні до участі в реабілітаційних програмах і громадських ініціативах – їхня соціальна активність є важливим механізмом опрацювання горя. Натомість чоловіки переважно використовують

інструментально-орієнтовані стратегії, які пов'язані з фізичною активністю та трудовою діяльністю. Вони менш схильні до вербалізації своїх переживань і пошуку професійної допомоги, що може призводити до неопрацьованого горя та його інтерналізації. Зауважено також, що жінки в горюванні схильні фіксуватися на своєму минулому, а чоловіки більше орієнтовані на майбутнє. Описані деякі особливості групової динаміки в чоловічих і жіночих групах підтримки, а також більш і менш ефективні методи роботи для них. Наведені відомості доцільно враховувати психологам, соціальним працівникам та іншим спеціалістам у своїй взаємодії із цією категорією клієнтів.

**Ключові слова:** гендерні особливості, горювання, втрата, батьки, матері, загиблі військовослужбовці, групова робота.

**Podkorytova Larysa Oleksandrivna**, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, Ukraine. e-mail: [larisa.podkoritova@gmail.com](mailto:larisa.podkoritova@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

**Voloshyn Volodymyr Mykolaiovych**, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Rehabilitation Psychology and Physical Education, Podilsky State University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine. e-mail: [voloshin.vladimir.n@gmail.com](mailto:voloshin.vladimir.n@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/my-oid?oid=0009-0003-4084-4013>

**Shkarlatiuk Kateryna Ivanivna**, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Socio-Humanitarian Technologies, Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine. e-mail: [shkarlatiuk2012@gmail.com](mailto:shkarlatiuk2012@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>

**Chyrkova Tetiana Serhiivna**, Psychologist, Psychotherapist, Kherson, Ukraine. e-mail: [Tanya.chirik92@gmail.com](mailto:Tanya.chirik92@gmail.com)

## **PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO PARENTS OF FALLEN MILITARY PERSONNEL: GENDER-SPECIFIC ASPECTS**

**Abstract.** This article describes the gender-specific aspects of grieving among parents of fallen military personnel and the features of psychological work with male and female support groups. The materials are based on interviews with psychologists V. Voloshyn, K. Shkarlatiuk, and T. Chirkova, who were involved in a project providing psychological assistance to parents of fallen service members, as well as on scientific research on grief and loss from the past five years. The article presents the general characteristics of grieving after the loss of a loved one in combat, and highlights the gender-specific features of male (father-only) and female (mother-only) groups, which were identified during psychological work with them. The study shows that men and women experience loss using different coping strategies. Women more often resort to affective-oriented strategies, which include communication, social interaction, and seeking support. They are more open in expressing their emotions and feelings. Women are also more inclined to participate in rehabilitation programs and community initiatives—their social activity is an important mechanism for processing grief. In contrast, men predominantly use instrumental-oriented strategies related to physical

activity and work. They are less inclined to verbalize their experiences and seek professional help, which can lead to unprocessed grief and its internalization. It is also noted that women tend to focus on their past, while men are more oriented toward the future. The article also identifies the specific features of group dynamics in male and female groups, as well as the more and less effective methods of working with them. The information provided should be considered by psychologists, social workers, and other specialists when interacting with this category of clients.

**Keywords:** gender-specific aspects, grieving, loss, fathers, mothers, fallen military personnel, group work.

**Постановка проблеми.** Переживання горя є універсальним психологічним феноменом, однак його прояви значною мірою залежать від контексту, в якому відбувається втрата. В умовах повномасштабної війни в Україні, коли тисячі сімей втрачають своїх близьких, особливої актуальності набуває дослідження горювання батьків, які пережили втрату сина військовослужбовця чи доньки-військовослужбовиці. Ця травматична втрата характеризується не лише незворотністю, а й специфічними чинниками, такими як раптовість, насильницький характер, часто відсутність можливості попроситися, а також почуття провини та несправедливості. Усі ці фактори ускладнюють природний процес скорботи та можуть призводити до розвитку патологічних форм горя, що вимагає глибокого та диференційованого підходу до психологічної допомоги.

Незважаючи на загальну схожість травматичного досвіду, реакції на втрату у чоловіків і жінок мають суттєві відмінності. Численні дослідження вказують на гендерні особливості в копінг-стратегіях, емоційній експресивності та соціальній взаємодії. Традиційно жінки схильні до вербалізації та пошуку соціальної підтримки, тоді як чоловіки частіше інтерналізують емоції та використовують інструментально-орієнтовані механізми подолання. Однак, у контексті втрати дитини-військовослужбовця ці відмінності набувають особливого значення. Виникає потреба вивчити, як саме ці гендерні відмінності проявляються у батьківських та материнських групах підтримки, і як вони впливають на ефективність групової роботи.

У нашій попередній публікації [11] ми розглянули загальні практичні аспекти психологічної допомоги батькам загиблих військовослужбовців, визначені з досвіду проєкту, що відбувався у 2023–2024 роках. У перспективах подальших досліджень було зазначено опис виявлених під час цього проєкту гендерних особливостей чоловічих (батьківських) і жіночих (материнських) груп. Врахування цих особливостей у психологічній роботі з групами підтримки для батьків і матерів загиблих військовослужбовців сприятиме її ефективності та екологічності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні п'ять років, особливо після повномасштабного вторгнення росії в Україну, значно зросла кількість публікацій, присвячених психологічним наслідкам війни. Проте, дослідження, що сфокусовані саме на гендерних особливостях горювання батьків, які втратили синів-військовослужбовців чи доньок-

військовослужбовиць, все ще залишаються нечисельними, особливо серед українських науковців. Більшість робіт зосереджується на загальних питаннях психологічної травматизації населення, а також на проблемах ветеранів та їхніх сімей, не виділяючи окремо специфіку горювання саме у батьків і матерів. Окрім того, небагато досліджень, присвячених саме гендерним аспектам горювання.

Так, у досить детальному аналізі гендерних особливостей емоційного реагування особистості на війну у кваліфікаційній роботі М. Олійник (науковий керівник – В. Гаврилькевич) (2023) про реагування на втрату фактично нічого не зазначено, хоча описані загальні особливості реагування чоловіків і жінок на війну доцільно враховувати у роботі з особами в горюванні [7]. Подібно в кваліфікаційній роботі А. М. Хомів (науковий керівник – П. Козира) (2023) аналізуються вікові особливості горя, а гендерні згадуються побіжно як стереотипи, що можуть ускладнювати горювання [14].

Більш ретельну увагу гендерним особливостям приділяє у своїй роботі І. Островська (науковий керівник – Л. Деркач) (2024) Отримані нею емпіричні дані показують, що у жінок порівняно з чоловіками більш виражений рівень негативного афекту, а в чоловіків – більш стабільний позитивний афект [8, с. 68]. Було також виявлено, що чоловіки мають дещо вищий рівень життєстійкості порівняно з жінками [8, с. 71]

І. Лещук і Т. Бут (2024) наводять відомості з дослідження за яким у чоловіків динаміка симптомів з часом знижується, а в жінок – збільшується [6].

Н. Нерасум у своєму дослідженні (2023) [16] аналізує гендерні наративи горя, що поширюються в соціальних медіа після повномасштабного вторгнення. Зазначено, що традиційні уявлення про мужність і жіночність у горюванні зазнають змін, оскільки значна участь жінок у бойових діях змінює сприйняття втрати. Ця робота не є суто психологічною, але її соціологічний аналіз є цінним для розуміння публічного та особистого вираження горя.

Українські наукові публікації часто розглядають проблематику горювання в ширшому контексті. Праця А. Парасей-Гочер і В. Зуйкова (2023) акцентує увагу на тому, що горе відрізняється залежно від ролі члена сім'ї, його віку та стосунків із загиблим. Хоча в дослідженні прямо не виділяються гендерні аспекти, воно закладає основу для подальшого вивчення впливу сімейної динаміки на процес горювання, що є важливим для нашої теми [9].

О. Пінчук (2025) [10] наводить відомості про інтуїтивний та інструментальний стилі горювання за психологами К. Дока і Т. Мартін (Doka & Martin, 2010). При цьому в статті слушно зазначено, що стереотипне співвідношення цих стилів горювання зі статтю (інтуїтивний – жіночий та інструментальний – чоловічий) може «створювати труднощі для тих, чий стиль не відповідає цим стереотипам» [10, с. 65]: коли чоловіки відкрито проявляють свої емоції, це може бути сприйнято оточенням як нетипова або й неадекватна реакція. Так само, якщо жінки замість того, щоб реагувати емоційно, починають діяти, їх можуть вважати емоційно відстороненими чи байдужими. Такі соціальні очікування не відповідають різноманіттю людських реакцій і можуть суттєво ускладнювати здорове проживання втрати [10, с. 65-66].

Міжнародні дослідження також підтверджують важливість гендерного підходу. Наприклад, робота Redican et al. (2024) [17] досліджує поширеність пролонгованого розладу горя (Prolonged Grief Disorder, PGD) серед українського населення та виявляє, що війна є значним фактором ризику для розвитку цього розладу. Хоча дослідження не сфокусоване виключно на батьках, воно показує, що жінки в Україні частіше демонструють вищі рівні тривоги та депресії порівняно з чоловіками, що може впливати на особливості їхнього горювання. Це корелює із загальною тенденцією, що жінки частіше звертаються за психологічною допомогою та більш схильні до вербалізації емоцій.

Таким чином, сучасна наукова література хоч і не містить великої кількості вузькоспеціалізованих досліджень саме з нашої теми, але надає достатньо емпіричних даних для її обґрунтування. Наша публікація має на меті заповнити існуючу прогалину, акцентуючи увагу на практичних аспектах психологічної роботи з групами підтримки для батьків і матерів, спираючись на виявлені в ході проєкту особливості їхнього горювання.

**Мета статті** – описати гендерні особливості горювання батьків і матерів та обумовлені цим особливості групової психологічної роботи з ними.

**Виклад основного матеріалу.** Горе – це складний, багатовимірний і динамічний процес, що охоплює різні сфери життя людини: від когнітивних і емоційних реакцій до фізичних і соціальних змін. Особливо гостро він проявляється у разі втрати дорослої дитини, адже така подія суперечить природному життєвому циклу і руйнує очікування батьків щодо власного майбутнього. На переживання горя впливає багато чинників, включаючи індивідуальні установки, життєву ситуацію, вік, стать, попередній досвід втрат тощо. У випадку втрати внаслідок бойових дій до цих факторів додаються унікальні обставини – раптовість, насильницький характер смерті та часто відсутність можливості попрощатися.

Хоча горе є нормальною і природною реакцією на втрату, його травматичний характер, спричинений бойовими діями, може призвести до ускладненого горювання. Це проявляється у підвищеній вразливості до проблем зі здоров'ям, зниженні когнітивних функцій, поведінкових змінах, а також соціальній ізоляції. Тому в контексті профілактичної та клінічної психології професійна підтримка є ключовою для полегшення процесу горювання та запобігання його патологічним формам, особливо для батьків, які пережили таку травматичну і несподівану втрату.

Враховуючи, що сприйняття втрати значною мірою залежить від обставин, а учасники проєкту, що описується, пережили подібний вид втрати, подальший аналіз доцільно сфокусувати на особливостях переживання смерті дорослої дитини внаслідок бойових дій. Ця специфіка включає не лише травматичний характер події, а й чинники, пов'язані з раптовістю, насильством, часто відсутністю можливості попрощатися, що значно ускладнює процес горювання і вимагає диференційованого підходу. Смерть, спричинена бойовими діями, є травматичною втратою, оскільки характеризується раптовістю та насильницьким характером. Залежно від обставин, можна виділити два основні сценарії: смерть на полі бою та смерть внаслідок тяжкого поранення.

*Смерть на полі бою.* Цей тип втрати часто провокує стан шоку та гострої кризи. На початковому етапі людина може переживати дисоціативні реакції, такі як відчуття відчуження, оніміння, слабкість, а також нездатність до емоційного відреагування (наприклад, плачу). Тривалість цієї фази залежить від суб'єктивної тяжкості події. Згодом, у міру послаблення дисоціативних механізмів, відбувається усвідомлення реальності втрати, що супроводжується загостренням почуття горя. Невирішені конфлікти та незавершені стосунки набувають підвищеної значущості. Ця група осіб особливо схильна до почуття провини та сорому. У ситуації, коли тіло загиблого відсутнє, виникає ускладнене горювання, пов'язане із неможливістю прощання і появою ілюзорної надії на те, що загиблий все ж таки живий [1].

*Смерть внаслідок важкого поранення.* Цей сценарій відрізняється хронічним стресом, пов'язаним із доглядом за тяжкохворою людиною. Сім'я переживає тривалий період емоційного напруження, спостерігаючи за стражданнями близької людини. Хоча цей період може супроводжуватися відчуттям єднання, він також вимагає значних енергетичних витрат, які часто недооцінюються. Після смерті рідні можуть відчувати гнів, особливо щодо медичного персоналу, через відчуття нібито недостатньої підтримки. Після тривалого періоду страждань, почуття полегшення після смерті є нормальною реакцією. Згодом, болючі спогади про хворобу поступово відступають, поступаючись місцем позитивним спогадам про життя зі здоровою людиною [1].

У цілому, люди які пережили втрату дорослої дитини внаслідок бойових дій, спостерігаються специфічні психологічні реакції: почуття провини; героїзація (ідеалізація загиблого); агресія; почуття несправедливості; ускладнене горювання, особливо у випадках відсутності тіла, що перешкоджає прийняттю реальності смерті та збереженню ілюзорної надії, що загиблий насправді живий [1–5; 15]. При цьому відзначаються певні гендерні особливості, які ми розглянемо далі.

Досвід групової роботи психологів В. Волошина [3], К. Шкарлатюк [4] і Т. Чіркової [5] з батьками і матерями загиблих військовослужбовців, виявляє значні гендерні відмінності у проявах горювання, що мають ключове значення для вибудови ефективної психологічної інтервенції. Ці відмінності стосуються як емоційних і поведінкових реакцій, так і динаміки групового процесу.

*Жіноча група.* Жінки, як правило, демонструють більшу емоційну експресивність і лабільність. Їхні емоційні реакції, як позитивні, так і негативні, є більш вираженими та швидкими. Також відзначається підвищена емоційна лабільність, що вимагає застосування стабілізуючих технік. Хоча сльози та вербалізація болю є для них більш доступними, може спостерігатися когнітивно-поведінковий опір щодо вираження позитивних емоцій, що є наслідком переживання горя.

Деякі жінки схильні звинувачувати своїх чоловіків у смерті їхньої дитини-військовослужбовця, що призводить до розвитку почуття провини у чоловіків без можливості її вербалізації і легалізації через гендерно-соціальні стереотипи («чоловік має бути сильним», «чоловік має захищати родину», «чоловік має все вирішувати» тощо).

Жінкам притаманна більш активна вербалізація як схильність проговорювати свої переживання. Водночас може спостерігатися опір при обговоренні таких ключових понять як «горе» і «втрата».

З соціальної точки зору, жінки швидше встановлюють контакти та формують групову згуртованість. Початкова напруга у групі швидко замінюється взаємопідтримкою, що формує потужний жіночий колектив як терапевтичний ресурс.

Зауважено, що переживаючи горе, жінки схильні фіксуватися на минулому: схильні занурюватися в свої спогади та мають певний страх перед непевним майбутнім, у якому немає їхньої загиблої дитини.

У процесі терапії жінки швидше виробляють нові навички, але можуть виявляти опір до виконання завдань, психоедукації та тестування. Цей опір часто є проявом несвідомої агресії, яка потребує вербалізації та легалізації. Ефективним підходом є інтеграція психоедукаційних елементів в неформальні та творчі методи, наприклад, арттерапія, що дозволяє знизити психологічний захист і забезпечує легше засвоєння інформації.

Методи і прийоми психологічної роботи, які були найбільш ефективними для жінок – це арттерапія, тілесно-орієнтовані практики, метафоричні асоціативні картки, біосугестивна терапія. Зауважено, що біосугестивна терапія суттєво сприяла зниженню опору до групової роботи [2-5; 15].

*Чоловіча група.* Чоловіки, на відміну від жінок, мають значно нижчий рівень емоційної рефлексії та вербалізації почуттів. Спостерігають значні труднощі з усвідомленням, вербалізацією, відреагуванням емоцій; тенденція до інтерналізації почуттів. Спроби вербалізації емоцій можуть викликати зростання групової напруги. Тому для роботи з чоловічими групами необхідне використання невербальних технік (арттерапія, ландшафтна терапія тощо), при цьому важливо враховувати, що вони можуть чинити опір тілесно-орієнтованим методам.

У чоловічій групі комунікація менш виражена, наявні замкнутість, стриманість, особливо на початкових етапах групової роботи. Згуртованість має більш «мовчазний» характер, заснований на спільних діях. Вони охоче об'єднуються для виконання конкретних завдань, і їхня єдність часто зміцнюється після спільних фізичних активностей (наприклад, походів).

На відміну від орієнтованих на минулому жінок, чоловіки уникають болючого через втрату дитини минулого та більше орієнтовані на майбутнє, вони більше схильні проектувати та планувати майбутнє, навіть якщо воно сприймається негативно.

У груповому процесі чоловіки, як правило, більш схильні до дотримання інструкцій, за умови їхньої чіткості. Однак вони можуть ігнорувати ведучого під час психоедукації.

Для чоловіків більше, ніж для жінок, притаманне почуття провини за смерть сина-військовослужбовця чи доньки-військовослужбовиці, яке є важливим аспектом у їхньому горюванні. Гостре почуття провини за смерть дитини та страждання дружини корелює з їхньою еволюційно-соціальною роллю захисника сім'ї. Також спостерігається інертність і накопичення стримуваної

агресії та тенденція. У деяких чоловіків відзначається тенденція зловживати алкоголем як неконструктивний спосіб подолання своїх важких переживань.

Загалом, для налагодження терапевтичного контакту з чоловічою групою потрібно більше часу, але після встановлення цей контакт є стабільним і тривалим.

Зауважено, що чоловіки в горюванні частіше за жінок можуть звертатися із запитом на індивідуальні консультації, що може свідчити про потребу в більш конфіденційному форматі роботи [2-5; 15].

Для батьківських груп особливо ефективними можуть бути такі способи і прийоми психологічної роботи: кінотерапія (перегляд художнього фільму в невеликих групах у супроводі психолога з подальшим обговоренням), ландшафтна терапія (зокрема похід у гори, який повертає чоловікам відчуття власної сили, мужності); ландшафтна арттерапія (наприклад збирання камінчиків у горах чи біля ріки та подальше їх розмальовування); проєктивні методики, зокрема «Кактус». Як зазначалось вище, чоловіки можуть чинити опір тілесно-орієнтованим практикам, але це не означає, що їх не потрібно використовувати, навпаки, ці практики дають чоловікам можливість відереагувати накопичені біль, провину, агресію. Але тілесні практики потрібно добирати обережно та з урахуванням особливостей групи.

Цікавим спостереженням психологів було те, що і чоловічі, і жіночі групи чинили певний опір психоедукації, через що їй було необхідно поєднувати з іншими методами роботи, давати в меншому за планований обсяг і спосіб.

Можна говорити про те, що в роботі як з жіночими, так і з чоловічими групами є свої переваги та труднощі. При цьому цікаво те, що часто саме «переваги» стають «труднощами» і навпаки. Так, наприклад, жінки легше за чоловіків вербалізують свої емоції, але цей процес часом може ставати важко контрольованим (різкі перепади емоцій в окремих учасниць і групи в цілому, учасниці можуть не слухати одна одну й ведучих групи тощо). Це вимагатиме від психологів додаткових засобів стабілізації і заземлення групи, а також уміння уникати групового зараження. Трудність налагодження контакту з чоловічою групою натомість замінюється «трудністю» і в його подальшому порушенні: якщо ведучі чоловічої групи вже «заслужили» довіру учасників, вона буде стабільною і тривалою.

У цілому, варто пам'ятати, що кожна група, як і кожна особистість – унікальна та потребує індивідуального підходу.

У таблиці 1 ми наводимо узагальнені відомості про гендерні особливості психологічної роботи з батьками та матерями загиблих захисників і захисниць України.

**Таблиця 1 – Гендерні відмінності у групах підтримки дорослих, які проживають втрату**

Критерії порівняння	Жіноча група	Чоловіча група
---------------------	--------------	----------------

Емоційна реакція	виражена експресивність і лабільність емоцій	обмежена експресивність і рефлексивність емоцій
Комунікація та групова динаміка	високий рівень згуртованості та комунікабельності	стриманість у комунікації, особливо на початкових етапах роботи
Вербалізація	активна вербалізація	уникнення вербалізації
Механізми подолання горя (копінг-стратегії)	афективно-орієнтовані: комунікація, соціальна взаємодія, пошук емоційної підтримки	інструментально-орієнтовані: фізична активність і трудова діяльність
Суб'єктивне сприйняття часу	«фіксація на минулому»	«орієнтація на майбутнє»
Ефективність терапевтичних підходів	<i>висока ефективність:</i> арттерапія, тілесно-орієнтовані вправи, метафоричні асоціативні карти, біосугестивна терапія; психоедукація ефективніша при інтеграції в інші, невербальні методи	<i>висока ефективність:</i> проєктивні методики (напр., «Кактус»), ландшафтна арттерапія, екстремальні види активності (напр., похід у гори); <i>менша ефективність:</i> тілесно-орієнтовані вправи, психоедукація
Основні труднощі в роботі	емоційна нестабільність, високий рівень опору та чутливість до ключових термінів	низька комунікабельність, труднощі з вираженням почуттів, скептичне ставлення до психології і психологів, тривале формування довіри до ведучих групи
Сприятливі фактори для роботи	комунікабельність і швидка згуртованість групи	дотримання інструкцій і стабільність встановленої довіри

Опис гендерних особливостей, у цілому, збігається з іншими подібними дослідженнями [6-10; 12; 14; 16; 17], а також доповнює і розширює їх. Але деякі відомості різняться. Так, у навчальному посібнику «Диференційна психологія» Л. Подкоритова, Д. Карпова, О. Ігумнова і Т. Комар наводять відомості про те, що чоловіки більше за жінок схильні романтизувати своє минуле, а жінки більш оптимістично ставляться до свого майбутнього [12, с. 42]. У наведеному дослідженні ми бачимо іншу ситуацію: жінки більше прив'язані до свого минулого, чоловіки – орієнтовані на майбутнє. Описані розбіжності можуть бути обумовлені часом проведення досліджень, особливостями вибірки, а також, на нашу думку, тим, що описане в цій статті ставлення до минулого та майбутнього чоловіків і жінок, обумовлене їхнім горюванням за загиблою дитиною.

Таким чином, під час організації груп підтримки в горюванні важливо враховувати гендерні особливості. Так, у проєкті, досвід з якого наводиться у

даній публікації це було враховано в такий спосіб: заїзди жіночих (материнських) і чоловічих (батьківських) груп були організовані в різний час. Це дало можливість зменшити вплив гендерних стереотипів, що було особливо важливо для чоловіків. Так, як зазначалося в нашій попередній публікації [11], в чоловічих групах проявляється значно вища активність і глибше вираження емоцій, порівняно зі змішаними групами: чоловіки мають можливість більш вільно говорити про свій біль втрати без ризику осуду чи насмішки. Гендерно гомогенні групи дають також більше можливостей для більш ефективної роботи з власною ідентичністю, формування нових уявлень і усвідомлень людини про себе. У цілому, на нашу думку, гендерні гомогенні групи є особливо терапевтичними для чоловіків, щодо яких існують жорсткі соціальні «вимоги» стримувати свої почуття, не виявляти їх публічно, тримати їх під постійним контролем. Щодо жінок такого обмеження немає, хоча досвід сучасної психологічної практики свідчить про те, що жінки дедалі більше маскулінізуються у прояві своїх емоцій і почуттів, стримуючи їх і вважаючи таку стратегію ознакою власної сили.

**Висновки.** Наукові дані та практичний досвід свідчать, що чоловіки та жінки переживають втрату, використовуючи різні копінг-стратегії. Жінки частіше вдаються до афективно-орієнтованих стратегій, що включають комунікацію, соціальну взаємодію та пошук підтримки. Вони більш схильні до участі в реабілітаційних програмах і громадських ініціативах. Ця соціальна активність є важливим механізмом опрацювання горя. Натомість чоловіки переважно використовують інструментально-орієнтовані стратегії, які пов'язані з фізичною активністю та трудовою діяльністю. Вони менш схильні до вербалізації своїх переживань та пошуку професійної допомоги, що може призводити до неопрацьованого горя та його інтерналізації. Ці гендерні особливості є важливими для розробки та впровадження спеціалізованих психологічних програм, оскільки вони вимагають застосування диференційованих підходів для кожної групи.

Перспективи подальших досліджень полягають в уточненні виявлених гендерних особливостей, зокрема за віковою ознакою, типом втрати тощо.

#### *Література*

1. Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин: метод. посібн. / Х. Сантандер, Е. Г. Рьокхольт, А. Селнес. Акерсгус, Норвегія: Центр психологічної підтримки людей, які втратили близьких, Університетська клініка округу Акерсгус, 2017. 152 с.
2. Звіт про проведену роботу психологічного відновлення з 15 квітня 2024 року по 27 квітня 2024. Київ : Інститут психології здоров'я. 2024. 5 с.
3. Інтерв'ю з В. Волошиним від 07.10.2024. Хмельницький-Київ. 2024. 6 с.
4. Інтерв'ю з К. Шкарлатюк від 07.10.2024. Хмельницький-Київ. 2024. 9 с.
5. Інтерв'ю з Т. Чирковою від 05.10.2024. Хмельницький-Луцьк. 2024. 9 с.
6. Лещук І., Бут Т. Актуальні питання дослідження горювання після втрати близької людини Психосоматична медицина та загальна практика Том 9 № 4 (2024) DOI: 10.26766/pmgp.v9i4.565

7. Олійник М. Гендерні особливості емоційного реагування особистості на війну: кваліфікаційна робота. Хмельницький, Хмельницький національний університет 2023. 70 с. URL: <https://lnk.ua/EYNgq3keZ> (дата звернення: 24.08.2025).

8. Островська І. Б. Психологічна травматизація особистості під час життєвих втрат: кваліфікаційна робота. Дніпро: Університет митної справи та фінансів факультет управління 2024. 112 с. <https://lnk.ua/1zN2OMa47> (дата звернення: 24.08.2025).

9. Парасей-Гочер А. О., Зуйков В. О (2023). Особливості переживання втрати членами сім'ї загиблого воїна. *Габітус*. 2023. № 55. С. 131-138. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/23.pdf> (дата звернення: 24.08.2025).

10. Пінчук О. В. Психоедукація громади щодо допомоги родинам та особам, які переживають горе і втрату. *Сучасні проблеми екологічної психології: Психологічні засади утворення екологічного життєвого простору* : матеріали ХХІ всеукраїнської науковопрактичної конференції, 14-15 травня 2025 року: Зб. матеріалів // За ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 134 с. (електронне наукове видання). С. 84-86. URL: <https://lnk.ua/GAVM5ayVo> (дата звернення: 24.08.2025).

11. Подкоритова Л.О., Волошин В.М., Шкарлатюк К.І., Чиркова Т.С. Практичні аспекти психологічної допомоги батькам загиблих військовослужбовців «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2025. № 8(54) 2025. С. 2500 С. 1621– 1632. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54))

12. Подкоритова Л. О., Карпова Д. Є., Ігумнова О. Б., Комар Т. В. Диференційна психологія : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2022. 202 с.

13. Сторінка ГО «Інститут психології здоров'я». URL: <https://ipsyhealth.site/> (дата звернення: 13.08.2025)

14. Хомів А. М. Особливості соціальної фрустрації в осіб, які пережили втрату рідних та близьких: кваліфікаційна робота. Львів: львівський державний університет внутрішніх справ кваліфікаційна робота 2023. 67 с. URL: <https://lnk.ua/YBNE15PNG> (дата звернення: 24.08.2025).

15. Чиркова Т. Звіт з проведеного психологічного відновлення матерів загиблих захисників / захисниць. Київ, 2024. 2 с.

16. Herasym, H.(2023). Gendered Narratives of Grief for a Fallen Soldier in a Course of the Russian Full-Scale Invasion of Ukraine as Expressed Online. *Sociological Studios*, 2(23), 18–25. DOI: <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2023-02-21-21>

17. Redican, E., Hyland, P., Shevlin, M., Martsenkovskyi, D., Karatzias, T., & Ben-Ezra, M. (2024). Prevalence and correlates of ICD -11 prolonged grief disorder among adults living in Ukraine during the war with Russia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2024. № 149(5), С. 425-435. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.1111/acps.13678>

### References

1. Santander, H., Rokkholt, E. G., & Selnes, A. (2017). Hrupy psykholohichnoi pidtrymky doroslykh, yaki vtratyly blyzkykh liudei vnaslidok riznykh obstavyn : metod. posibn. [Psychological support groups for adults who have lost loved ones due to various circumstances: a methodological guide]. Akershus: Centre for Psychological Support for People Who Have Lost Loved Ones, Akershus University Hospital. 152 p. [in Ukrainian].

2. Instytut psykholohii zdorovia (2024). Zvit pro provedenu robotu psykholohichnoho vidnovlennia z 15 kvitnia 2024 roku po 27 kvitnia 2024 roku [Report on the work of psychological recovery from April 15, 2024 to April 27, 2024]. Kyiv: Institute of Health Psychology. 5 p. [in Ukrainian].

3. Voloshyn, V. (2024). Interv'iu z V. Voloshynym vid 07.10.2024 [Interview with V. Voloshyn, 07.10.2024. Khmelnytskyi–Kyiv]. [in Ukrainian].

4. Shkarlatiuk, K. (2024). Interv'iu z K. Shkarlatiuk vid 07.10.2024. [Interview with K. Shkarlatiuk, 07.10.2024. Khmelnytskyi–Kyiv]. [in Ukrainian].

5. Chyrkova, T. (2024). Interv'iu z T. Chyrkovoio vid 05.10.2024. Khmelnytskyi-Lutsk [Interview with T. Chyrkova, 05.10.2024]. [in Ukrainian].
6. Leshchuk, I., & But, T. (2024). Aktualni pytannia doslidzhennia horiuvannia pislia vtraty blyzkoi liudyny [Current issues in the study of grieving after the loss of a loved one]. *Psykosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka* [Psychosomatic Medicine and General Practice], 9(4), 565. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i4.565> [in Ukrainian].
7. Oliinyk, M. (2023). Henderni osoblyvosti emotsiinoho reahuvannia osobystosti na viinu: kvalifikatsiina robota [Gender peculiarities of personality's emotional response to war: qualifying work]. Khmelnytskyi: Khmelnytskyi National University. 70 p. Retrieved from: <https://lnk.ua/EYNgq3keZ> [in Ukrainian].
8. Ostrovska, I. B. (2024). Psykholohichna travmatyzatsiia osobystosti pid chas zhyttievkykh vtrat: kvalifikatsiina robota [Psychological traumatization of a person during life losses: qualifying work]. Dnipro: Universytet mytnoi spravy ta finansiv. 112 p. Retrieved from: <https://lnk.ua/1zN2OMa47> [in Ukrainian].
9. Parasei-Hocher, A. O., & Zuikov, V. O. (2023). Osoblyvosti perezhyvannia vtraty chlenamy sim'i zahybloho voina [Peculiarities of experiencing loss by family members of a fallen soldier]. *Habitus* [Habitus], (55), 131-138. Retrieved from: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/23.pdf> [in Ukrainian].
18. Pinchuk, O. V. (2025). Psyhoedukatsiia hromady shchodo dopomohy rodydam ta osobami, yaki perezhyvaiut hore i vtratu [Psychoeducation of the community on helping families and individuals who are experiencing grief and loss]. In Yu. M. Shvalb (Ed.), *Suchasni problemy ekolohichnoi psykholohii: Psykholohichni zasady utvorennia ekolohichnogo zhyttievoho prostoru : materialy XXI vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 14-15 travnia 2025 roku* [Modern problems of environmental psychology: Psychological principles of creating an ecological living space : materials of the XXI All-Ukrainian scientific and practical conference, May 14-15, 2025] (pp. 84-86). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Retrieved from: <https://lnk.ua/GAVM5ayVo> [in Ukrainian].
10. Podkorytova, L. O., Voloshyn, V. M., Shkarlatiuk, K. I., & Chyrkova, T. S. (2025). Praktychni aspekty psykholohichnoi dopomohy batkam zahyblykh viiskovosluzhbovtziv [Practical aspects of psychological assistance to parents of fallen military personnel]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky (Serii "Pedahohika", Serii "Psykholohiia", Serii "Medytsyna")* [Perspectives and Innovations of Science (Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine")], 8(54), 1621–1632. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)) [in Ukrainian].
11. Podkorytova, L. O., Karpova, D. Ye., Ihumnova, O. B., & Komar, T. V. (2022). *Dyferentsiina psykholohiia: navch. posib.* [Differential psychology: a textbook]. Khmelnytskyi: KhNU. 202 p. [in Ukrainian].
12. Hromadskoho obiednannia «Instytut psykholohii zdorovia» (2025). Storinka HO «Instytut psykholohii zdorovia» [Page of NGO «Institute of Health Psychology»]. Retrieved from: <https://ipsyhealth.site/> [in Ukrainian].
13. Khomiv, A. M. (2023). Osoblyvosti sotsialnoi frustratsii v osib, yaki perezhlyli vtratu ridnykh ta blyzkykh: kvalifikatsiina robota [Features of social frustration in people who have experienced the loss of relatives and loved ones: qualifying work]. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 67 p. Retrieved from: <https://lnk.ua/YBNE15PNG> [in Ukrainian].
14. Chyrkova, T. (2024). Zvit z provedenoho psykholohichnogo vidnovlennia materiv zahyblykh zakhysnykiv / zakhysnyts [Report on the psychological recovery of mothers of fallen defenders]. Kyiv. 2 p. [in Ukrainian].
15. Herasym, H. (2023). Gendered Narratives of Grief for a Fallen Soldier in a Course of the Russian Full-Scale Invasion of Ukraine as Expressed Online. *Sociological Studios*, 2(23), 18–25. DOI: <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2023-02-21-21> [in English].
16. Redican, E., Hyland, P., Shevlin, M., Martsenkovskiy, D., Karatzias, T., & Ben-Ezra, M. (2024). Prevalence and correlates of ICD-11 prolonged grief disorder among adults living in Ukraine

during the war with Russia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 149(5), 425-435. DOI: <https://doi.org/10.1111/acps.13678> [in English].