

Для цитування:

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. 1621–1632. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54))

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, <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, <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, <https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>

Чиркова Тетяна Сергіївна, психологиня, психотерапевтка, м. Херсон, e-mail: Tanya.chirik92@gmail.com

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ БАТЬКАМ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У статті описано та впорядковано практичний досвід психологічної допомоги батькам загиблих військовослужбовців у проекті, що відбувся у 2022–2023 роках за участі громадської організації «Інститут психології здоров'я». В основу статті покладено матеріали інтерв'ю психологів, які реалізовували цей проект: В. Волошина, К. Шкарлатюк і Т. Чіркової.

Основною метою описаного в статті проекту була допомога матерям і батькам загиблих військовослужбовців щодо інтеграції втрати в життєвий досвід, відновлення адаптивної життєдіяльності та психічних ресурсів. Відповідно до цього була запропонована комплексна збалансована програма, яка включала не лише суто психологічні та психотерапевтичні заходи, а й різноманітні дозвіллі практики, зокрема етнопрактики.

Показані особливості батьків і матерів, що переживають втрату дітей-військовослужбовців, які варто враховувати у психологічній роботі з цією категорією клієнтів, а також чинники, що ускладнюють горювання.

Під час реалізації проекту для батьків і матерів загиблих воїнів були ідентифіковані й певні труднощі та ефективні методи роботи. Зокрема

використано: біосугестивну терапію, арттерапію, кінотерапію, елементи ландшафтної, когнітивно-поведінкової і тілесно-орієнтованої терапій. Ці методи сприяли зниженню напруги, полегшенню доступу до емоцій, створенню безпечного терапевтичного середовища.

Описано виявлену специфіку групової динаміки в проведених групах підтримки та її співвідношення з фазами розвитку групи. Показано результати проведеної роботи. Зокрема зазначено, що ця програма психологічної допомоги батькам і матерям загиблих воїнів має значення не лише для їх безпосередніх учасників, а й для громади в цілому.

Під час проєкту були виявлені певні гендерні особливості чоловічих і жіночих груп, які потребують окремого висвітлення.

Ключові слова: горе, втрата, батьки, матері, загиблі військовослужбовці, групова робота, психотерапія, психоосвіта.

Podkorytova Larysa Oleksandrivna, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, Ukraine. e-mail: 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 ORCID: <https://orcid.org/my-orkid?orkid=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 ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>

Chyrkova Tetiana Serhiivna, Psychologist, Psychotherapist, Kherson, Ukraine. e-mail: Tanya.chirik92@gmail.com

PRACTICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR PARENTS OF FALLEN SERVICEMEN

Abstract. This article describes and structures the practical experience of psychological assistance provided to parents of fallen servicemen within a project. This project took place in 2022–2023 with the participation of non-governmental organization «Institute of Health Psychology». The article is based on interview materials with the psychologists who implemented the project: V. Voloshyn, K. Shkarlatiuk, and T. Chyrkova.

The main goal of the project was to help mothers and fathers of fallen soldiers integrate their loss into their life experience, restore adaptive functioning, and mobilize internal and external resources. Accordingly, a comprehensive and balanced program was developed, including not only purely psychological and psychotherapeutic measures but also various recreational and ethno-cultural practices.

The article highlights the specific psychological characteristics of parents grieving the loss of soldier children, which are crucial for effective work with this client group. It also identifies factors that complicate the grieving process.

During the project for parents of fallen soldiers, both challenges and effective working methods were identified. Specifically, the project utilized biosuggestive therapy, art therapy, cinematherapy, and elements of landscape, cognitive-behavioral, and body-oriented therapies. These methods helped reduce tension, facilitate emotional access, and create a safe therapeutic environment.

The article describes the group dynamics observed in the support groups and their correlation with the phases of group development. The results and effects of the work are presented. It is noted that this and similar psychological support programs for parents of fallen soldiers are significant not only for their direct participants but also for the community as a whole.

The project revealed specific gender-based characteristics in the male and female groups, which warrant another discussion.

Keywords: grief, loss, parents, mothers, fathers, fallen servicemen, group work, psychotherapy, psychoeducation.

Постановка проблеми. Через теперішню російсько-українську війну, що триває з 2014 року, українські батьки часто переживають горе через втрату своїх дітей-військовослужбовців. Переживання втрати дитини, особливо внаслідок її загибелі під час воєнних дій, є глибоко травматичним досвідом для батьків, що виходить за межі нормативного життєвого циклу. Така ситуація провокує складний інтенсивний процес горювання, що характеризується значною емоційною, когнітивною та поведінковою дезорганізацією.

Скорбота як реакція на травматичну втрату, зокрема в контексті війни, має індивідуальну динаміку. Її вираження, тривалість і специфіка залежать від низки факторів: особистісні риси людини, яка переживає втрату, особливості її соціального оточення, конкретна ситуації втрати. Це підкреслює важливість індивідуалізованого підходу до копінгових стратегій [1; 3].

Батьки та матері, які проживають втрату дитини-військовослужбовця, належать до вразливих груп населення та потребують належної психологічної допомоги.

У такому контексті постає важлива роль спеціалізованих проєктів, спрямованих на підтримку людей у горюванні, і які можуть сприяти їхній адаптації та відновленню психосоціального функціонування. Сприяння реконструкції повсякденного життя батьків, які переживають втрату, є важливим завданням психологічної допомоги. Надання такої допомоги має не тільки індивідуальне значення, але й робить внесок у підвищення рівня психічного здоров'я громади в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд наукових праць за темою нашого дослідження виявив брак досліджень і методичних розробок, присвячених психологічній роботі з батьками загиблих військовослужбовців. Наявні публікації присвячені переважно роботі з сім'ями військовослужбовців взагалі з певними акцентами на роботі з їхніми дітьми та дружинами. Так,

зокрема Л. Токарук і В. Ніколаєнко структуровано описують зміст соціально-педагогічного супроводу сімей загиблих військовослужбовців фахівцями територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки [13]. Л. Мінаєва визначає узагальнені основи роботи з сім'ями загиблих військовослужбовців [8].

Про важливість роботи саме з батьками та матерями загиблих воїнів йдеться у публікації В. Волошина [2] і дуже побіжно – у кваліфікаційній роботі Д. Осіпової [9].

У методичному посібнику «Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин» [3] дається найбільш ґрунтовна інформація про психологічну підтримку при різних видах втрати, зокрема при втраті дитини і втраті внаслідок бойових дій. Однак, там не враховуються і не описуються сучасні українські реалії.

Таким чином, попри нагальний запит життєвої практики щодо особливостей психологічної допомоги батькам загиблих воїнів, відповідних йому наукових праць і методичних розробок бракує. Таким чином, оприлюднення такого досвіду є вкрай актуальним.

Мета статті – узагальнити та впорядкувати практичний досвід психологічної роботи з батьками загиблих військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. В основі цієї статті – матеріали інтерв'ю психологів В. Волошина [5], К. Шкарлатюк [6] і Т. Чіркової [7], які протягом 2023–2024 років працювали у проєкті для батьків і матерів загиблих захисників і захисниць України, здійсненого за участі ГО «Інститут психології здоров'я» [11]. Для цього проєкту була розроблена та реалізована програма, *спрямована* на психологічну підтримку та психологічне відновлення матерів і батьків загиблих військовослужбовців.

Основними *завданнями* програми були: нормалізувати процес горювання та скерувати його в конструктивне русло; зменшити додаткове стресове навантаження, спричинене втратою; запобігти розвитку ускладнених форм горювання; попередити зниження якості життя, соціальної активності учасників, а також запобігти розвитку психосоматичних і психічних розладів.

Для досягнення визначених цілей і завдань були використані: психопросвіта, вправи з арттерапії, кінотерапія, метафоричні асоціативні картки, біосугестивна терапія, елементи когнітивно-поведінкової і тілесно-орієнтованої терапії.

Програма була розроблена *для цільової аудиторії* – матерів і батьків загиблих захисників. При цьому були враховані *психологічні особливості цієї категорії клієнтів* [5–7]:

- підвищена тривожність та емоційна лабільність;
- почуття провини, що особливо виражене у чоловіків;
- агресивні та гнітючі емоції, які часто пригнічуються;
- обмеження емоційного діапазону, зокрема нездатність відчувати позитивні емоції;
- депресивні симптоми (апатія, ангедонія, зниження настрою);
- когнітивні порушення, такі як зниження концентрації уваги;

– соматичні прояви, включаючи порушення сну та психосоматичні розлади;

– травматичні реакції, що відповідають критеріям посттравматичного стресового розладу, такі як флешбеки та дисоціація;

– додаткові складності створює гіперідентифікація із загиблою дитиною або, навпаки, дисоціація, що проявляється в емоційній відстороненості від групового процесу.

Симптоматика горя може ускладнюватися супутніми *факторами, що призводять до дезадаптивного горювання:*

– наявність компульсивних залежностей, зокрема зловживання алкоголем;

– незадоволені потреби самореалізації, що можуть проявлятися в гіперболізації та ідеалізації образу загиблої дитини як компенсаторного механізму;

– досвід власного травматичного досвіду, наприклад, полону, що посилює травму;

– наявність подвійного горювання, коли втрата дитини поєднується з невизначеністю долі іншої дитини (наприклад, її перебування у полоні), що створює стан амбівалентної втрати;

– відсутність ритуалу поховання та ідентифікації тіла, що перешкоджає остаточному усвідомленню смерті та підтримує ілюзорну надію на повернення дитини.

Відповідно до вище зазначеного, програма психологічної допомоги батькам загиблих військовослужбовців включала групову та індивідуальну форми роботи, а саме:

– психологічну діагностику (Опитувальник депресивного та тривожного уникнення під час тривалого горювання (DAAPGQ) і Самоопитувальник з Травматичного Горя Плюс (TGI-SR+);

– індивідуальне психологічне і психіатричне консультування;

– груповий тренінг, групову психотерапію, групи підтримки.

Провідними принципами роботи у проєкті були:

1) мобілізація ресурсів: спрямування зусиль на активне подолання (копінг) та адаптацію до нових життєвих обставин;

2) створення безпечного терапевтичного простору: забезпечення умов для вільного вираження емоцій та опрацювання горювання, а також когнітивне усвідомлення впливу скорботи на психічний і фізичний стан;

3) концентрація на сенсі та відновленні: фокусування на осмисленні пережитої ситуації, збереженні позитивних спогадів та формуванні нової життєвої перспективи [1; 3].

Програма, що описується, була розроблена як двотижневий інтенсив для батьків, які переживають втрату своїх дітей-військовослужбовців. Вона базувалася на адаптованій восьмикроковій моделі роботи з горем, яка була розширена для підвищення ефективності для згаданої клієнтської групи. Розширення включало додавання двох підготовчих групових зустрічей, спрямованих на встановлення терапевтичного альянсу та формування групової

згуртованості, а також однієї фінальної сесії, сфокусованої на активізації внутрішніх ресурсів та зміцненні соціальної підтримки.

Програма поєднувала різні види активності для досягнення цілісного психологічного впливу.

Так, перша половина дня була присвячена психологічній роботі в групах, що давало змогу учасникам опрацювати свій травматичний досвід втрати. Тематика групових зустрічей охоплювала ключові аспекти горювання, зокрема скорботу, роботу зі спогадами, вплив втрати на ідентичність, тіло та соціальне оточення, а також цілепокладання та планування майбутнього.

Друга половина дня включала активності (майстер-класи, культурні заходи, екскурсії), які виконували подвійну функцію. З одного боку, вони сприяли зниженню стресу та відновленню відчуття контролю над власним життям. З іншого – полегшували когнітивну та емоційну інтеграцію пережитого досвіду через залучення до соціально та культурно значущих цінностей.

Щовечора проводилися сеанси біосугестивної терапії, які були спрямовані на стабілізацію психічного стану учасників і учасниць. Окрім того, учасники і учасниці мали можливість отримати безкоштовні індивідуальні консультації психолога та психіатра.

Ключовою особливістю проєкту була диференціація психологічних груп за статевою ознакою – окремо для матерів і батьків. Такий підхід зумовлений кількома факторами:

1) подолання гендерних стереотипів: в окремих чоловічих групах спостерігалася значно вища терапевтична активність і глибша емоційна експресія, порівняно зі змішаними групами. Це допомагало нівелювати соціальні очікування щодо маскулінності, що часто перешкоджає чоловікам виражати свої емоції і проявляти вразливість;

2) робота з ідентичністю: під час програми психологи допомагали учасникам і учасницям усвідомити необхідність жити далі попри втрату сина чи дочки; знайти, що чи хто може в цьому допомогти. Для такої роботи більш ефективні гендерно гомогенні групи, оскільки в них відсутній тиск з боку людей іншої статі, а отже, вони психологічно більш безпечні.

Як зазначалося вище, під час проєкту застосовувався широкий спектр методів і технік, які описано далі.

Психопросвіта, або психоедукація, полягала в:

– наданні доступної інформації про процес горювання, його прояви та адаптивні механізми подолання;

– навчанні простим технікам самопомоги (дихання, заземлення);

– оволодінні новими, ефективними стратегіями подолання стресу.

Біосугестивна терапія, розроблена українським спеціалістом О. Стражним, є різновидом сугестивної терапії, що поєднує вербальний та невербальний вплив. Цей метод передбачає використання природних звуків, музичних композицій та спеціально розроблених вербальних сугестивних формул для досягнення станів фізичної та психологічної релаксації [13]. У рамках проєкту сеанси біосугестивної терапії сприяли зниженню психофізичної напруги в учасників та,

як наслідок, зменшувало їхній психологічний опір до подальшої терапевтичної взаємодії.

Арттерапія використовувалася виключно на ресурсному рівні для відреагування емоцій, підвищення самоусвідомлення та пошуку нових сенсів, без заглиблення у травму. Застосовувалися такі техніки, як «Дерево життя», «Місто майбутнього», «Мандала життя», «Сад моєї душі» [10] Особливо ефективним було використання елементів ландшафтної арттерапії, а саме розмальовування камінців, заздалегідь зібраних самими ж учасниками програми.

Ландшафтна терапія як застосування природного середовища з терапевтичною метою під час проєкту була використана в роботі з чоловічою групою для відновлення ресурсних станів і зміцнення чоловічої ідентичності (похід в гори у супроводі психологів).

Кінотерапія була використана як перегляд і обговорення художнього фільму «Поки не склеїв ласти» / «Поки не зіграв у ящик» (оригінальна назва – «The Bucket List», США, 2007 р.) для екзистенційної рефлексії, пошуку нових сенсів та відчуття соціальної підтримки.

Метафоричні асоціативні картки використовувалися для діагностики, самопізнання та усвідомлення власних ресурсів. Як і арттерапевтичні вправи, були застосовані виключно ресурсні колоди.

Техніка «Думка-емоція-поведінка» з когнітивно-поведінкової терапії була застосована для корекції дезадаптивних когнітивних схем.

Елементи тілесно-орієнтованої терапії, а саме дихальні та релаксаційні вправи, пропонувались групам для зниження соматичної напруги та навчання саморегуляції. Були також запропоновані вправи для дослідження і повернення особистості свого психологічного простору.

За допомогою моделі BASIC Ph M. Лахада учасників навчали розуміти й використанню шість ресурсних каналів: Віра і цінності, Емоції, Соціальна підтримка, Уява і творчість, Пізнання та мислення, Тіло і діяльність.

Оскільки в основі проєкту для батьків загиблих лежала «Восьмикрокова програма по роботі з горем і втратою» (Х. Сантандер, Е. Г. Рьокхольт, А. Селнес), були використані вправи з цієї програми: «Коло почуттів» [3, с. 134], «Минуле-теперішнє-майбутнє» [3, с. 146], «Енергія» [3, с. 149].

Вільна групова дискусія як провідний метод роботи використовувався для обговорення емоцій, думок, досвіду, важливих тем соціалізації в горюванні та зміни ідентичності. Наведемо кілька прикладів тем для групової дискусії, що піднімалися у проєкті для батьків загиблих військовослужбовців: «Соціалізація у горюванні»; «Зміна ідентичності після втрати»; «Розвиток сильних і підсилення слабких сторін особистості»; «Цілепокладання і планування майбутнього».

За спостереженнями К. Шкарлатюк [7] і Т. Чиркової [8], обов'язковою була робота з образом померлого. Вона відбувалась через застосування методів, спрямованих на інтеграцію образу померлої близької людини, а не на її ідеалізацію чи уникнення. Як зазначають згадані вище психологині, у процесі переживання втрати можуть спостерігатися дезадаптивні поведінкові патерни, що проявляються у двох крайніх формах: уникнення (повне замовчування теми

померлого) або, навпаки, гіперфіксація на спогадах (надмірне залучення до артефактів пам'яті, що порушує повсякденне функціонування, зокрема сон). Для інтеграції образу втраченої близької людини та сприяння здоровому процесу горювання застосовуються такі підходи: 1) робота зі сновидіннями; 2) техніка діалогу з померлим; 3) індивідуальна робота (психотерапія і психологічне консультування).

Окрім основної терапевтичної програми, були реалізовані додаткові форми роботи, спрямовані на комплексну підтримку учасників і учасниць:

1) індивідуальне консультування: надання учасникам і учасницям можливості отримати консультації психологів допомагало опрацьовувати індивідуальні запити та особливості процесу горювання;

2) психіатрична допомога: обов'язкове індивідуальне психіатричне консультування було інтегровано в програму з метою своєчасної діагностики та надання фармакологічної підтримки у випадках, коли це було клінічно обґрунтовано;

3) етнопрактики: проведення низки майстер-класів із народних ремесел (наприклад, плетіння кошиків, гончарство, виготовлення ляльок-мотанок і свічок, робота з вовною) та природо-орієнтованих занять (риболовля). Ці заходи виконували терапевтичну функцію, сприяючи відновленню внутрішніх ресурсів, підтримці зв'язку з культурною спадщиною та розвитку навичок, що підвищують відчуття контролю та самодостатності [4–7; 14].

Застосування тих чи інших методів і технік визначалось особливостями групової динаміки під час роботи. Тому далі розглянемо особливості групової динаміки в рамках проєкту для батьків загиблих, які корелювали з етапами групової роботи та адаптації учасників.

1. Початковий етап (перші два дні). На етапі формування групи спостерігалася висока психічне напруження та скутість учасників. Це проявлялося у тривожності, емоційній лабільності та зниженні концентрації уваги. Учасники демонстрували певний опір до психологічної роботи та труднощі з релаксацією, що було зумовлено травматичним досвідом та спогадами про обставини втрати. Водночас, вони були готові до взаємодії, демонструючи високу готовність виконувати інструкції фахівців. На цьому етапі основні завдання психологів включали:

- сприяння знайомству та встановлення терапевтичного контакту;
- проведення первинної психодіагностики для оцінки актуального стану;
- створення безпечного середовища, яке сприяло би формуванню терапевтичного альянсу та довіри [2; 4–7].

2. Етап конфронтації (орієнтовно третій і четвертий дні). На цьому етапі відбувалося посилення групової взаємодії, що іноді супроводжувалося виявом афективних реакцій. Учасники ставали більш активними, їхні висловлювання набували більшої спонтанності, вони також могли переривати одне одного. Як захисний механізм від інтенсивних емоцій, спостерігалася тенденція до відволікання за допомогою гумору чи нерелевантних історій. Цей етап характеризувався чергуванням періодів емоційної активізації та спаду [2; 4–7].

3. Етап розвитку та інтеграції (орієнтовно п'ятий і шостий дні). Починаючи з цього етапу, учасники демонстрували значну психологічну розкритість та зменшення деструктивних захисних механізмів. Спогади про втрату вже не спричиняли такої сильної дестабілізації, як на початку роботи, що давало змогу більш ефективно працювати з травматичним досвідом. Це супроводжувалося зростанням творчого самовираження, особливо під час арттерапевтичних сесій, та глибшим зануренням у релаксаційні практики. На цьому етапі особливо ефективними виявилися:

- тілесно-орієнтовані техніки, спрямовані на відновлення відчуття особистих кордонів;

- методи екологічного вираження агресії та інших інтенсивних емоцій;

- ландшафтна арттерапія зі застосуванням природних матеріалів [2; 4–7].

4. Завершальний етап. На фінальному етапі роботи спостерігалася згуртованість групи та усвідомлення учасниками цінності колективної підтримки. Це свідчило про успішне завершення основного процесу горювання в груповому форматі та формування нових соціальних ресурсів [2; 4–7].

Під час програми учасники та учасниці навчались формувати в себе нові адаптивні копінгові стратегії, що включали три ключові компоненти:

- 1) поведінкові стратегії: залучення до фізичної активності як механізму психічної розрядки, відновлення та активізації ресурсів;

- 2) соціальні стратегії: зміцнення внутрішньосімейної комунікації та розвиток навичок взаємодії для створення підтримуючого середовища (комунікація в родині є критично важливим ресурсом, що забезпечує емоційну підтримку, легітимізує почуття горя та запобігає соціальній ізоляції);

- 3) техніки саморегуляції: опанування навичок емоційної саморегуляції допомагає відновити психофізіологічну стабільність; під час проєкту вони включали застосування дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації та ін.

Отримані результати засвідчили позитивну динаміку, що виявилася у:

- редукції симптомів: зменшення показників депресії, тривожності, соматичних скарг і нав'язливих думок;

- покращенні психофізичного стану: зникненні больових відчуттів, нормалізації сну та апетиту;

- розвитку копінгових стратегій: оволодінні новими, ефективними механізмами подолання стресу;

- підвищенні психосоціальної адаптації: розвитку самодостатності, відкритості та розширення соціальної взаємодії між учасниками;

- зміцненні терапевтичного альянсу: збільшенні довіри до психологів і психологічної допомоги загалом [4; 5–7; 14].

Ці результати підтверджують ефективність програми психологічної допомоги та відновлення для батьків загиблих військовослужбовців.

Описаний у статті досвід наразі оформляється як методичні матеріали, що будуть корисними для інших психологів, соціальних працівників і всіх, хто взаємодіє з батьками загиблих військовослужбовців.

Висновки. Основною метою описаного в статті проєкту була допомога матерям і батькам загиблих військовослужбовців в інтеграції втрати в життєвий

досвід, відновленні адаптивного функціонування, відновлення та активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Під час реалізації проєкту були ідентифіковані як труднощі, так і ефективні методи роботи. Одним із головних утруднень був психологічний опір деяких учасників на початковому етапі взаємодії. Однак, ефективність роботи значно підвищилася завдяки використанню біосугестивної терапії, ландшафтної терапії, кінотерапії, арттерапії. Ці методи сприяли зниженню напруги, полегшенню доступу до емоцій і створенню безпечного терапевтичного середовища.

Ефективність програми була підтверджена як за об'єктивними (результати діагностики), так і за суб'єктивними показниками (зворотній зв'язок від учасників і учасниць). За результатами первинної та повторної психодіагностики було виявлено позитивну динаміку. Зокрема, спостерігалася значна редукація симптомів депресії та тривожності, а також покращення психосоматичного стану, що виявилось у нормалізації сну й апетиту. Згідно зі зворотним зв'язком від учасників, програма отримала високу оцінку. Відзначалося покращення загального самопочуття, поява дозволу на вираження позитивних емоцій та розширення соціальних зв'язків.

Таким чином, проєкт, спрямований на психологічну допомогу батькам загиблих військовослужбовців мав не лише індивідуальне терапевтичне значення, спрямоване на підтримку психосоціального функціонування батьків, що втратили дітей на війні. Він також виконував ширшу місію, сприяючи зміцненню психічного здоров'я нації через підтримку тих, хто пережив найтяжчі втрати.

Перспективи подальших досліджень полягають в описі виявлених під час проєкту гендерних особливостей чоловічих (батьківських) і жіночих (материнських) груп, а також в оприлюдненні методичних матеріалів за результатами проєкту.

Література

1. Волошин В. Восьмикрокова програма психологічної допомоги дорослим, дітям та підліткам, що зазнали втрати близьких внаслідок смерті: презентація. Київ: Інститут психології здоров'я. 2022. 138 с.

2. Волошин В. М. Психологічні особливості роботи практичних психологів з проблемою втрати батьків загиблих. *Життєві виклики сучасного суспільства в умовах воєнного часу*: зб. мат. Всеукраїнської наук.-практ. конференції з міжнар. участю (Київ, 05-06 листопада 2024) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 88-89. URL: <https://lnk.ua/AwV15z3NP> (дата звернення: 13.08.2025).

3. 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.

4. Звіт про проведену роботу психологічного відновлення з 15 квітня 2024 року по 27 квітня 2024. Київ : Інститут психології здоров'я. 2024. 5 с.

5. Інтерв'ю з В. Волошиним від 07.10.2024. Хмельницький-Київ. 2024. 6 с.

6. Інтерв'ю з К. Шкарлатюк від 07.10.2024. Хмельницький-Київ. 2024. 9 с.

7. Інтерв'ю з Т. Чирковою від 05.10.2024. Хмельницький-Луцьк. 2024. 9 с.

8. Мінаєва Л. Особливості психологічного супроводу сімей, які постраждали від війни.

Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III

Міжнародної науково-практичної конференції (Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024): у 2 т. Т. 2. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. С. 85–87. URL: <https://lnk.ua/1LVbQR2eu> (дата звернення: 13.08.2025).

9. Осіпова Д. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців : кваліфікаційна робота. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2025. 108 с. URL: <https://lnk.ua/2B4OGxW4G> (дата звернення: 13.08.2025).

10. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: колективна монографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 260 с.

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

12. Сторінка Інституту біосугестивної терапії <https://www.biosuggest.eu> (дата звернення: 13.08.2025).

13. Токарук Л. С., Ніколаєнко В. В. Зміст соціально-педагогічного супроводу сімей загиблих військовослужбовців фахівцями територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* : матеріали ІХ Всеукраїнської з міжнародною участю науковопрактичної конференції (Київ, 15-16 березня 2024) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2024. С. 161–162. URL: <https://lnk.ua/mgeqPKK45> (дата звернення: 13.08.2025).

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

References

1. Voloshyn, V. (2022). Vosmykrokovaya prohrama psykholohichnoi dopomohy doroslym, ditiam ta pidlitkam, sheho zaznaly vtraty blyzkykh vnaslidok smerti: prezentatsiia [An eight-step program of psychological assistance for adults, children and adolescents who have suffered the loss of loved ones due to death: a presentation]. Kyiv: Institute of Health Psychology. 138 p. [in Ukrainian].

2. Voloshyn, V. M. (2024). Psykholohichni osoblyvosti roboty praktychnykh psykholohiv z problemoiu vtraty batkiv zahyblykh [Psychological features of the work of practical psychologists with the problem of losing parents of the deceased]. *Zhyttevi vyklyky suchasnoho suspilstva v umovakh voiennoho chasu: zbirnyk materialiv Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (Kyiv, 05-06 lystopada 2024) – Life Challenges of Modern Society in a Time of War: A Collection of Materials from the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation (Kyiv, November 05-06, 2024)*. S. D. Maksymenko, V. V. Turban (Eds.). Kyiv, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. P. 88–89. Retrieved from: <https://lnk.ua/AwV15z3NP> [in Ukrainian].

3. Santander, H., Rokkholt, E. G., & Selnes, A. (2017). Hrupy psykholohichnoi pidtrymky doroslykh, yaki vtratyly blyzkykh ludei 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].

4. 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].

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

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

7. Chyrkova, T. (2024). Interv'iu z T. Chyrkovoio vid 05.10.2024. Khmelnytskyi-Lutsk [Interview with T. Chyrkova, 05.10.2024]. [in Ukrainian].

8. Minaieva, L. (2024). Osoblyvosti psykholohichnoho suprovodu simei, yaki postrazhdaly vid viiny [Peculiarities of psychological support for families affected by the war]. *Psykhosotsialni resursy osobystisnoho ta sotsialnoho rozvytku v epokhu hlobalizatsii: Materialy III Mizhnarodnoi naukovo-*

praktychnoi konferentsii (Ternopil, Zakhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet, 1 lystopada 2024) – Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference "Psychosocial Resources for Personal and Social Development in the Era of Globalization" (Ternopil, West Ukrainian National University, November 1, 2024) Ternopil : ZUNU. Vol. 2. P. 85–87. Retrieved from: <https://lnk.ua/1LVbQR2ey> [in Ukrainian].

9. Osipova, D. (2025). Sotsialno-psykholohichna pidtrymka chleniv rodyn viiskovosluzhbovtziv : kvalifikatsiina robota [Socio-psychological support for family members of servicemen: qualifying work]. Mykolaiv: Petro Mohyla Black Sea National University. 108 p. Retrieved from: <https://lnk.ua/2B4OGxW4G> [in Ukrainian].

10. Mushkevych, M. I., Fedorenko, R. P., Melnyk, A. P., et al. (2016). Psykholohichna dopomoha uchasnykam ATO ta yikh sim'iam: kolektyvna monohrafiia [Psychological assistance to ATO participants and their families: a collective monograph]. M. I. Mushkevych (Ed.). Lutsk: Vezha-Druk. 260 p. [in Ukrainian].

11. 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].

12. Instytut biosuhestyvnoi terapii (2025). Storinka Instytutu biosuhestyvnoi terapii [Page of the Institute of Biosuggestive Therapy]. Retrieved from: <https://www.biosuggest.eu> [in Ukrainian].

13. Tokaruk, L. S., & Nikolaienko, V. V. (2024). Zmist sotsialno-pedahohichnoho suprovodu simej zahyblykh viiskovosluzhbovtziv fakhivtsiamy terytorialnykh tsestriv komplektuvannia ta sotsialnoi pidtrymky [The content of socio-pedagogical support for the families of fallen servicemen by specialists of territorial centers of recruitment and social support]. Rozvyvalnyi potentsial suchasnoi sotsialnoi roboty: metodolohiia ta tekhnolohii. Materialy IK Vseukrainskoi z mizhnarodnoiu uchastiu naukovoopraktychnoi konferentsii (15–16 bereznia roku, Kyiv). Yu. M. Shvalb (Ed.). Kyiv: Taras Shevchenko National University of Kyiv. P. 161–162. Retrieved from: <https://lnk.ua/mgeqPKK45> [in Ukrainian].

14. Chyrkova, T. (2024). Zvit z provedenoho psykholohichnoho vidnovlennia materiv zahyblykh zakhysnykiv / zakhysnyts [Report on the psychological recovery of mothers of fallen defenders]. Kyiv. 2 p. [in Ukrainian].