

УДК 316.6-159.938-37.01

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1\(220\)-82-86](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1(220)-82-86)



ПІНЧУК ОЛЕНА ВАЛЕНТИНІВНА,

кандидатка психологічних наук,

старша наукова співробітниця відділу психології малих груп та спільнот,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна

Olena Pinchuk,

PhD, Senior Researcher at the Department of Psychology of Small Groups and Communities,

Institute of Social and Political Psychology National Academy of Educational Sciences of Ukraine,

Kyiv, Ukraine

E-mail: Olenipinchuk@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0000-7455-2287>

ПСИХОЕДУКАЦІЯ І ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА РОДИНАМ, ДІТЯМ І ПІДЛІТКАМ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ: ПРОФІЛАКТИКА УСКЛАДНЕНОГО ГОРЯ

A Розглянуто різні психологічні теорії розуміння специфіки психології горювання, проаналізовано публікації останніх років щодо багатовимірної теорії горя, подвійного процесу подолання, ознак адаптивного та дезадаптивного горя.

Сформульовано висновки з дослідження потреби населення України у психоедукації, з метою зростання стійкості, подолання стресу від повномасштабної війни і втрат, допомоги родинам і дітям загиблих військових у переживанні горя.

Визначено основні напрями психологічної просвіти; надано рекомендації батькам, учителям, соціальним працівникам і широкому загалу щодо профілактики дезадаптивного горя у дорослих, дітей і підлітків, які переживають втрату близької людини.

Ключові слова: психоедукація; горе і втрата; багатовимірна теорія горя; адаптивна та дезадаптивна реакція горя; психосоціальна підтримка дітям і підліткам

PSYCHOEDUCATION AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR FAMILIES, CHILDREN AND ADOLESCENTS COPING WITH LOSS: PREVENTING COMPLICATED GRIEF

S Due to prolonged hostilities, the number of families and children who have lost loved ones continues to increase.

The prevalence and devastating consequences of childhood trauma and grief require targeted and widespread psychosocial care and psychoeducation aimed at reducing the risk of maladaptive grief.

We currently lack sufficient methods to assist families and children who have suffered trauma and loss.

However, such methods will probably never be enough.

Keywords: psychoeducation; grief and loss; multidimensional theory of grief; adaptive and maladaptive grief reactions; psychosocial support for families; children and adolescents

Актуальність проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими практичними завданнями. Через тривалі бойові дії кількість родин і дітей, які втратили рідних постійно зростає. Поширеність і згубні наслідки дитячої травми і горя вимагають цілеспрямованої та широко розповсюдженої психосоціальної допомоги та психоедукації, спрямованої на зменшення ризику виникнення дезадаптивного горя. Наразі ми маємо недостатньо методів допомоги родинам і дітям, які постраждали від травм і втрати, хоча, вочевидь, таких методів, мабуть ніколи не буде достатньо.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Існує цілий перелік теоретичних моделей, що описують процес горювання. Це теорії Зигмунда Фрейда, Елізабет Кюблер-Рос, Еріка Ліндемана, Джона Боулбі, Ваміка Волкана, Джорджа Поллока, Коліна Паркеса та ін. Найбільш розповсюджений у психологічній літературі, після класичної моделі втрати за Зигмундом Фрейдом, опис горювання Елізабет Кюблер-Рос. Однак, при всій повазі до вищеозначених теорій, ми надалі

спиратимемося на багатовимірну теорію горя [9; 10], яка дозволяє пролити світло на адаптивні та дезадаптивні реакції горя, фактори ризику, причинно-наслідкові зв'язки, ключові моменти у прояві горя необхідні для того, щоб спрямувати цій складний процес.

На теорію багатовимірного горя спираються фахівці Інституту політики психічного здоров'я, Meadows США, та цілої мережі американських центрів психічного здоров'я. Цей досить новий підхід розглядає причини горя не в утраті прихильності, а в руйнації особистої концепції світу. Кожна людина має передбачуваний світ, базове уявлення про те, як усе влаштовано, і про своє місце в реальності. За своєю суттю ці переконання втілюють ідею про те, що світ в основі своїй доброзичливий, що життя має сенс і людина – це цінність. [7]. Смерть, особливо несподівана і травматична, може зруйнувати ці базові переконання. Травма перевертає нашу довіру до світу і розуміння життя. Ми втрачаємо почуття передбачуваності, контролю над реальністю і віру в нашу

здатність захистити наших рідних. Майже чверть скорботних, повідомили про втрату нематеріальних цінностей, таких як почуття безпеки або способу життя [19].

Теорія багатомірного горя пристосована для допомоги дітям, які переживають горе і втрату близької людини. Вона охоплює комплексну концептуалізацію горя і може бути особливо корисною для психоедукації батьків, які допомагають своїм дітям пережити втрату, вчителям, лікарям і психологам, а також загалом для кращого розуміння терапії горя.

Згідно з концепцією багатомірного горя, реакції горя в дитинстві можна характеризувати трьома вимірами: дистрес розлуки, екзистенціальний дистрес/дистрес ідентичності, дистрес, пов'язаний з обставинами.

Дистрес розлуки виникає у відповідь на фізичну відсутність і неможливість возз'єднатися з померлим. Екзистенціальний дистрес/дистрес ідентичності включає особисті екзистенційні проблеми, спричинені смертю близької людини і можуть бути пов'язані з ідентичністю. Дистрес, спричинений обставинами, включає тривожні думки та емоційний біль через причину і обставини смерті. Він виникає, коли смерть відбувається в потенційно травматичних, тривожних умовах [9].

Згідно з цією теорією горя, на відміну від посттравматичного стресу, кожен аспект горювання теоретично має адаптивний або корисний компонент, наприклад, у випадку дистресу розлуки, пошук здорових способів відчуття зв'язок із померлим [9; 10; 11; 12]. Отже, лікування травмованої молоді вимагає уваги до різних способів, якими реакції горя можуть проявлятися незалежно від ПТСР і в поєднанні з ним.

Зауважимо, що на відміну від родин загиблих в Ірані та Афганістані військовослужбовців США, які перебувають в умовах миру, українські родини загиблих знаходяться в умовах війни, або вимушеної міграції. Отже, мають більшу вірогідність отримати комбіновану травматизацію зі складнішим перебігом процесу горювання.

Адаптивне та дезадаптивне горе розрізняються за низкою ознак. Хоча горе найчастіше позначається на психічному здоров'ї протягом 6–12 місяців після втрати, зазвичай є «червоні прапорці», які вказують на те, що комусь додання горя дається важче. Так, здатність людини згадувати про померлого з посмішкою крізь сльози – є ознакою успішнішого подолання горя. Позитивні емоції (незважаючи на горе) допомагають створити ідеалізований образ втраченої людини та зміцнюють зв'язок з оточуючими, які можуть надати підтримку. Це вважається адаптивною реакцією. Натомість, є «ризик скорботи» і фактори, що ускладнюють процес горювання: провинна, жаль, ізоляція; множинні втрати; фінансові труднощі; залежність від стосунків або конфлікти з померлим; індивідуальна історія психічних проблем; раптовість та болючі обставини смерті; близькість стосунків із померлим.

Критеріями дисфункціонального горя є: суїцидальні думки, плутанина щодо ідентичності, апатія, труднощі з позитивними спогадами про померлого та відчуття безглуздості життя. Важливо, щоб фахівці в соціальних

галузях і батьки, діти яких переживають трагедію розпізнавали прояви горя, оскільки люди не завжди усвідомлюють зв'язок своїх проблем із втратою. Найпоширенішими симптомами є безсоння та проблеми з концентрацією. Зважаючи, що через війну велика кількість українців переживають втрату, психологам, освітянам, соціальним працівникам і батькам бажано набувати знань із подолання горя та бути готовими оцінювати ризик суїциду у людей, які переживають втрату, особливо якщо це діти та підлітки.

Фахівці Центру травм та горя при Центрі психічного здоров'я ім. Хакетта, Інститут політики у галузі психічного здоров'я Медоуз пропонують TGCT – фахове втручання, для попередження дезадаптивних реакцій горя. Воно триває 12–36 тижнів залежно від потреб учасників [2].

Модуль I. «Основні знання та навички» – охоплює психоосвіту щодо загальних реакцій на травму (включаючи адаптивні та неадаптивні реакції горя); навичок емоційної регуляції для управління реакціями та згадуваннями про втрату; а також зміцнення навичок соціальної підтримки.

Модуль II. «Опрацювання травматичних переживань» – розвиває здатності молоді долати інтенсивні негативні емоції, зменшення соціальної ізоляції, бажання помсти, зниження ризикованої поведінки та формування наративу про травму, зокрема опрацювання інтервенційних фантазій.

Модуль III. «Пропрацювання переживань горя» має на меті зменшення дезадаптивної реакції горя і сприяння адаптивним реакціям горя.

Ключові показники результатів інтервенцій включають посттравматичний стрес, симптоми депресії та дезадаптивної реакції горя.

Незважаючи на те, що проблеми, з якими стикаються діти та сім'ї загиблих військовослужбовців, можуть призвести до ПТСР та мати негативний вплив на здоров'я і благополуччя [4], є обнадійливі дані, що діти військовослужбовців загалом стійкі [12; 16; 20]. Особливо, якщо вони отримують необхідну підтримку і турботу в періоди гострого лиха.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Серед проблем, що їх повномасштабна війна росії проти України поставила перед українським суспільством і конкретно перед психологічною наукою та практикою, особливо нагальною є допомога родинам, дітям і підліткам загиблих військовиків. Для надання психосоціальної допомоги та створення простору підтримки скорботним, вкрай важливим є питання вивчення світового досвіду та організація психологічної просвіти щодо психології горювання для психологів, учителів, батьків і широкого загалу.

Мета статті. Дане дослідження призначене для аналізу світової теорії та практики допомоги скорботним, із метою кращого розуміння природи горя та подальшого використання в психологічній, соціальній і освітній практиці допомоги родинам, які переживають втрату, в подоланні горя.

Викладення основного матеріалу. Горе – невід'ємна частина життя, але в наших силах навчити дітей сприймати його особливим чином, щоб воно стало джерелом пам'яті,

любові та сили, а не вічним тягарем. Горе може бути довгостроковим, тривалим і впливати на дітей по-різному в залежності від їх віку. Так само різною, відповідно віку, має бути допомога. Наприклад, нещодавно на екрани вийшов епізод популярної міжнародної дитячої програми «Вулиця Сезам», де Елмо і Джессі згадують дядько Джека.

Відеоролик показує дітям, що існує безліч способів згадати померлу людину та шанувати її пам'ять. А також у ньому розповідається про «повторне переживання скорботи» по аналогії зі зміною сезонів, які з'являються та щезають. Отже, ресурси Sesame Workshop, які ґрунтуються на психологічних науках, допомагають дорослим підтримувати дітей у процесі переживання горя (Elmo and Jesse Remember Uncle Jack).

Вік, постійна підтримка сім'ї та обставини смерті відіграють важливу роль у тому, як може реагувати мала дитина на втрату. Наприклад, дворічній дитині знадобиться простіше пояснення, ніж шестирічній. Молодші діти, тим частіше попросять повторити пояснення багато разів. Найкраще дати ініціативу дитині, ви повинні поважати цей запит, оскільки саме це потрібно їй, щоб пережити і засвоїти втрату. Коли йдеться про реакцію дитини на смерть близької людини, передбачається, що емоційна близькість дитини до втраченої близької людини відіграє вирішальну роль у реакції дитини та її здатності справлятися із втратою.

Потрібно, щоб особи, які дбають про дитину, були доступними, навіть якщо вони теж травмовані, переживають втрату і сумують. Це можуть бути щоденні казки перед сном, створення простору для вільного часу, щоб дозволить дитині пройти через процес скорботи інтегрованим чином.

Американська психологиня, фахівець з допомоги скорботним, Робін Гудмен, дає наступні поради батькам, діти яких переживають горе.

Коли діти, що переживають трагічні події, нам важко зрозуміти, що їм сказати і як допомогти. Поговоріть з дитиною: почніть із загального твердження чи запитання, а потім послухайте відповідь, шукайте можливості зафіксувати, що ви її почули і зрозуміли, продовжуйте розмову далі, рекомендує Робін Гудмен. Будьте чесними: використовуйте мову відповідно до віку, діліться основною інформацією та виправляйте дезінформацію. Це нормально сказати «я не знаю» і зосередитися на тому, що ви знаєте. Дитяча уява чи чутки, швидше за все, засмучують більше.

Використовуйте рутину та структуру, щоб запевнити дітей, що у них усе буде добре, у вас усе гаразд, і життя в їхньому світі триває. Переконайте їх, що ви поруч, щоб піклуватися про вашу родину. Повернення до школи та звичної діяльності, навіть якщо це не здається гарною ідеєю, забезпечує передбачуваність. Знайомі, відволікаючи або навіть веселі заняття створюють баланс і відкривають перспективу.

Будьте розсудливими щодо медіа. Якщо подія була в новинах, вимкніть або обмежте перегляд, особливо для маленьких. Слідкуйте за тим, які новини та соціальні мережі використовують діти та підлітки, і обговорюйте зміст.

Моделювання подолання: дорослі мають почуття і можуть допомогти дітям, моделюючи відповідні здорові способи подолання смутку.

Заохочуйте самовираження: дітям легше виражати свої думки та почуття в малюнках, музиці, іграх і віршах. Будьте обережні, не деталізуйте, а перевірте, як вони почувуються, і допоможіть їм почуватися краще.

Залишайтеся на зв'язку: бути на зв'язку з друзями, сім'єю, спільнотою може бути особливо цілющим, коли ви сумні, приголомшені та самотні. Нагадайте дітям про засоби отримання допомоги і людей, які допоможуть.

Забезпечуйте комфорт і обіймайте своїх близьких. Обійми – подаровані та отримані – допомагають усім, молодим і старим.

Шукайте обнадійливі приклади життєвих історій. Коли є можливість – простягніть руку, запропонуйте допомогу, підключіться до інших щодня.

Реакції з часом змінюються. У перші дні та тижні діти не будуть на себе схожі. Вони можуть відчувати: смуток, занепокоєння, гнів, провину. Можуть з'явитися проблеми зі сном, їжею, рівнем активності, поведінкою вдома та у школі, тривожні прояви можуть виникати і зникати. Якщо ситуація за кілька місяців не покращується, зверніться до консультанта.

Події нашого буремного сьогодення часто є тривожними для підлітків. І хоча інколи здається, що думка їхніх друзів це єдине, що їх цікавить, проте підлітки звертаються до дорослих, щоб почуватися в безпеці під час війни.

Коли юність балансує на межі дорослого життя, постає питання, як ми можемо навчити їх долати страхи війни? Правда в тому, що вони не лише навчаються грати в баскетбол, а також можуть набути навичок стійкості — здатності добре адаптуватися перед значними джерелами стресу.

Смерть близької людини – це завжди болісна втрата, але для підлітків цей досвід може бути особливо складним через особливості цього етапу розвитку. Підлітковий вік – це період інтенсивних змін: фізичних, зовнішніх, гормональних, емоційних, соціальних і когнітивних, коли формується ідентичність, прагнення до незалежності, воля та власне бачення майбутнього. Втрата може порушити ці процеси, призвести до внутрішньої дезорієнтації та складних емоційних переживань [1]. Коли помирає хтось значущий, підліток може відчувати незрозумілі емоції, які заважають нормальному руху життя. Дорослі можуть не розпізнати певну позитивну чи негативну поведінку підлітка, яка пов'язана з втратою. Наприклад, підліток, може відчувати провину або почуття відповідальності перед сім'єю. Він також може відмовитися від спілкування з однолітками та сидіти вдома, може відкласти свої плани, щоб підтримати родину. Інший школяр може втратити мотивацію до навчання, тому що відчуває свою самотність, а життя позбавленим сенсу. Горе підлітка, так само, як і переживання дорослого може коливатися подібно припливам і відпливам. Реакції підлітків на горе можуть бути різними та не завжди очевидними. Вони відрізняються від реакцій дорослих і часто залишаються незрозумілими зовні. У нормі, коли підліток навчається інтегрувати спогади, зберігаючи все найкраще і створюючи світлий образ, знаходить вітху в спогадах і роздумах. Інтеграція спогадів – це переосмислення відносин із померлим і знаходження нового місця для нього у своїй пам'яті. Підліток починає сприймати

спогади про померлого не як джерело постійного болю, а як частину свого минулого. Він може розповісти історії друзям, згадувати його поради або жарти, зберігаючи при цьому пам'ять про нього живою.

Із часом людина починає фокусуватися на позитивних спогадах про померлого, на тому, чого він навчився, які гарні часи вони провели разом. Людина потойбіч може стати порадиником для того, хто любив її. Підліток може уявляти, щоб порадив йому померлий у певній ситуації, або як відреагував на його досягнення. Це допомагає зберегти зв'язок із померлим і відчувати його підтримку навіть після смерті. Проте цілком нормально стикатися з моментами та ситуаціями, які нагадують про втрачену людину і викликають смуток або тугу.

Що саме допоможе вам навчити стійкості вашого підлітка? У кожної людини свій шлях до стійкості, і ваше взаєморозуміння тут на першому місці.

У 2011 році, коли США воювали проти Іраку, Афганістану і Лівії, Американська психологічна асоціація опублікувала поради батькам і вчителям підлітків під час війни [1].

За нагоди поговоріть із підлітком, навіть якщо здається, що він не хоче з вами розмовляти. Іноді найкращий час – це коли ви займаєтеся домашніми справами, що дозволяє підлітку зосередитися на чомусь іншому, поки ви розмовляєте. Коли у підлітка виникають питання, відповідайте на них чесно і впевнено. Запитайте його думку про те, що відбувається, й уважно вислухайте. Не знецінюйте почуття і не лякайтесь – просто вислухайте його думку. Заохочуйте підлітка уникати узагальнень і будьте чесні у власних почуттях, але завжди підтримуйте та підбадьорюйте його. Ви можете сказати: «Я теж трохи боюся, але знаю, що ми готові до всього, і що ми впораємося».

Зробіть свій будинок безпечним місцем для підлітка в емоційному плані. Виділіть час для родини, а також для друзів вашого підлітка.

Заохочуйте підлітка робити «перерви у перегляді новин». Один перегляд інформує підлітків; повторний – тільки додає стресу та не приносить жодних нових знань. Однак ви можете використовувати новини як каталізатор для обговорення з підлітками їхніх почуттів і страхів.

Стрес війни посилює щоденні стреси, якими сповнене життя молоді. Ваш підліток і так відчуває екстремальні підйоми та спади через коливання рівня гормонів; тривожність, невизначеність і небезпека під час війни можуть зробити ці зрушення екстремальними. Батьки мають ставитися з розумінням до свого підлітка, але спокійно і стійко реагувати на сердиту або похмуру поведінку дитини. Ви не вимагаєте чогось надзвичайного, але очікуєте, що він зробить все належне.

Під час війни складіть план дій і дотримуйтесь його. Може бути обнадійливим, коли розклад життя в родині і домі залишається незмінним, особливо в тривожні часи. Хоча підлітки можуть любити зміни, вони однак прагнуть стабільності у своєму домі, особливо, коли непевна ситуація зовні.

Дбайте про себе, щоб ви могли дбати про підлітка. Інакше у вас не вистачить терпіння та креативності, коли

ваш підліток переживатиме буремні моменти дорослішання, намагаючись знайти баланс між відстороненням від вас і бажанням почуватися у безпеці біля вас, у родині під час війни.

Скажіть підліткам, що з ними все буде гаразд. Залучайте їх до планування стратегії дій у надзвичайному випадку та обговоріть, що робитиме кожен член сім'ї у різних ситуаціях. Спостерігайте за своїм підлітком, щоб помітити ознаки страху і занепокоєння, які він не може висловити словами. Раптово знизилася успішність у навчанні? Дитина надзвичайно похмура чи замкнута? Вона може відчувати тиск від того, що відбувається у навколишньому світі. Якщо у підлітка є проблеми з висловлюванням своїх почуттів словами, запропонуйте йому використовувати щоденник, надсилати вам інтернет-повідомлення для вираження своїх страхів. Вам може допомогти психолог.

Включіть підлітка у діяльність, що має значення для нього і для вас. Розкажіть, як його дії сприяють родинному добробуту. Якщо він зможе комусь допомогти, то почуватиметься впевненіше і контролюватиме ситуацію.

Обов'язково скажіть, що війни закінчуються. Вкажіть на складні речі в минулому, коли він впорався. Говорячи про важкий період, обов'язково згадуйте і щасливі часи. Розкажіть підлітку про релаксацію, дихальні вправи і музику для самозаспокоєння. Ви можете навчити дітей стійкості, так само, як колись навчили їх ходити і говорити. Але це не означає, що вони не матимуть труднощів у житті. Стійкість – це подорож, і кожен має навчитися долати труднощі, знаходити власні стратегії подолання, які знадобляться у повоєнний час.

Результати дослідження. Наразі в суспільстві є нагальна потреба в психоедукації [14] та підвищенні психологічної грамотності населення, особливо щодо переживання горя. Про запит на психоедукацію говорять не лише фахівці, але й громадськість. Адже горе і переживання психологічної травми – це складний, багатовимірний процес, який вимагає від сторони, що допомагає стійкості, чутливості, психологічної грамотності.

Про це йшлося на фокус груповому вивченні потреби українців у психологічних знаннях у місті Остер 16 жовтня 2024 р., яке проводилося фахівцями Інституту соціальної та політичної психології. За результатами вивчення, українці постійно балансують на межі тривалого стресу та збереження ментального здоров'я. При тому, що постійне занурення і нагадування про жахи війни «підпитують» стресовий стан, ніхто з учасників фокус-групи не сказав про втому від війни, про те, що треба вимкнути новини і «сховатися» у приватному, особистому світі. Для українців це неприйнятно, майже табуйовано, адже правильно, коли ми разом, коли «що людям, те й мені». Правильно також огорнути родину і дітей загублених військових співчуттям, теплом і турботою, запропонувати реальну допомогу. При цьому оточуючі відчувають сильне співчуття і провини, згадують християнські і гуманістичні цінності. Допомога співвітчизникам, які переживають складні життєві обставини (біженцям, воїнам на фронті, родинам, які втратили рідних) одночасно є засобом упоратися із власними емоціями і запобігти самозвинуваченню.

Усі респонденти фокус-групи погодилися, що психоедукація потрібна, щоб мати змогу допомогти собі, родині, друзям, і при необхідності, незнайомцям. Учасники дослідження розуміють, що без психологічних знань допомога людині в горі – це непросто.

Висновки з даного дослідження. Як показало дослідження, населення України переживає згуртованість під час повномасштабної війни. Є розуміння потреби у створенні простору підтримки для тих, хто переживає втрату. Однак люди відчують нестачу знань щодо засобів допомоги іншим. Питання браку знань і навичок допомоги особливо гостро постає перед психологами, вчителями та батьками дітей і підлітків у стані горя.

Бажано, щоб ініціатив, які допоможуть нам коректно говорити про горе і втрату, було більше. Адже ніколи раніше не було нагальнішої необхідності замислитися над тим, що ми робимо на рівні спільноти, щоб збільшити потенціал простору взаємопідтримки.

Перспективи подальших розвідок. Психологія горя і втрат завжди була в центрі уваги психологів і працівників допомагаючих професій. Проте природа людського горя така, що неможливо знайти «чарівну пігулку» для миттєвого порятунку від втрати. Тому вивчення горя в усіх його теоретичних і практичних аспектах, напрацювання ефективніших методик допомоги скорботним, завжди буде важливим напрямом психологічної науки.

В умовах війни, коли загальний досвід втрат масово переживається населенням України, а горе прямо чи побічно торкнулося кожного, ставлення до родин і дітей загиблих є тестом на нашу цивілізованість. Масове горе потребує переосмислення підходів до підтримки, адже процес цей складний і багатогранний, тут легко схибити, помилитися, викликати негативну реакцію. Навіть проста пропозиція допомоги може бути сприйнята неоднозначно. Завдання фахівців – проводити психоедукацію з питань переживання горя, надавати та поширювати практичні рекомендації на загал.

References

- Alvord, M. K., Gurwitsch, R., Martin, J., & Palomares, R. S. *Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times. 2011-2020*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience/bounce-teens>
- Alvis, L., Oosterhoff, B., Giang, C., & Kaplow, J. B. (2023). A pilot open trial of an individualized adaptation of Trauma and Grief component therapy (TGCT) in children. *Child & Youth Care Forum*, 53 (4), 893-908. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10566-023-09776-3>
- Chandra, A., Burns, R. M., Tanielian, T., & Jaycox, L. H. (2010). Understanding the Deployment Experience for Children and Youth from Military Families. In *Springer eBooks* (pp. 175-192). DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7064-0_9
- Chandra, A., Burns, R., Tanielian, T., Jaycox, L., & Scott, M. (2008). *Understanding the impact of deployment on children and families: Findings from a pilot study of Operation Purple Camp participants*. Santa Monica, CA: Rand Corporation.
- DeAngelis, T. *Thousands of kids lost loved ones to the pandemic. Psychologists are teaching them how to grieve, and then thrive*. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2022/10/kids-covid-grief>
- GRIEF & TRAUMA RESOURCES | [drrobingoodman1](https://www.drrobingoodman.com/covid-19-resources-new-page). (n.d.). Drrobingoodman1. Retrieved from <https://www.drrobingoodman.com/covid-19-resources-new-page>
- Harris, D. L. (Ed.). (2019). *Non-death Loss and Grief: Context and Clinical Implications*. Routledge.
- Helping children and adolescents cope with death or tragedy. Drrobingoodman. Retrieved from www.drrobingoodman.com/_files/ugd/0b286f_7cc02614a90248979ea30bfde7593ecpdf
- Kaplow, J. B., Layne, C. M., Howell, K., & Pynoos, R. S. (2011). Developmental considerations for DSM-5 bereavement-related disorders. In C. M. Layne (Ed.), *Developmental perspectives on DSM-5 bereavement criteria: Three longitudinal studies of bereaved children and adolescents*. Baltimore, MD: Symposium presented at the International Society for Traumatic Stress Studies Meeting.
- Kaplow, J., Layne, C., Howell, K., Lerner, E., Merlanti, M., & Pynoos, R. (2012). Psychometric properties and correlates of the Multidimensional Grief Reactions Scale. In C. M. Layne (Ed.), *Integrating Developmentally-Informed Theory, Evidence-Based Assessment, and Evidence-Based Treatment of Childhood Maladaptive Grief*. Los Angeles, CA: Symposium presented at the International Society for Traumatic Stress Studies Meeting.
- Layne, C. M., Beck, C. J., Rimmasch, H., Southwick, J. S., Moreno, M. A., & Hobfoll, S. E. (2008). Promoting "resilient" posttraumatic adjustment in childhood and beyond: "Unpacking" life events, adjustment trajectories, resources, and interventions. In *Routledge eBooks* (pp. 31-66). DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203893104-8>
- Layne, C. M., & Kaplow, J. B. (2012). *The Bereavement Risk and Resilience Index (BRR)*. Los Angeles: University of California. Unpublished psychological test.
- Park, N. (2011). Military children and families. *American Psychologist*, 66, 65-72. [PubMed: 21219050]. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0021249>
- Pinchuk, O. (2024). Psychological education: international experience in improving mental health and developing the psychological culture of young people. *Image of the Modern Pedagogue*, 1(6), 76-79. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6\(219\)-76-79](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6(219)-76-79)
- Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of teens. (2023, October 16). <https://www.apa.org>. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience/teen-war>
- Saltzman, W. R., Lester, P., Beardslee, W. R., Layne, C. M., Woodward, K., & Nash, W. P. (2011). Mechanisms of risk and resilience in military families: Theoretical and empirical basis of a family-focused resilience enhancement program. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 213-230. [PubMed: 21655938]. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-011-0096-1>
- Saltzman, W. R., Pynoos, R. S., Layne, C. M., Steinberg, A. M., & Aisenberg, E. (2001). Trauma- and grief-focused intervention for adolescents exposed to community violence: Results of a school-based screening and group treatment protocol. *Group Dynamics Theory Research and Practice*, 5 (4), 291-303. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2699.5.4.291>
- Sesame Workshop. (2023, November 14). *Elmo and Jesse remember Uncle Jack - Sesame workshop*. Retrieved from <https://sesameworkshop.org/resources/elmo-and-jesse-remember-uncle-jack/>
- Weir, K. (n.d.). *Grieving life and loss*. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2020/06/covid-grieving-life>
- Wiens, T. W., & Boss, P. (2006). Maintaining family resiliency before, during, and after military separation. In C. A. Castro, A. B. Adler, T. W. Britt (Eds.), *Military life: The psychology of serving in peace and combat* (Vol. 3, p 13). Westport, CT: Praeger Security International.

Дата надходження до редакції авторського оригіналу: 10.01.2025