

С.О. Лукомська

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

Київ, Україна

О.В. Котух

молодший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

Київ, Україна

МНОЖИННІ ВТРАТИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ НОВОЇ ЦИВІЛЬНО-МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УКРАЇНІ

Воєнні дії завжди пов'язані з насильством та каліцтвом – чинниками, які, посилюють негативний психологічний вплив на тих, хто вижив. Часто смерті на війні тривала розлука, яка також посилює переживання горя, оскільки жити в стані постійної загрози того, що кохану людину можуть вбити, дуже складно і виснажливо. Ці хронічні стресові фактори стають фоном, на якому настає травмівна смерть, і їх слід також опрацьовувати у роботі з психологом.

Втрата кількох членів сім'ї одночасно зазвичай відбуваються при різних катастрофах, по суті, руйнується система соціальної підтримки, коли виживші відчують сильну безпорадність, вони не лише втрачають своїх рідних, а й власну самоефективність не лише у кризових, а й у повсякденних ситуаціях.

Травмівна подія, яка триває й досі – це війна, безпосередня участь – смерть або важке поранення рідної людини на війні, похорон рідної людини, отримання сповіщення про зникнення безвісти і переживання так званої невизначеної втрати, руйнування будинку внаслідок ворожої атаки, поранення внаслідок ворожої атаки (Кузікова, 2024). Обсяг втрат під час війни зазвичай кумулятивний – нерідко це і смерть рідних, і вимушена зміна місця проживання і зміна фінансового становища, при цьому війна не є єдиною травмівною подією, на її тлі може бути ДТП, важкі хвороби, на кшталт онкологічних, фізичне насилля в

родині і сексуальне насилля, не зумовлене війною, всі ці факти становлять об'єктивний травмівний досвід людини (Galatzer-Levy, Huang, Bonanno, 2018).

За таких умов мілітарна повсякденність українців характеризується кумулятивним та пролонгованим характером травми (продовження життя на тлі війни ускладнює переробку попередніх травм, оскільки психіка постійно зайнята виживанням у теперішньому); невизначеною (амбівалентною) втратою, що виражається у заблокованому горі (на відміну від смерті, де є похорон і можливість почати процес горювання, невизначена втрата блокує цей процес, людина не може прийняти втрату оскільки завжди залишається крихітна надія); втратою базової довіри до світу і, нерідко, нею зумовленої, гіперпильності; моральною травмою, яка призводить до вираженого почуття провини, зокрема, провини вцілілого, сорому та втрати сенсу.

Вплив множинних втрат на ідентичність не є однорідним; він діє як «плавильний котел», де біль переплавляється у нову соціальну роль. Для українців цивільно-мілітарна ідентичність – це стан, коли цивільна людина переймає логіку, цінності або прями обов'язки військового стану.

Особливо на цивільно-мілітарну ідентичність впливають травмівні втрати та зумовлене ними, травмівне горювання.

Травмівне горювання – це специфічний стан, який виникає, коли сама смерть була раптовою, насильницькою, смерть в ДТП, в результаті вбивства чи самогубства (Layne, 2025).

Зараз для України травмівне горювання є надзвичайно актуальним і часто виникає у випадках:

- Втрати близьких через обстріли чи катування.
- Смерті на полі бою (особливо якщо побратими бачили це на власні очі).
- Зникнення безвісти (невизначена втрата посилює травматичний компонент).
- Смерті дітей або багатьох членів родини одночасно.

Є кілька причин, чому раптова, травмівна смерть коханої людини, як правило, більш травмівна, ніж смерть, що виникає з природних причин.

По-перше, у горюючих виникає раптове відчуття, що весь їхній світ перевернувся догори ногами («Це було так, ніби хтось вирізав мої нутрощі»).

По-друге, ті, хто пережили травмівні втрати, відчувають сукупність симптомів – горя і травми, відповідно мають ризик виникнення синдрому гострого горя і ПТСР одночасно. Якщо ж людина помирає природньою, очікуваною смертю (за віком, через хронічну у тому числі онкологічну хворобу), горюючі близькі відчувають смуток, тугу за коханою людиною або почуття глибокої печалі. Для тих, хто пережив травмівну втрату, ці симптоми горя стають неактуальними, їх місце займають такі симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як інтрузії, флешбеки та уникання нагадувань про втрату. Після травматичної втрати особи, що вижили, стикаються з подвійними завданнями оплакувати втрату та впоратися з травмою, що супроводжувала смерть.

По-третє, після травмівної втрати спроби пригадати кохану людину часто асоціюються з обставинами її смерті. Ці образи настільки тривожні, що багато людей намагаються уникати думок про свою кохану людину, тим самим ускладнюючи опрацювання травми та оплакування втрати.

По-четверте, травмівні втрати актуалізують різні питання, які заважають процесу горювання. У більшості випадків травмівна смерть спростовує основне уявлення про світ як про безпечний, справедливий і контрольований. Вижившим важко зрозуміти остаточність смерті коханого. Крім того, ті, хто пережив раптову травмівну смерть, часто не могли зрозуміти сенсу того, що сталося («За що це мені??», «Чому??»). Процес горювання особливо болісний для тих, хто шукає сенс, але не знаходить його. Тим, хто пережив травмівні втрати, властиво ставити під сумнів свої релігійні уявлення та часто – відмовлятися від віри взагалі. Рідні загиблого ставлять перед собою питання «Хто винен? І як йому помститися?» та відчувають сильну провину, караючи себе що не зробили усе можливе для того щоб врятувати рідну людину, уберегти її від небезпеки. Не

менш актуальним для них є питання чи відчувала біль кохана людина у момент смерті, якими були останні хвилини, секунди її життя.

По-п'яте, родичі раптово померлих довше горюють, ніж ті, чії рідні померли від природніх причин. Так, після природньої смерті одного з подружжя, інший вже через декілька місяців повертається до адаптивного життя, натомість ті, хто пережили травмівну втрату, через пів року демонструють лише незначний прогрес, їх адаптованість все ще лишається на низькому рівні. Вони також частіше мали нав'язливі думки про те, що сталося, більше переживали за життя своїх рідних, вважаючи що з ним теж може статися щось непоправне, вони стали більш конфліктними, особливо у стосунках із родичами, у випадку раптової смерті дитини, подружжя у 70% випадків розлучалося. Подібні результати виявлено у багатьох дослідженнях травмівної втрати (McCullough, 2023).

Питання пошуку тіла та способу отримання звістки про смерть є критичними факторами у психології горювання, особливо в умовах війни, катастроф або раптових трагедій.

Основні причини, чому наявність тіла та обставини сповіщення так сильно впливають на стан людини: потреба у «візуальному підтвердженні», соціальна підтримка на ритуалі прощання (поховання), активний пошук на противагу пасивному очікуванню, реконструкція сенсу.

Якщо тіло знайдено відбувається болоче, але необхідне зіткнення з реальністю. Це запускає процес біологічного та емоційного визнання втрати, з'являється можливість попрощатися. Якщо тіла немає: виникає стан невизначеної втрати, людина застрягає в циклі «живий чи мертвий», що заважає повноцінному початку трауру.

Поховання дозволяє розділити горе з громадою, отримати співчуття та легалізувати свій статус «того, хто горює». Відсутність тіла позбавляє людину цього ритуалу, часто родичі почуваються винними, якщо починають горювати або проводити поминальні служби без тіла, сприймаючи це як «зраду» (ніби вони завчасно «поховали» живу людину).

Коли рідні самі шукають тіло, вони перебувають у стані адреналінової мобілізації, це дає ілюзію контролю над ситуацією, однак, момент знаходження може стати важкою травмою (ПТСР) через побачене. Сповідання іншими ставить людину в пасивну позицію., якість цього сповідання (чутки, офіційний лист чи делікатна розмова) визначає, чи отримає людина первинну психологічну опору, чи впаде у стан гострого шоку без підтримки.

Горе – це універсальна відповідь на втрату коханої людини, це форма, яку любов приймає, коли помирає хтось, кого ми любимо. Ми любимо кожен особливу людину у своєму житті по-своєму унікальним чином. Тож ми теж сумуємо по-своєму за кожною втраченою людиною (Bryant, 2015).

Втрата близьких нам людей суттєво порушує життя у всіх галузях функціонування людини, але насамперед система прихильності тісно пов'язана щонайменше з двома поведінковими системами, важливими у повсякденному житті. Перша – це система піклування, яка забезпечує мотивацію підтримати та заспокоїти партнера, коли у нього є проблеми та заохотити його і спільно порадіти у ситуації успіху. Втрата коханої людини сприймається як прогалина у ефективному піклуванні – звідси типовими реакціями у горюванні є самозвинувачення та почуття провини перед померлим рідним. Друга важлива поведінкова система, пов'язана зі стосунками прихильності – це дослідницька система, яка полягає у бажанні досліджувати світ, вчитися та рости, відкривати нові речі та досягати нових цілей. Втрата коханої людини є такою загрозою, і одним із її наслідків є гальмування дослідницької системи – людина втрачає можливість відкривати нове, нові стосунки, світ навколо, вона концентрується на своїй втраті та досвіді, отриманому за життя з партнером.

Травмивна втрата в умовах війни – це не просто горе, це радикальний зсув у структурі особистості. Коли людина втрачає близьких, дім або відчуття безпеки, її колишня «цивільна» ідентичність руйнується, а на її місці виникає нова, де мілітарний компонент стає захисною та адаптивною реакцією. Травма створює відчуття тотальної вразливості, щоб подолати це безсилля, психіка обирає шлях ідентифікації з джерелом сили: «Я не жертва обставин, а можу

чинити опір». Травма перетворює пасивне страждання на активну позицію. Людина починає мислити категоріями «безпека/небезпека», «свій/чужий», що характерно для військового мислення. У ситуації війни втрати є каскадними (смерть близьких, втрата роботи, втрата сенсу), що призводить до стану, який психологи називають «травматичним зростанням»(на нашу думку, в умовах хронічної екстремальності війни рано говорити про посттравматичне зростання, оскільки множинні травми, зумовлені війною, будуть ще накопичуватися, а українці живуть в умовах мілітарної повсякденності, яка вимагає мобілізації усіх особистісних та соціальних ресурсів). За таких умов цивільні звички здаються недоречними або «крихкими», натомість цінності армії (дисципліна, взаємовиручка, готовність до найгіршого) стають опорою для цивільної людини, що допомагає вибудувати внутрішній каркас, щоб не зламатися під тиском втрат.

Відповідно, травматичний досвід зумовлює трансформацію структури цивільно-мілітарної ідентичності на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Когнітивний рівень: зміна сприйняття часу, майбутнє звужується до «вижити сьогодні», що ідентично горизонту планування бійця на позиції. Емоційний рівень: «заморожування» горя заради функціонування, цивільні вчаться відкладати емоції «на потім», як це роблять військові під час виконання завдання. Поведінковий рівень: мілітаризація побуту, володіння зброєю, знання такмеду, моніторинг повітряних загроз стають органічною частиною цивільного життя.

Хоча цивільно-мілітарна ідентичність допомагає вижити в момент травми, вона створює певні виклики. Після завершення активних втрат людині важко повернутися до «суто цивільного» стану. Військова оптика (очікування нападу) залишається назавжди. Ті, хто пережив глибокі втрати, можуть відчувати прірву між собою та тими, кого війна зачепила менше, формуючи закриті спільноти «своїх за досвідом».

Травматична втрата виступає «клеєм», який надійно з'єднає цивільну людину з військовим контекстом країни. Це не вибір, а спосіб збереження психічної

цілісності: щоб не розсипатися від болю, людина стає «солдатом» на своєму місці – волонтерському, професійному чи родинному.

Процес горювання завершується, коли людина знаходить новий сенс життя без померлого. При невизначеній втраті (без тіла) сенс знайти майже неможливо, бо вся енергія витрачається на очікування або пошук, що може призвести до ускладненого (патологічного) горювання, яке триває роками без полегшення.

Невизначена втрата – це психологічний стан горя, коли доля близької людини невідома (зникнення, полон), або коли фізично присутня людина зазнала кардинальних змін (деменція, депресія, залежність). По суті, це стан «зависання» між надією та відчаєм, що перешкоджає завершенню процесу горювання, оскільки немає чіткого факту смерті, що ускладнює прийняття та пошук сенсу (Jann, Neldner, 2024).

У контексті цивільно-мілітарної ідентичності «невизначена втрата» (зниклі безвісти, полонені без зв'язку) створює специфічний тип ідентичності – «ідентичність очікування та боротьби». Невизначена втрата змушує цивільно-мілітарну ідентичність ставати тотальною. Вона не залишає місця для відновлення, оскільки патологічне горювання живиться надією, яка блокує адаптацію до реальності, що створює групу людей, які «живуть війною» набагато довше і глибше, ніж інші, навіть після її завершення.

За результатами емпіричного дослідження нами розроблено наступні складові цивільно-мілітарної ідентичності, які сформувалися або перебувають під сильним впливом воєнного і травмівного досвіду.

Мікро-досягнення і позитивний рефреймінг. Акцент на мікро-досягненнях сьогодення (знайти безпеку, допомогти, отримати радість), що створює відчуття компетентності та контролю. Інтеграція емоційно насиченого травматичного досвіду в історію успіху. Ця практика формує відчуття компетентності та контролю (відчуття компетентності та контролю) у непередбачуваних і небезпечних середовищах. Інтеграція травмівного та ресурсного нарративу трансформує жертву у переможця. В умовах війни втрати мають каскадний характер (дім, робота, соціальне коло, близькі), що створює відчуття повної

втрати опори. Акцент на мікро-досягненнях сьогодення (знайти безпеку, закрити збір, допомогти іншому) стає інструментом «дрібної нарізки» нестерпної реальності. У випадках невизначеної втрати (зниклі безвісти), коли традиційне горювання неможливе, мілітарна ідентичність використовує позитивний рефреймінг не для заперечення болю, а для надання сенсу очікуванню. Пошук інформації чи підтримка побратимів перетворюється з «патологічного очікування» на «активну дію захисника». Інтеграція травмивного досвіду (втрат) у ресурсний наратив дозволяє людині сприймати себе не як «уламки» колишнього життя, а як нову, загартовану структуру. Практика мікро-досягнень дає змогу горювати «частинами», не даючи болю поглинути всю ідентичність.

Травмивний досвід і біографічні точки опори або індивідуальні наративи стійкості, самоефективність в умовах війни. Формування самоефективності в умовах війни – віри у свою здатність бути продуктивними в екстремальних ситуаціях, мати знання, уміння, навички, необхідні для отримання конкретних досягнень. В умовах множинних втрат ідентичність «жертви» є деструктивною, оскільки вона пасивна. Мілітарний компонент ідентичності через рефреймінг перекодує біль у лють та дієвість. Кожне мікро-досягнення стає актом помсти за втрати та кроком до інтеграції травми в історію власної стійкості. Самоефективність в умовах війни – це не просто впевненість у собі, це віра у свою функціональність в екстремальних ситуаціях. Коли цивільна особа опановує мілітарні навички (домедична допомога, знання протоколів безпеки, орієнтування), її ідентичність змінюється. Вона перестає бути «об'єктом» впливу війни (жертвою) і стає «суб'єктом» (захисником/дієвцем). Замість наративу «я втратив усе», формується наратив «я вистояв і навчився діяти». Це і є моментом народження цивільно-мілітарної ідентичності. Самоефективність тут виступає психологічним захистом: людина вірить, що її знання та вміння (навіть специфічно воєнні) є запорукою її виживання та продуктивності.

Зміна часового наративу – орієнтація на теперішнє, майбутнє часто втрачає свою мотиваційну силу, задоволення актуальних потреб у сьогоденні. Формування якостей, необхідних для ефективного функціонування в умовах

невизначеності. «Я-у-мирні-часи» слугує базою (біографічними точками опори) – джерелом цінностей, навичок та минулого досвіду успіху. «Я-у-часи-війни» – це трансформована версія цього «Я», яка розвиває нові адаптивні якості (стійкість, рішучість, орієнтацію на мікро-досягнення) у відповідь на травматичний досвід та невизначеність. Наративна єдність підтримується через інтеграцію емоційно насиченого травматичного досвіду в особисту історію успіху. Військовий досвід сприймається не як розрив, а як критична глава в біографії, яка надала нові ресурси та підтвердила внутрішню силу.

Орієнтація на теперішнє як тактичне мислення. Зміна часового горизонту з довгострокового планування на «тут і зараз» є прямою адаптацією до умов фронтиру. В межах цивільно-мілітарної ідентичності це проявляється як перехід від стратегії «чекання миру» до стратегії «ефективного проживання війни». Задоволення актуальних потреб сьогодення стає формою спротиву, де кожен прожитий день сприймається як виконане бойове завдання. Найбільшим ризиком травми є розрив біографії на «до» та «після». Цивільно-мілітарна ідентичність виконує функцію наративного мосту. Військовий досвід (навіть травмівний) не витісняється, а інтегрується як «критична глава». Людина каже собі: «Я залишився собою, але став сильнішим/досвідченішим». Оскільки майбутнє втрачає мотиваційну силу через свою непередбачуваність, цивільно-мілітарна ідентичність пропонує нову опору – спадкоємність цінностей.

Зміна часового наративу є ключовим маркером становлення цивільно-мілітарної ідентичності, де фокус на теперішньому часі дозволяє особистості зберігати працездатність у стані невизначеності. Інтеграція «Я-у-мирні-часи» як етичного базису та «Я-у-часи-війни» як адаптивного інструментарію забезпечує наративну єдність біографії. У цьому контексті війна сприймається не як руйнація ідентичності, а як її трагічна, але суб'єктна трансформація, де травма перекодовується в досвід перемоги над обставинами.

Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що вплив множинних втрат війни на українське суспільство не обмежується лише деструктивним впливом, а стає каталізатором формування унікальної цивільно-мілітарної

ідентичності. Ця ідентичність постає як складна психологічна відповідь на екзистенційні виклики та тривалу невизначеність. Цивільно-мілітарна ідентичність українців є не просто наслідком травми, а формою її колективного та індивідуального опрацювання. Вона дозволяє інтегрувати біль множинних втрат у новий життєвий сценарій, де резильєнтність (стійкість, витривалість) базується на єдності цінностей минулого та рішучості теперішнього, що створює фундамент не лише для виживання під час війни, а й для подальшої соціальної реінтеграції та відновлення країни.

Список використаних джерел

1. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. Київ.- Ніжин. 2024. Видавець ПП Лисенко М.М. 260 с.
2. Bryant R. A., Nickerson A., Creamer M., O'Donnell M., Forbes D., Galatzer-Levy I., ... & Silove D. Trajectory of post-traumatic stress following traumatic injury: 6-year follow-up. *The British journal of psychiatry*. 2015. Vol. 206(5). P. 417-423.
3. Galatzer-Levy I. R., Huang S. H., Bonanno G. A. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical psychology review*. 2018. Vol. 63. P. 41-55.
4. Jann P., Neldner S., Neuner F., Mohammed R. Complicated grief and posttraumatic stress after loss and separation under terror conditions. *Journal of traumatic stress*. 2024. Vol. 37(1). P. 154-165.
5. Layne C. M., Sloan-Pena G., Dixon K., Bell L., Barrientos B., Schapiro S., Etuk I. Bereavement, loss, and grief in war-exposed children and adolescents: A review and implications for assessment, intervention, and policy. *Psychiatry*. 2025. Vol. 88(3). P. 220-239.
6. McCullough A. J., Likcani A., Hartenstein J. L. Grief process and support systems for military widows. *Journal of Feminist Family Therapy*. 2023. Vol. 35(2). P. 155-178.