

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.922:159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.3/01>**Гайдарьова Г.В.**<https://orcid.org/0009-0001-5362-8462>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

**Руденко О.В.**<https://orcid.org/0000-0002-7717-1663>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

## ВТРАТА ЯК БАГАТОРІВНЕВИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС: РОЛЬ СМИСЛОВОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ В АДАПТАЦІЇ

*Стаття присвячена теоретичному аналізу феномену втрати як багатовимірного психологічного конструкту в сучасній науковій парадигмі. Актуальність дослідження зумовлена зростанням масштабів психотравматичних втрат в умовах повномасштабної війни в Україні, що потребує перегляду класичних підходів до розуміння механізмів адаптації, а також врахування нових соціокультурних і екзистенційних викликів, з якими стикається особистість.*

*Метою статті є аналіз еволюції наукових уявлень про феномен втрати та обґрунтування ролі смислової реконструкції як центрального механізму психологічної адаптації в умовах тривалого стресу. Методологічну основу дослідження становить теоретичний аналіз класичних і сучасних психологічних концепцій горювання (психодинамічних, теорії прив'язаності, стадіальних, процесуальних і смислових моделей), що дозволяє здійснити їх систематизацію та порівняльну інтерпретацію.*

*У статті простежено еволюцію концептуалізації втрати від моделей внутрішньопсихічної переробки до сучасного розуміння її як багаторівневого динамічного процесу, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості. Особливу увагу приділено концепціям смислової реконструкції, триваючих зв'язків, посттравматичного зростання та невизначеної втрати. Показано, що в умовах війни втрата набуває комплексного характеру, поєднуючи реакції горювання з хронічним стресом, руйнуванням системи життєвих смислів і порушенням часової перспективи.*

*Наукова новизна дослідження полягає у розробці багаторівневої моделі втрати, яка інтегрує емоційний, когнітивний, смисловий, адаптаційний і соціально-реляційний компоненти та визначає смислову реконструкцію як ключовий інтегративний механізм психологічної адаптації. Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, а також для вдосконалення психотерапевтичних підходів у роботі з травматичним досвідом втрати.*

**Ключові слова:** втрата, горювання, смислова реконструкція, триваючі зв'язки, посттравматичне зростання, воєнна травма, психологічна адаптація.

**Постановка проблеми.** У сучасній психологічній науці феномен втрати залишається одним із ключових об'єктів теоретичного осмислення, проте його інтерпретація зазнає суттєвих змін під впливом нових соціальних реалій. Зростання масштабів травматичного досвіду, пов'язаного

із тривалими кризовими ситуаціями, актуалізує необхідність поглибленого аналізу механізмів переживання втрати та адаптації до неї. Традиційні підходи розуміння втрати переважно фокусуються на окремих аспектах цього феномену – емоційних реакціях, внутрішньопсихічній

© Гайдарьова Г.В., Руденко О.В., 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



переробці або поведінкових стратегіях подолання. Водночас сучасні дослідження засвідчують, що переживання втрати не зводиться до одного рівня психічного функціонування, а охоплює складну взаємодію емоційних, когнітивних, смислових і соціальних процесів. Особливої уваги потребують ситуації, в яких порушується передбачуваність життєвого досвіду, ускладнюється завершення процесу горювання та виникають труднощі інтеграції пережитого у життєву історію особистості. Це зумовлює необхідність переосмислення втрати як динамічного процесу, що розгортається у різних вимірах психічної реальності та потребує інтегративного теоретичного підходу. Таким чином, актуальним є завдання системного аналізу існуючих концепцій втрати з метою їх узгодження та побудови цілісного уявлення про механізми психологічної адаптації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема переживання втрати посідає важливе місце в українській та зарубіжній психології та розробляється в межах кількох відносно самостійних теоретичних напрямів. Класичні дослідження були зосереджені на внутрішньопсихічних механізмах горювання, клінічних проявах гострої реакції втрати та зв'язку переживання горя з характером емоційної прив'язаності. У подальшому науковий інтерес змістився до стадіальних, завданневих і процесуальних моделей, у межах яких втрата осмислюється як динамічний адаптаційний процес, що включає емоційне проживання, когнітивне опрацювання досвіду та перебудову життєдіяльності.

У сучасних дослідженнях дедалі більшого значення набувають смислові підходи, які розглядають втрату як порушення цілісності життєвого світу особистості, дезорганізацію системи базових переконань та необхідність реконструкції життєвих смислів. У цьому контексті активно розробляються питання смислової реконструкції, триваючих зв'язків, посттравматичного зростання, а також ролі особистісних ресурсів у подоланні наслідків втрати. У вітчизняній психології окрему увагу приділено проблемам відновлення особистості після травматичних подій, ресурсно-смисловим механізмам адаптації та відновленню часової перспективи після кризового досвіду.

Окремий напрям сучасних публікацій пов'язаний із вивченням невизначеної втрати, яка особливо актуалізувалася в умовах війни. Такі дослідження акцентують увагу на незавершеності горювання, циклічності емоційних станів, труднощах смислової інтеграції досвіду та підвищеному

ризикі тривалих дезадаптивних реакцій. Водночас аналіз наукових праць свідчить, що більшість наявних підходів зосереджується переважно на окремих аспектах феномену втрати – емоційних, когнітивних, смислових або адаптаційних – без достатньої інтеграції цих вимірів у цілісну теоретичну модель.

Отже, попри значний обсяг досліджень, у сучасній психології залишається недостатньо систематизованим уявлення про втрату як багаторівневий динамічний феномен, особливо в умовах воєнної травматизації. Це зумовлює необхідність теоретичного узагальнення існуючих концепцій та обґрунтування інтегративного підходу, який дозволив би поєднати емоційний, когнітивний, смисловий, адаптаційний і соціально-реляційний виміри переживання втрати.

**Постановка завдання.** Мета статті – провести теоретичний аналіз еволюції наукових уявлень про феномен втрати в сучасній психологічній парадигмі та обґрунтувати смислову реконструкцію як центральний механізм психологічної адаптації в умовах воєнних реалій.

**Виклад основного матеріалу.** Феномен втрати є одним із базових психологічних конструктів людського існування. Він супроводжує індивіда на всіх етапах життєвого шляху та проявляється у переживанні порушень значущих міжособистісних зв'язків, втрати близьких людей, соціальних ролей, статусу або уявлень про майбутнє. У сучасній психологічній науці втрата розглядається як багатовимірний динамічний процес, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий, смисловий і соціально-реляційний рівні реагування особистості на радикальну зміну життєвої реальності.

Першою системною психологічною концепцією втрати стала модель З. Фрейда, викладена в праці «Горювання і меланхолія». У межах цього підходу горювання розглядається як специфічна внутрішня психічна робота, спрямована на поступове відокремлення лібідинозної енергії від втраченого об'єкта. Втрата при цьому осмислюється не лише як зовнішня подія, а як глибинний внутрішньопсихічний процес, що потребує переробки емоційного зв'язку з об'єктом. У нормі цей процес є болісним, але має тимчасовий характер і супроводжується низкою характерних змін у психічному функціонуванні: зниженням інтересу до зовнішнього світу, звуженням кола активності, підвищеною зосередженістю на спогадах про втрачене, а також емоційним виснаженням. Водночас така зосередженість на втраті виконує адаптивну функцію, оскільки забезпечує

поступову інтеграцію досвіду та вивільнення психічної енергії для подальшого функціонування. Особливого значення у психоаналітичному розумінні набуває амбівалентність почуттів до втраченого об'єкта, яка в умовах нормального горювання усвідомлюється та опрацьовується. Однак у випадках патологічного перебігу цей процес ускладнюється, що призводить до формування меланхолії – стану, в якому негативні афекти, пов'язані з утратою, інтеріоризуються та спрямовуються на власне «Я». Це проявляється у самозвинуваченні, зниженні самооцінки, відчутті провини та глибокій депресивній симптоматиці. Таким чином було здійснено концептуалізацію втрати як динамічного внутрішньопсихічного процесу, що передбачає активну роботу з емоційними зв'язками та трансформацію внутрішнього світу особистості, закладаючи підґрунтя для подальших досліджень адаптаційних механізмів переживання втрати [5, с. 237–258].

Важливий емпіричний внесок у дослідження переживання втрати зробив Е. Ліндеманн, який на основі клінічних інтерв'ю зі 101 пацієнтом, що пережили раптову втрату близьких, описав синдром гострої реакції горювання. До типових проявів цього стану він відносив соматичний дистрес, інтенсивну зосередженість на образі померлого, почуття провини, ворожість, порушення соціального функціонування та дезорганізацію повсякденної діяльності. Водночас реакція горювання характеризується вираженою емоційною нестабільністю, повторюваними спогадами про втрату, труднощами концентрації та порушенням звичного ритму життя. Ці прояви не є хаотичними, а відображають внутрішню динаміку адаптації до втрати, зокрема поступове усвідомлення її реальності та перебудову повсякденного функціонування. Особливу увагу приділено можливим ускладненням перебігу горювання: у разі його порушення симптоми можуть зберігатися тривалий час, посилюватися або набувати хронічного характеру, що супроводжується стійкою дезорганізацією поведінки та емоційної сфери. Акцент на клінічно спостережуваних проявах дозволив описати переживання втрати як структурований психологічний процес із варіативним перебігом [6, с. 142–148].

Суттєвий концептуальний зсув у розумінні переживання втрати відбувся завдяки теорії прив'язаності Дж. Боулбі. У межах цього підходу горювання розглядається як еволюційно зумовлена реакція на порушення системи емоційної прив'язаності, яка забезпечує відчуття безпеки

та стабільності. Втрата значущого іншого активує комплекс поведінкових, емоційних і когнітивних реакцій, спрямованих на відновлення зв'язку або адаптацію до його відсутності. Переживання втрати описується як процес, що розгортається у певній послідовності станів: шок і емоційне знеболення, туга і пошук втраченого об'єкта, дезорганізація та відчай, а згодом – поступова реорганізація життєвої діяльності. На відміну від лінійного трактування, ці стани можуть частково накладатися один на одного та варіювати залежно від індивідуальних особливостей. Інтенсивність і тривалість горювання значною мірою визначаються якістю попередньої прив'язаності, характером міжособистісних стосунків і досвідом попередніх втрат. Особливого значення набувають внутрішні моделі прив'язаності, які впливають на здатність особистості витримувати емоційний біль, регулювати переживання та поступово відновлювати психологічну рівновагу. У цьому контексті горювання постає як адаптаційний процес, спрямований на відновлення відчуття безпеки, перебудову системи зв'язків і формування нових способів взаємодії зі світом в умовах відсутності значущого іншого [7, с. 85–102].

Подальший розвиток досліджень переживання втрати пов'язаний зі стадіальними моделями. Найвідомішою серед них стала модель п'яти стадій, запропонована Е. Кюблер-Росс, яка первинно описувала реакції пацієнтів на повідомлення про термінальну хворобу (заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття). Згодом ця модель була поширена на процес горювання після втрати близьких. У межах цього підходу переживання втрати розглядалося як послідовний перехід через відносно стабільні емоційні стани, що відображають поступове прийняття реальності втрати. Водночас дослідження засвідчили, що реальний перебіг горювання є значно складнішим і не підпорядковується жорсткій стадіальній логіці. Емоційні реакції можуть виникати одночасно, повторюватися, змінювати інтенсивність і порядок прояву залежно від індивідуальних, ситуаційних та культурних чинників. Переживання втрати має радше хвилеподібний, нелінійний характер, у якому поєднуються різні афективні стани та способи реагування. Критика стадіального підходу також пов'язана з його потенційною нормативністю, оскільки фіксація на «правильній» послідовності стадій може призводити до спрощеного розуміння процесу горювання та ігнорування індивідуальної варіативності досвіду. У цьому контексті сучасні підходи дедалі більше

відходять від уявлення про універсальні стадії, розглядаючи переживання втрати як динамічний і багатовимірний процес, що розгортається у взаємодії емоційних, когнітивних і соціальних чинників. [8, с. 34–137; 9, с. 349–357].

У відповідь на обмеженість стадіальних моделей Дж. В. Ворден запропонував концепцію завдань горювання, у межах якої переживання втрати розглядається як активний адаптаційний процес. На відміну від пасивного проходження стадій, акцент переноситься на діяльнісний характер подолання втрати, що передбачає поступове виконання чотирьох взаємопов'язаних завдань: прийняття реальності втрати; проживання емоційного болю; адаптація до середовища, в якому відсутній померлий (зовнішня, внутрішня та духовна); а також формування тривалого емоційного зв'язку з померлим за одночасного відновлення здатності до повноцінного життя. Ці завдання не мають жорсткої послідовності та можуть реалізовуватися нерівномірно, з поверненням до попередніх етапів і варіаціями залежно від індивідуальних особливостей переживання. Особливого значення набуває здатність особистості активно взаємодіяти з досвідом втрати, а не лише реагувати на нього, що передбачає залучення як емоційних, так і когнітивних ресурсів. Адаптація в цій моделі розуміється як багатовимірний процес: зовнішня адаптація пов'язана з перебудовою повсякденного функціонування та ролей, внутрішня – із трансформацією образу себе, а духовна – із переосмисленням цінностей, смислів і життєвих орієнтирів. Важливим елементом є також збереження і трансформація зв'язку з померлим, який не зникає, а набуває нової психологічної форми. Таким чином, переживання втрати у цій концепції постає як активний, гнучкий і індивідуально варіативний процес, що поєднує емоційне проживання, когнітивне осмислення та поведінкову перебудову життєдіяльності [10, с. 27–52]. Цей підхід остаточно змістив фокус із пасивного проходження стадій на активну психологічну роботу.

Сучасний етап еволюції концептуалізації втрати пов'язаний із процесуальними моделями, що розглядають горювання як динамічний і нелінійний процес адаптації. Найвпливовішою серед них є модель дуального процесу М. Стробе та Х. Шута, у межах якої переживання втрати описується як взаємодія двох основних орієнтацій. Перша з них – орієнтація на втрату – пов'язана з безпосереднім проживанням емоційного болю, зосередженістю на спогадах, емоційною роботою з пережитим. Друга – орієнтація на

відновлення – включає адаптацію до нових життєвих умов, опанування нових ролей, вирішення повсякденних завдань і поступове відновлення активності. Ключовим механізмом у цій моделі є психологічна осциляція – природне чергування між цими орієнтаціями, яке забезпечує баланс між емоційним проживанням втрати та практичною адаптацією. Таке чергування дозволяє уникати як надмірного занурення у переживання втрати, що може призводити до емоційного виснаження, так і передчасного уникнення переживань, що ускладнює їх інтеграцію. Важливою характеристикою цієї моделі є відмова від уявлення про фіксовані етапи переживання втрати на користь гнучкої, індивідуально варіативної динаміки. Осциляція між орієнтаціями може відбуватися з різною інтенсивністю та частотою, змінюючись залежно від контексту, особистісних ресурсів і соціальних умов. У цьому контексті адаптація постає як процес постійного регулювання психоемоційного навантаження та поступового включення досвіду втрати у структуру життєвого досвіду [11, с. 197–224; 12, с. 55–73].

Таким чином, на класичному та сучасному етапах концептуалізації втрати еволюціонувала від вузького психодинамічного трактування внутрішньої роботи відокремлення через клінічний опис симптомів і теорію прив'язаності до розуміння горювання як активного, нелінійного, динамічного адаптаційного процесу. Ця еволюція підготувала ґрунт для переходу до смислових моделей, у яких центральне місце посідає реконструкція системи життєвих смислів особистості.

Сьогодні психологія горювання розглядає переживання втрати не лише як емоційну реакцію чи адаптаційний процес, а як глибоку смислову перебудову внутрішнього світу особистості, що торкається базових уявлень про себе, світ і майбутнє. Одним із провідних теоретиків цього напрямку є Р. Неймейер, який розглядає втрату як порушення цілісності системи життєвих смислів і нарративної організації досвіду особистості. У ситуації значущої втрати відбувається дезорганізація звичних смислових структур, що забезпечують відчуття зв'язності, передбачуваності та екзистенційної безпеки, внаслідок чого актуалізується потреба у їх активній реконструкції. Смислова реконструкція у цьому підході постає як динамічний процес смислотворення, що включає переосмислення події втрати, інтеграцію цього досвіду в оновлену життєву історію та трансформацію ідентичності. Йдеться не лише про пошук причин або значення події, а про відновлення

цілісності особистісного нарративу, у якому досвід втрати набуває нового місця та функції. У межах цього підходу виділяються взаємопов'язані процеси: пошук смислу події, виявлення потенційних позитивних наслідків пережитого, а також реконструкція ідентичності в умовах життя після втрати. Важливою є не лінійна послідовність цих процесів, а їх взаємодія та індивідуальна варіативність. Емпіричні дослідження свідчать, що успішна смислова реконструкція пов'язана зі зниженням симптомів ускладненого горювання та підвищенням рівня психологічної адаптації, тоді як тривала неспроможність інтегрувати досвід втрати у власну систему смислів асоціюється з хронічною дезадаптацією, тривожними та депресивними станами [13–15]. Важливим доповненням до моделі смислової реконструкції є концепція триваючих зв'язків [16, 17], яка заперечує необхідність повного емоційного відокремлення від втраченого. Автори доводять, що адаптивним є збереження та трансформація символічного зв'язку з померлим у формі внутрішнього діалогу, моральної опори, спільних цінностей чи життєвих рішень. Р. Неймейер успішно інтегрує триваючі зв'язки у свою модель, показуючи, що гнучка трансформація зв'язку сприяє глибшому створенню нових сенсів та зміні ідентичності.

Суттєвим доповненням до цього підходу є ресурсно-орієнтована перспектива, представлена у працях О. В. Руденко, відповідно до якої смислова реконструкція неможлива без актуалізації внутрішніх ресурсів особистості. У цьому контексті переживання втрати розглядається як ресурсно-смислова криза, що поєднує руйнування системи життєвих смислів із виснаженням адаптаційних можливостей. Відновлення після втрати передбачає не лише переосмислення досвіду, а й мобілізацію особистісних ресурсів – психологічної стійкості, здатності до саморегуляції, суб'єктної активності – які забезпечують можливість конструювання нових смислів і відновлення життєвої активності [1, с. 73–77].

Близькими за змістом є підходи Т. М. Титаренко та К. В. Мирончак, які розглядають кризу втрати як порушення цілісності життєвого світу особистості та її смислової організації. Адаптація в такому разі трактується не як повернення до попереднього стану, а як процес побудови нової конфігурації життєвих смислів, ролей і суб'єктної позиції, що супроводжується відновленням часової перспективи та інтеграцією травматичного досвіду у життєву історію особистості [2, с. 141–159].

Особливе місце в сучасній парадигмі посідає концепція посттравматичного зростання, розроблена Р. Тедескі та Л. Калхуном. У межах цього підходу тяжка втрата розглядається не лише як джерело дистресу, а як потенційний чинник позитивної трансформації особистості за умови активної когнітивно-емоційної переробки досвіду. Центальною є ідея про те, що саме руйнування звичних уявлень про себе і світ створює передумови для їх подальшого переосмислення та реконструкції. Посттравматичне зростання описується як якісні зміни у функціонуванні особистості, що виходять за межі повернення до попереднього рівня адаптації. Воно проявляється у п'яти взаємопов'язаних доменах: глибшому усвідомленні цінності життя; посиленні особистісної сили та внутрішньої зрілості; поглибленні міжособистісних стосунків і зростанні емпатії; відкритті нових можливостей і життєвих перспектив; а також духовному розвитку та переоцінці життєвих пріоритетів. Важливо, що ці зміни не є прямим або автоматичним наслідком травматичного досвіду, а формуються у процесі його осмислення, рефлексії та інтеграції у життєву історію. Таким чином, посттравматичне зростання постає як результат складної взаємодії емоційних, когнітивних і смислових процесів, що розгортаються у відповідь на втрату [18, с. 1–18].

В. О. Климчук у своїх дослідженнях уточнює механізми цього процесу, підкреслюючи, що посттравматичне зростання не є автоматичним наслідком травматичного досвіду. Його виникнення пов'язане з активною когнітивною переробкою пережитого, зокрема переходом від нав'язливих до усвідомлених (рефлексивних) форм румінації, які сприяють осмисленню травми та інтеграції її у життєву історію. Психологічні ресурси особистості та соціальна підтримка при цьому виконують модераторну функцію, полегшуючи процес смислової реконструкції та підвищуючи ймовірність посттравматичного зростання [3].

Отже, смислова реконструкція у сучасній науковій парадигмі постає як центральний механізм переживання втрати. Вона забезпечує не просто адаптацію до нових умов, а якісну трансформацію особистості – від стану екзистенційної розірваності до відновлення життєвої цілісності, перспективності та глибинного сенсу існування. Цей концептуальний рівень закладає теоретичний фундамент для розуміння особливостей втрати в умовах воєнної травматизації, де руйнування смислової системи набуває комплексного та багаторівневого характеру.

В умовах війни особливого поширення набуває феномен невизначеної втрати, концептуалізований П. Босс. Цей тип втрати виникає за відсутності достовірної інформації про долю близької людини (зникнення безвісти, полон, неідентифіковані тіла) і характеризується станом парадоксальної двозначності, що поєднує фізичну відсутність із психологічною присутністю значущого іншого. Така невизначеність унеможливує чітке усвідомлення факту втрати та блокує завершення процесу горювання. У цих умовах переживання втрати набуває пролонгованого і циклічного характеру, супроводжуючись постійним коливанням між надією та відчаєм, що підтримує високий рівень психоемоційного напруження. Відсутність символічного завершення втрати ускладнює смислову інтеграцію досвіду, порушує відновлення часової перспективи та сприяє фіксації на травматичному переживанні. Як наслідок, невизначена втрата пов'язана з підвищеним ризиком розвитку ускладненого горя, посттравматичних реакцій, депресивних станів і моральної травми. Водночас вона виявляє особливу чутливість до контекстуальних чинників, зокрема соціальної невизначеності, інформаційної нестабільності та обмежених можливостей отримання підтвердження або заперечення факту втрати [19, с. 551–566].

Сучасні дослідження уточнюють, що невизначена втрата характеризується незавершеністю, амбівалентністю та високою травматичністю переживання, а також циклічністю емоційних станів, що проявляється у коливанні між надією та відчаєм. Така динаміка перешкоджає інтеграції досвіду втрати, спричиняє дезадаптивні когнітивні процеси та хронічне психоемоційне виснаження, що особливо виражено у родинах зниклих безвісти військовослужбовців [4].

Воєнний контекст суттєво ускладнює перебіг адаптаційних процесів, пов'язаних із переживанням втрати. Стан постійної тривоги, інформаційна нестабільність, загроза повторних втрат і хронічний стрес порушують природну динаміку психологічної регуляції, зокрема здатність до гнучкого чергування між орієнтацією на переживання втрати та відновленням повсякденного функціонування. У таких умовах реакція горювання набуває пролонгованого характеру та часто трансформується у складний психотравматичний процес, у якому поєднуються прояви гострого горя з симптомами тривалого травматичного стресу.

За цих обставин особливого значення набувають процеси смислової перебудови як ключового механізму довготривалої психологічної

адаптації. Руйнування звичного, передбачуваного образу світу в умовах війни відбувається не лише на індивідуальному, а й на колективному рівні, зачіпаючи базові уявлення про безпеку, справедливість, контроль і майбутнє. Внаслідок цього адаптація передбачає не повернення до попереднього стану, а активне конструювання нової системи смислів, трансформацію ідентичності та відновлення часової перспективи в умовах невизначеності.

Таким чином можемо розглядати втрату як багаторівневий динамічний психологічний феномен, який інтегрує емоційний, когнітивний, смисловий, адаптаційний та соціально-реляційний компоненти, що перебувають у постійній взаємодії та визначають індивідуальний перебіг і результат переживання втрати в умовах хронічного воєнного стресу. На відміну від класичних моделей, що акцентують переважно один аспект (емоційний у Фрейда, адаптаційний у Стробе та Шута чи смисловий у Неймайера), запропонована модель підкреслює системну єдність усіх рівнів і виводить на перший план смислову реконструкцію як центральний інтегративний механізм, що забезпечує перехід від дезорганізації до відновлення життєвої цілісності.

*Емоційний компонент* охоплює інтенсивні реакції горювання, тривоги, страх повторної втрати, почуття провини того, хто вижив, гнів і моральну травму. У воєнних умовах цей компонент посилюється хронічним психоемоційним перенапруженням. Емоційний біль стає не лише реакцією на втрату близької людини, а й реакцією на колективну травму нації.

*Когнітивний компонент* включає процеси переосмислення травматичної події, пошук причин і пояснень, спроби раціоналізації невизначеної втрати та відновлення відчуття контролю. У цій ситуації когнітивний компонент часто блокується через відсутність достовірної інформації, що призводить до персеверативних думок і когнітивної ригідності.

*Смисловий компонент* є центральним і найглибшим рівнем. Він полягає в руйнуванні звичної парадигми світу і необхідності активної реконструкції системи життєвих цінностей, цілей, часової перспективи та особистісної ідентичності. Саме тут відбувається інтеграція досвіду втрати в нову життєву історію: від «життя до втрати» до «життя після втрати».

*Адаптаційний компонент* відображає практичну сторону відновлення: формування нових стратегій повсякденного функціонування,

відновлення ресурсної стійкості, баланс між орієнтуванням на почуття втрати та орієнтуванням на відновлення. У воєнних умовах цей компонент ускладнюється необхідністю одночасного вирішення матеріальних, побутових і соціальних завдань (переїзд, зміна ролей, пошук роботи).

Соціально-реляційний компонент охоплює перебудову сімейних і міжособистісних ролей, пошук та використання соціальної підтримки, трансформацію триваючими зв'язками із втраченим близьким. У сім'ях військовослужбовців цей рівень набуває особливого значення: родина змушена перерозподіляти ролі, підтримувати колективну пам'ять про загиблого/зниклого і водночас продовжувати соціальне функціонування в умовах війни.

У запропонованій моделі всі п'ять компонентів утворюють єдину динамічну систему, де смислова реконструкція виконує інтегративну функцію. Вона не є окремим етапом, а пронизує всі рівні, забезпечуючи перехід від кризової дезорганізації до нової життєвої конфігурації. У сім'ях військовослужбовців успішна смислова реконструкція проявляється в переосмисленні втрати як частини героїчної біографії родини, формуванні нової ідентичності, відновленні часової перспективи та актуалізації посттравматичного зростання. Дана модель враховує багаторівневий і комплексний характер воєнної втрати (не лише горювання, а і хронічний стрес, невизначена втрата, колективна травма); виводить смислову реконструкцію в центр як універсальний механізм адаптації; орієнтована на практичне застосування – розробку цільових програм психологічного відновлення в умовах повномасштабної війни.

**Висновки.** Проведений аналіз свідчить про трансформацію уявлень про феномен втрати в сучасній психології – від вузько психодинамічного трактування до багатовимірних моделей, що інтегрують емоційні, когнітивні, смислові та соціальні аспекти. Обґрунтовано, що смислова реконструкція виступає центральним механізмом

психологічної адаптації після втрати, оскільки забезпечує інтеграцію травматичного досвіду, трансформацію ідентичності та відновлення життєвої перспективи.

В умовах воєнної травматизації в Україні феномен втрати набуває особливо складного комплексного характеру, поєднуючи класичне горювання з невизначеною втратою, хронічним психоемоційним перенапруженням і руйнуванням базових екзистенційних опор. У такому контексті традиційні моделі виявляються недостатніми, що зумовлює необхідність розробки інтегративних теоретичних моделей та практичних підходів до психологічної допомоги.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці багаторівневої моделі втрати, яка включає п'ять взаємопов'язаних компонентів (емоційний, когнітивний, смисловий, адаптаційний та соціально-реляційний) і виводить смислову реконструкцію як ключовий інтегративний механізм психологічної адаптації в умовах воєнної травматизації. Запропонована модель враховує специфіку переживання втрати членами сімей військовослужбовців і поєднує досягнення світової психології горювання з українським досвідом кризових досліджень.

Теоретичне значення роботи полягає в систематизації сучасних підходів до розуміння втрати та поглибленні розуміння ролі смислової реконструкції в процесі адаптації. Практичне значення визначається можливістю використання результатів для розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, які пережили втрату, з акцентом на роботу зі смислами, триваючими зв'язками та сприяння посттравматичному зростанню.

Перспективами подальших досліджень є емпірична верифікація запропонованої моделі, створення та апробація відповідних психокорекційних технологій, а також порівняльний аналіз особливостей смислової реконструкції в різних категоріях осіб, які пережили воєнну втрату.

#### Список літератури:

1. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33, № 2. С. 73–77. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12>
2. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 284 с.
3. Климчук В. О. Посттравматичне зростання: теоретичні засади та психотерапевтичні підходи. Київ : Ніка-Центр, 2020. 125 с.
4. Фомич М. В. Теоретична модель невизначеної втрати внаслідок насильницького зникнення. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. Вип. 1(9). С. 157–170. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.1.13>
5. Freud S. Mourning and Melancholia (1917). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London : Hogarth Press, 1957. Vol. 14. P. 237–258.

6. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol. 101, No. 2. P. 141–148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>
7. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression. New York : Basic Books, 1980. 462 p.
8. Kübler-Ross E. On Death and Dying. New York : Macmillan, 1969. 260 p.
9. Wortman C. B., Silver R. C. The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 3. P. 349–357. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.3.349>
10. Worden J. W. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. 4th ed. New York : Springer Publishing Company, 2009. 276 p.
11. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*. 1999. Vol. 23, No. 3. P. 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
12. Stroebe M., Schut H., Stroebe W. Health outcomes of bereavement. *The Lancet*. 2007. Vol. 370, No. 9603. P. 1960–1973. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61816-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9)
13. Neimeyer R. A. Meaning Reconstruction and the Experience of Loss. Washington, DC : American Psychological Association, 2001. 359 p. <https://doi.org/10.1037/10397-000>
14. Gillies J., Neimeyer R. A. Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*. 2006. Vol. 19, No. 1. P. 31–65. <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
15. Neimeyer R. A. Meaning in bereavement. *Death Studies*. 2019. Vol. 43, No. 2. P. 67–74. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456623>
16. Klass D., Silverman P., Nickman S. Continuing Bonds: New Understandings of Grief. Washington : Taylor & Francis, 1996. 361 p. <https://doi.org/10.4324/9781315800790>
17. Klass D., Steffen E. Continuing Bonds in Bereavement. London : Routledge, 2018. 378 p. <https://doi.org/10.4324/9781315202396>
18. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
19. Boss P. Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage and Family*. 2004. Vol. 66, No. 3. P. 551–566. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x>

#### **Gaidarova G.V., Rudenko O.V. LOSS AS A MULTILEVEL PSYCHOLOGICAL PROCESS: THE ROLE OF MEANING RECONSTRUCTION IN ADAPTATION**

*The article is devoted to a theoretical analysis of the phenomenon of loss as a multidimensional psychological construct within the contemporary scientific paradigm. The relevance of the study is обусловлена the growing scale of psychotraumatic losses in the context of the full-scale war in Ukraine, which necessitates a reconsideration of classical approaches to understanding the mechanisms of adaptation, as well as taking into account new sociocultural and existential challenges faced by the individual.*

*The aim of the article is to analyze the evolution of scientific views on the phenomenon of loss and to substantiate the role of meaning reconstruction as a central mechanism of psychological adaptation under conditions of prolonged stress. The methodological basis of the study is a theoretical analysis of classical and modern psychological concepts of grieving (psychodynamic, attachment theory, stage-based, process-oriented, and meaning-centered models), which makes it possible to systematize and comparatively interpret them.*

*The article traces the evolution of the conceptualization of loss from models of intrapsychic processing to a modern understanding of it as a multilevel dynamic process that encompasses emotional, cognitive, behavioral, and social aspects of personality functioning. Particular attention is paid to the concepts of meaning reconstruction, continuing bonds, post-traumatic growth, and ambiguous loss. It is shown that in wartime conditions, loss acquires a complex character, combining grief reactions with chronic stress, the destruction of life-meaning systems, and disruption of temporal perspective.*

*The scientific novelty of the study lies in the development of a multilevel model of loss that integrates emotional, cognitive, meaning-related, adaptive, and socio-relational components and defines meaning reconstruction as a key integrative mechanism of psychological adaptation. The practical significance of the work lies in the possibility of using the obtained results for the development of psychological support programs for families of military personnel, as well as for improving psychotherapeutic approaches to working with traumatic experiences of loss.*

**Keywords:** loss, grief, meaning reconstruction, continuing bonds, post-traumatic growth, war trauma, psychological adaptation.

Дата першого надходження статті до видання: 31.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026