



ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВДІВСТВА: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ ВИМИРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Королович Оксана

DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.1-0008

Анотація

Актуальність. В умовах війни, в Україні дедалі зростає кількість вдів та вдівців, але проблема адаптації до вдовства не є актуальною у вітчизняній науці. Зарубіжні дослідження загалом стосуються літніх людей, визначенню місця матеріальних проблем у процесі адаптації, проблемам психічного здоров'я вдів та вдівців. Але нами не відомі дослідження, що вивчають вдовство у молодому віці, а саме такими є сучасні українські вдови загиблих військових. Метою цієї статті є викладення теоретичних та практичних аспектів дослідження проблеми вдовства в умовах війни.

Методологія. У роботі над матеріалом публікації було використано теоретичні методи дослідження: аналіз наукових джерел, системний аналіз, синтез, узагальнення теоретичних та практичних спостережень, їх класифікація та конкретизація.

Результати. Показано, що вдовство створює безліч економічних, соціальних і психологічних проблем, особливо в перший рік або близько того після смерті одного з партнерів подружжя. Жінка, яка втратила чоловіка на війні, переживає процеси горювання та адаптації до життя у статусі вдови загиблого, які істотно впливають на всю її подальшу життєдіяльність. Переживання втрати має досить конкретну динаміку. Основні чотири завдання, які повинні бути вирішені вдовою за час переживання горя це - 1) визнання втрати; 2) відкрите переживання почуттів; 3) вироблення вмінь самостійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним; та 4) створення нових емоційних зв'язків. Значущими для перебігу процесів горювання й адаптації до вдовства є індивідуально-психологічні особливості жінки, яка втратила чоловіка та тип стосунків, в яких перебувала пара.

Висновки. У статті обґрунтовано, що основними кроками психотерапевтичної роботи із вдовами є три наступні етапи: перший – індивідуально-психологічний супровід жінки в стані гострого горя; другий – індивідуально-психологічний супровід вдовиці, коли жінка вже вийшла із гострого стану; третій етап - групова психологічна робота з тими жінками, які вже пережили гостру фазу горювання, психологічно стабілізувалися та готові до роботи з іншими жінками в форматі груп взаємопідтримки.

Ключові слова: горе, горювання, адаптація до вдовства, вдова, посттравматичне зростання.

Актуальність

В Україні війна призвела до щоденного збільшення кількості вдів. Однак, незважаючи на це, питання психологічних характеристик, психічного здоров'я, процесу переживання горя та терапевтичних втручань для вдів залишаються значною мірою недослідженими в українських академічних дослідженнях. Кількість українських досліджень на цю тему настільки обмежена, що вони майже відсутні.

Тим часом, міжнародні психологічні дослідження продовжують науково вивчати психічне здоров'я та благополуччя вдів та вдовців (Carr, 2009; DiGiacomo et al., 2013; Onrust et al., 2006; Zisook et al., 1991; King et al., 2019), різні чинники, що впливають на їхній стан (Sasson et al., 2014; Dabergott, 2021; Somhlaba et al., 2008; Carr, 2009), а також соціальні та соціально-психологічні аспекти (Scannell-Desch, 2003; Trivedi et al., 2009; Dabergott, 2021; Srivastava, 2021; Schmitz, 2021; O'Rourke, 2004), серед інших. Ця стаття має на меті дослідити психологічні особливості вдів українських солдатів – жінок, які втратили чоловіків на війні – оскільки вони є однією з найбільш психологічно складних категорій як для досліджень, так і для терапевтичних втручань.

Спочатку наведемо деякі аргументи, чому це дослідження зосереджене на жінках. Статистика з різних країн показує, що жінки частіше стають вдовами, ніж чоловіки. Це пов'язано з різницею в середній тривалості життя, стані здоров'я, стійкості, способі життя та інших факторах. Крім того, дослідження свідчать, що вдовство має більший вплив на психічне здоров'я жінок, тоді як чоловіки загалом легше адаптуються до нього (Fasoranti et al., 2007).

Давайте уточнимо, чому ми зосереджуємося на вдовах українських військових. По-перше, питання їхньої адаптації до нового соціального стану в складних обставинах нинішнього українського обпаленого війною сьогодні є надзвичайно актуальним.

По-друге, категорія сучасних вдів помітно молодша, у порівнянні з респондентками подібних наукових публікацій, оскільки більшість існуючих досліджень стосуються людей похилого віку, які справляються з втратою чоловіка/дружини, що не пов'язана з їх загибеллю на фронті. Отже сам факт воєнного стану та рання втрата сімейного партнера українськими вдовами, на нашу думку, суттєво впливає на досвід переживання горя та адаптації до нових сімейних умов цих молодих жінок. Багатьом молодим жінкам, особливо тим, хто молодше 45 років, бракує усталених ресурсів для подолання втрати, якими зазвичай володіють старші жінки (50-60 років). Такі ресурси розвиваються в період середньої та пізньої зрілості. Зміна поколінь, пов'язана зі смертю батьків, а потім і друзів, однолітків робить зустрічі зі смертю частішими для старіючої людини. Окрім того, на відповідній стадії онтогенезу зріла особистість схильна орієнтуватись на неминучись



завершення життя та адаптуватися до думок про смерть. За Юнгом, це сприяє зрілості, набутій у пізньому дорослому віці через контакт з архетипом Гекати.

По-третє, авторка має власний досвід вдовства, і найбільша кількість клієнтів у нашій психотерапевтичній системній сімейній практиці вже третій рік поспіль є вдовами українських солдатів, тому накопичено багато дослідницького та терапевтичного матеріалу для спостережень, презентації та висновків.

Дослідження охоплює психологічні аспекти переживання горя та адаптації до вдовства. Це два паралельні процеси, які спочатку демонструють значну динамічність. Далі їхня інтенсивність може зменшуватися з часом, однак не може зникнути повністю. Вважаємо за необхідне порушити це питання як надзвичайно актуальне для подальших психологічних досліджень у вітчизняній науці, оскільки всі вдови розділяють гіркий, але унікальний досвід вдовства на тлі колективної травми населення країни, яка воює з агресором. Хто, як не вдови-психологині, допоможуть жінкам, які втратили чоловіків на війні, адаптуватися до нових соціально-психологічних умов з якомога меншою травматизацією? Метою цього дослідження є висвітлення теоретичних та практичних аспектів проблеми вдовства у воєнний час.

Методологія

Для виконання поставлених завдань дослідження застосовано такі теоретичні методи дослідження: аналіз наукових джерел, пов'язаних з темою дослідження, системний аналіз, синтез, узагальнення теоретичних та практичних спостережень, їх класифікація та конкретизація. Робота також спирається на авторський досвід ведення терапевтичних груп для вдов загиблих українських військових.

Результати

Втрата чоловіка/дружини є однією з найнегативніших подій у сімейному житті людини, якщо не враховувати втрату дитини або батьків. Наукові дослідження свідчать, що дезорганізація та травма, що настають після смерті чоловіка/дружини, є більш інтенсивними у вдов, ніж у вдовців (Fasoranti et al., 2007).

У цій роботі визначено такі основні категорії, які ми розглянемо:

- вдова, згідно з визначенням в тлумачному словнику української мови, – це жінка, яка після смерті чоловіка не вийшла заміж повторно;
- вдовство стосується неодруженого статусу особи після смерті чоловіка/дружини;
- адаптація до вдовства – це процес пристосування особи до нових соціально-психологічних умов життя після смерті чоловіка/дружини;
- горе – це природний трансформаційний процес, що розгортається після втрати, виконання складних, але необхідних завдань, включаючи прийняття втрати,

переживання болю, адаптацію до життя з втратою, формування нового ставлення до померлого або втраченого та побудову нових стосунків з людьми та світом (Рубук, 2016).

Визначення слова «вдова» говорить про те, що воно стосується соціального статусу жінки: «одружена», «неодружена», «розлучена», «вдова». Однак, на нашу думку, було б неточно розглядати вдовство виключно з позиції соціально-статусних характеристик. Воно також являє собою окремих психологічний стан, який впливає на всі аспекти існування людини – психологічний, фізіологічний, когнітивний, особистісний, професійний та соціальний, серед інших.

По-перше, жінка, яка втратила чоловіка, переживає процес горя та адаптації, що впливає на весь її спосіб життя. Вдовство приносить численні економічні, соціальні та психологічні труднощі, особливо протягом першого року після смерті чоловіка/дружини. Для обох статей економічні труднощі є першочерговою проблемою. Якщо чоловік був основним годувальником, його вдова тепер позбавлена його доходу, що руйнує сімейний осередок (Fasoranti et al., 2007).

По-друге, термін «соціальний статус» не зовсім психологічно адекватно застосовується до вдов загиблих солдатів, яких часто називають «дружиною загиблого героя». Прикметно, що цей «соціальний статус» існує в Україні здебільшого на папері. Для самої вдови це означає, що її все ще сприймають як «дружину», що глибоко впливає на процес адаптації до вдовства та горя. Зрештою, «дружина» означає, що чоловік ще живий, тоді як «вдова» вказує на те, що його немає, і жінка повинна знайти спосіб рухати своє життя далі. Погодимось, що психологічно – це два дуже різні шляхи подолання втрати. Майже неможливо прийняти смерть чоловіка, визнати цю втрату, адаптуватися до життя без нього та сформувані нові емоційні зв'язки, якщо жінка все ще ідентифікує себе як «дружину» (тобто ідентифікується з такою роллю). Тому перший крок у терапії під час роботи з вдовами військовослужбовців – допомогти їм прийняти нову ідентичність – «Я вдова».

Ще однією проблемою, пов'язаною з вдовством, є самотність. Багато вдов страждають від страху самотності та відчують зниження самооцінки як жінки, а також втрату емоційного зв'язку та тісного спілкування з іншими. Це може призвести до уникнення соціальної взаємодії та зниження емоційної чутливості такої особи при контакті з іншими людьми (Fasoranti et al., 2007).

За нашими спостереженнями, молоді вдови часто шукають випадкових стосунків, щоб «відчувати себе живою». Вони намагаються заповнити відсутність чоловічої присутності (“Анімуса”) у своєму житті, шукаючи фізичного зв'язку, сподіваючись почерпнути з цього життєву енергію, якої їм бракує, щоб подолати горе, виробити необхідні ресурси для здорового переживання горя та зрештою перейти до посттравматичного зростання. Однак, виклик, з яким вони стикаються, полягає в тому, що цих українських жінок виховували українські матері як представниці традиційної культури, де такі стосунки сильно стигматизовані, а також існує культурний міф про те, що вдова повинна залишатись вірною своєму померлому



чоловікові. Отже, процес переживання горя для цих жінок суттєво відрізнятиметься від процесу тих, хто не має подібних соціальних табу навколо таких стосунків.

Найбільшим викликом вдівства є емоційний. Люди по-різному реагують на втрату та переживають горе у своєму власному темпі. Для вдів найважчий час настає одразу після похорону (Scannell, 2003). За спостереженнями автора, навіть якщо шлюб був далеким від ідеального, існує певний рівень ідеалізації померлого чоловіка. Така ідеалізація покійного чоловіка – це півна стадія горя, через яку проходять усі вдови.

Переживання втрати відбувається за окремою логікою процесу адаптації людини до нових обставин життя. Це передбачає «смерть» зруйнованої системи, де соціально-психологічні та нейронні зв'язки, що утворилися під час стосунків, розриваються, натомість формуються нові, створюючи нове відчуття цілісності – «я без нього», «я як голова сім'ї», «я і мої ролі». В цьому суть адаптації. У партнерстві, де чоловік виконував кілька ролей і був рівноправним партнером у кожній ролі, жінка переживає «смерть» кожної з цих ролей. Вона переживає втрату чоловіка у всіх його партнерських ролях, коханого, батька своїх дітей, друга тощо.

Виходячи з нашого досвіду, зазначимо, що ці процеси виснажують людину фізіологічно, відбираючи багато енергії з неокортексту, когнітивних функцій. Горювання також активно задіює лімбічну систему та рептильний мозок. Таким чином, у перші тижні та навіть місяці після похорону часто спостерігається помітний спад мислення, уваги та процесів сприймання. Навіть емоції здаються «замороженими», оскільки вся доступна енергія спрямовується на фізичне виживання та адаптацію людини до вдівства як нового життєвого стану.

Загалом, горе – це динамічний процес зі специфічними стадіями. Войтович (2019) окреслює такі періоди горювання:

- перші 48 годин – період шоку та заперечення;
- перший тиждень – автоматизм, емоційне або фізичне виснаження;
- 2-5 тижнів – виснаження, почуття покинутості, відчай;
- від 6 до 12 тижнів – через початкове заперечення, потім агресію усвідомлення втрати близької людини;
- 3-4 місяці – різкі переходи від одного емоційного стану до іншого, від агресії до відчаю, від емоційного болю до певної форми активності;
- близько 6 місяців – депресія;
- близько 12 місяців – може відбутися перший емоційний та психічний прорив;
- 12-24 місяці – поступове повернення до життя.

Ворден (2001) визначив чотири завдання, які необхідно вирішити під час горювання:

1. визнання втрати;
2. відкрите переживання почуттів;

3. розвиток навичок самостійної дії в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш значним;

4. формування нових емоційних зв'язків.

Хотіли б зазначити, що, незважаючи на спроби різних дослідників виділити конкретні етапи процесу горя, він залишається дуже індивідуальним досвідом, на який впливають численні фактори. Найважливішими з них, на нашу думку, є унікальні психологічні характеристики жінки та характер її стосунків з покійним чоловіком.

Дискусія

Теоретичні аспекти адаптації до вдовства та горя, які окреслені вище, підсумовують обмежені у спеціальній літературі дослідження з цього питання. Однак є й практичний досвід, заснований на організації та здійсненні психологічної роботи з жінками-вдовицями. Для таких потреб автором було засновано громадську організацію «Лагерта», яка займається розвитком та підтримкою жінок. Одним із напрямків діяльності організації є проект «Жінки загиблих героїв», який надає психологічну підтримку таким особам у процесах горювання та посттравматичного зростання. Робота з цим контингентом клієнтів центру відбувається у три основні етапи:

1. Перший етап передбачає індивідуальну психологічну підтримку жінок у стані гострого горя.

2. Другий етап продовжується індивідуальною психологічною підтримкою, коли вдова загиблого а виходить з гострого стану.

3. Третій етап – це групова психологічна робота з тими жінками, які вже пережили гостру фазу горя, стабілізувалися та готові працювати з іншими вдовами у форматі групи підтримки.

Ми використовуємо різні підходи в груповій роботі, включаючи групи підтримки вдів, або, наприклад, хлібну терапію (Korolovych, 2024). Інші групи включають: мовний семінар «Українська – мова, що зцілює»; удосконалений онлайн-навчальний проект з питань втрати та горя для досвідчених практичних психологів під назвою «Сила горя»; ретрит під назвою «Відновлення», спрямований на підвищення стійкості та запобігання вигоранню серед медіаторів; та групи підтримки для родичів зниклих безвісти осіб «Психологічна підтримка тих, хто чекає».

На основі практичного досвіду ми визначаємо три основні типи жінок та три різні моделі горя та адаптації до вдовства. За результатами спостережень, здійснених в ході терапевтичної роботи автора, перехід від горя до посттравматичного зростання також різниться серед цих різних типів жінок. Далі – про це докладніше.

1) Партнерські стосунки зазвичай характеризуються такими рисами, як любов, інтерес до іншої людини, близькість та прийняття іншого як особистості. Вони також передбачають сильне відчуття свободи, чітко визначені межі, всебічну підтримку, конструктивне вирішення конфліктів, рівність у прийнятті рішень та спільну відповідальність за ведення домашнього господарства та виховання дітей. Коли



один партнер у таких стосунках помирає, той, хто залишився в живих, переживає глибоку втрату – не лише втрату чоловіка (або дружини) з усіма пов'язаними з цим соціальними та психологічними ролями, але й втрату найкращого друга, спорідненої душі.

Жінки, які будують партнерські стосунки, зазвичай демонструють високий рівень психологічної зрілості, особистої та професійної самореалізації; вони активні, наполегливі та стійкі. Тому в процесі горя ці вдови одразу беруть на себе роль «чоловіка» (за юнгіанською термінологією це був би домінуючий стан Анімуса) і навіть відчують гормональні зрушення з підвищеним рівнем адреналіну та тестостерону. Вони стають ще більш активними та чуйними, переживаючи горе через дії. Запитання «Що нам робити?» стає їхнім провідним питанням. Їхні емоційні реакції також інтенсивні – смуток і горе є постійними фоновими почуттями, але гнів, а часом навіть лють, є домінуючою емоцією. Отже, на ранніх стадіях горя ці вдови не плачуть – вони кричать і верещать. Багато хто починає носити одяг свого померлого чоловіка, щоб відчути близькість до нього. Якщо у пари не було дітей, деякі з цих жінок вирішують піти на передову та приєднатися до боротьби. Ми також спостерігали, що ці жінки розвивають загострене почуття меж і стають дуже чутливими до агресії чи неповаги до військовослужбовців з боку інших. Для цих вдів вихід з горя передбачає досягнення стадії спокою та паузи, зниження реактивності та знаходження емоційної рівноваги.

2) Є також вдови, які горюють дуже тихо, повністю віддаляючись, ізолюючись та паралізуючи себе. Основною процесуальною характеристикою їхнього горя є відсутність дій, причому навіть мінімальні соціальні взаємодії стають для них складними через брак енергії. Для цих вдів шлях з горя – це перехід до стадії гніву та дії, але цей перехід має бути поступовим і обережним.

3) Наступний тип стосунків – незрілі (в анамнезі партнерська динаміка батьків і дітей, іноді жорстока). Ці стосунки характеризуються проблемами прив'язаності у жінок, які часто виникають через складні стосунки з їхніми справжніми батьками в дитинстві, що зазвичай призводить до ненадійних стилів прив'язаності, таких як тривожна або дезорганізуюча прив'язаність. Ці жінки з самого початку шукають у шлюбі не партнера, а батьківську фігуру, стаючи емоційно та фінансово залежними від них. Такі стосунки базуються більше на страху, ніж на любові, швидше на тривозі, ніж на партнерстві. Також спостерігається виражене психологічне злиття з партнером, при цьому жінка ніби втрачає себе та приймає ідентичність свого партнера.

Такі вдови нагадують загублених дітей, які розгублені, сповнені страху та тривоги, запитуючи терапевта: «Як мені жити без нього?» або «Що мені тепер робити?». Для них типова ідеалізація померлого чоловіка. Поряд із скорботою вони проходять процес відокремлення від нього як батьківської фігури. У терапевтичних втручаннях важливо допомогти цим вдовам бачити своїх померлих чоловіків як

партнерів, навчитися покладатися на себе та досягти психологічної зрілості. Без відповідної психологічної підтримки вони можуть повернутися до залежних стосунків у майбутньому. Або ж процес скорботи може стати для них нескінченним, а роль фігури чоловіка-батька візьмуть на себе діти або родичі. Для цих жінок вихід із горя передбачає процес відокремлення та досягнення психологічної зрілості.

Висновки

Поняття «вдова/удівець» є насамперед соціально-статусною характеристикою, однак воно вказує і на певний психологічний стан, який впливає на всі аспекти існування людини – психологічний, фізіологічний, когнітивний, особистісний, професійний та соціальний. Існують у цього феномену також гендерні відмінності. Для автора було вкрай важливо звернути увагу на проблему вдовства, оскільки кількість вдів в Україні під час війни продовжує неухильно зростати.

Слід зазначити, що представлені теоретичні узагальнення, спостереження та висновки значною мірою ґрунтуються на практичному досвіді та особистих думках травмотерапевта і потребують подальшого емпіричного дослідження з метою більш репрезентативного підтвердження.

Вважаємо, що необхідні масштабні дослідження для вивчення унікальних аспектів адаптації до вдовства дружин загиблих воїнів з детальним аналізом характеристик, чинників та психологічних механізмів цього процесу. Крім того, існує потреба в розробці комплексних методів психологічного втручання для підтримки їхнього горювання та адаптації в новій якості до життя, яке триває. Ці питання будуть предметом наших подальших наукових досліджень.

Список використаних джерел

- Войтович М.В. (2019) Психологічні особливості горювання. Психологічні основи скорботи. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 19.
- Королович О.В. (2024) Випікання хліба як психотерапевтичний феномен: теоретичні аспекти та практичний досвід. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 30 квітня – 1 травня 2024 р. 222-228. <https://ippo.dn.ua/images/files/materials/>
- Підтримка психологічного благополуччя особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії. pdf Міжнародна жіноча громада «Лагерта». URL: <https://www.lagerta.com.ua/>
- Рибик Л. А. (2016) Психологічна допомога під час переживання горя вдовами працівників правоохоронних органів *Юридична психологія*. - 2016. - № 1. - С. 108-117. http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2016_1_11
- Carr D. (2009). Whos to blame? Perceived responsibility for spousal death and psychological distress among older widowed persons. *Journal of health and social behavior*, 50(3), 359–375.



- Dabergott, F. (2021). The gendered widowhood effect and social mortality gap. *Population Studies*, 76(2), 295–307. <https://doi.org/10.1080/00324728.2021.1892809>
- DiGiacomo, M., Davidson, P. M., Byles, J., & Nolan, M. T. (2013). An integrative and socio-cultural perspective of health, wealth, and adjustment in widowhood. *Health care for women international*, 34(12), 1067–1083. <https://doi.org/10.1080/07399332.2012.712171>
- Fasoranti O.O., Aruna J.O. A Cross-Cultural Comparison of Practices Relating to Widowhood and Widow-Inheritance among the Igbo and Yoruba in Nigeria. *Journal of World Anthropology: Occasional Papers*. 2007; III (1):53–73.
- King, B. M., Carr, D. C., & Taylor, M. G. (2019). Depressive Symptoms and the Buffering Effect of Resilience on Widowhood by Gender. *The Gerontologist*, 59 (6), 1122–1130. <https://doi.org/10.1093/geront/gny115>
- Scannell-Desch E. (2003). Women's adjustment to widowhood. Theory, research, and interventions. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 41(5), 28–36. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-20030501-10>
- Schmitz A. (2021). Gendered experiences of widowhood and depression across Europe: The role of loneliness and financial resources from a longitudinal perspective. *Journal of affective disorders*, 280 (Pt A), 114–120. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.091>
- Somhlaba, N. Z., & Wait, J. W. (2008). Psychological adjustment to conjugal bereavement: do social networks aid coping following spousal death?. *Omega*, 57(4), 341–366. <https://doi.org/10.2190/OM.57.4.b>
- Srivastava, S., Debnath, P., Shri, N. et al. The association of widowhood and living alone with depression among older adults in India. *Sci Rep* 11, 21641 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-01238-x>
- Onrust, S. A., & Cuijpers, P. (2006). Mood and anxiety disorders in widowhood: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 10 (4), 327–334. <https://doi.org/10.1080/13607860600638529>
<https://doi.org/10.1080/136078606006385290>
- Rourke N. (2004). Cognitive adaptation and women's adjustment to conjugal bereavement. *Journal of women & aging*, 16(1-2), 87–104. https://doi.org/10.1300/J074v16n01_07
- Sasson, I., & Umberson, D. J. (2014). Widowhood and depression: new light on gender differences, selection, and psychological adjustment. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 69(1), 135–145. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt058>
- Trivedi, J. K., Sareen, H., & Dhyani, M. (2009). Psychological aspects of widowhood and divorce. *Mens sana monographs*, 7(1), 37–49. <https://doi.org/10.4103/0973-1229.40648>

Worden J. W. (2001). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Professional*. Springer Publishing Company.

Zisook, S., & Shuchter, S. R. (1991). Early psychological reaction to the stress of widowhood. *Psychiatry*, 54(4), 320–333.

<https://doi.org/10.1080/00332747.1991.11024562>

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF WIDOWHOOD: THEORETICAL AND PRACTICAL DIMENSIONS IN THE CONDITIONS OF WAR

Korolovych Oksana

DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.1-0008

Abstract

Relevance. In the context of war, the number of widows and widowers in Ukraine is steadily increasing; however, the issue of adaptation to widowhood remains largely unexplored in Ukrainian academic research. International studies on widowhood mostly focus on elderly people, addressing the role of financial challenges and mental health issues among widows and widowers. However, we have found no research examining widowhood at a young age, which is characteristic of many contemporary Ukrainian widows of fallen soldiers.

The purpose of this paper is to present the theoretical and practical aspects of the issue of widowhood in wartime.

Methodology. The author applied the following theoretical research methods: analysis of scientific sources, systems analysis, synthesis, generalization of theoretical and practical observations, along with classification and specification.

Results. Widowhood brings about numerous economic, social, and psychological challenges, especially within the first year or so following the spouse's death. A woman who has lost her husband undergoes a process of grieving and adaptation that affects all areas of her life. The experience of loss has a specific trajectory, with four primary tasks that need to be addressed during grief: (1) acknowledging the loss; (2) openly experiencing and expressing feelings; (3) developing skills to act independently in areas of life where the deceased had significant influence; and (4) forming new emotional connections.

Conclusions. Key factors in adapting to widowhood and processing grief include the individual psychological characteristics of the woman and the nature of her relationship with her partner. The primary stages of working with widows encompass three phases: the first is individualized psychological support during acute grief; the second is individualized support as the woman transitions out of the acute phase; and the third phase involves group psychological work with women who have moved through acute grief, stabilized, and are ready to engage in mutual support groups with other widows.

Keywords: grief, grieving, adaptation to widowhood, widow, post-traumatic growth



ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Королович Оксана

Доктор філософії в галузі психології (PhD)

травматерапевт

Голова ГО «Міжнародна спільнота жінок «Лагерта».

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0001-8055-1424

Електронна пошта: info.korolovych@gmail.com

Застереження: Автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Королович Оксана ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВДІВСТВА: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ВИМІРИ В УМОВАХ ВІЙНИ. 2024 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» 1. DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.1-0008

Подано 10 листопада 2024 р. / Переглянуто 16 грудня 2024 р. / Затверджено 30 грудня 2024 р. Опубліковано: 31 грудня 2024 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.1-0009

Відповідальний редактор – Ярослав РЯБЧИЧ

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2024 Королович Оксана. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.