

УДК 159.942.5:159.923.33
DOI 10.24195/2414-4665-2025-3-2

Олена Косьянова,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри теорії та методики практичної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9532-9981>

Тетяна Лазоренко,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри теорії та методики практичної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,

<https://orcid.org/0000-0002-0416-4104>

Ганна Козлова,

здобувач ступеня Магістр 053 Психологія

кафедри теорії та методики практичної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕПОПРАВНОЇ ВТРАТИ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ

Статтю присвячено аналізу психологічних корелятів переживання неоправної втрати. Актуальність дослідження полягає у необхідності розуміння психологічних особливостей горювання та розробленні ефективних методик підтримки осіб, які пережили невиправну втрату. Особливо це важливо в умовах військових конфліктів, коли втрата близьких людей супроводжується підвищеним рівнем стресу і травматизації. Мета статті – емпірично дослідити кореляційні взаємозв'язки між суб'єктивним сприйняттям стресу, оцінкою впливу травматичної події та копінг-поведінкою в осіб, які переживають горе. З цієї метою було застосовано три психологічні методики: Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), Шкалу оцінки впливу травматичної події (IES-R) та методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS). Емпіричне дослідження з вибіркою з 35 респондентів (осіб, які пережили втрату родича, друга або знайомого) показало, що рівень суб'єктивного стресу статистично значимо пов'язаний з інтенсивністю посттравматичних симптомів. Зокрема, чітко відображено позитивну кореляцію між суб'єктивним стресом і нав'язливими спогадами ($r \approx 0,87-0,84^{**}$) та сумарним показником ПТСР ($r \approx 0,97-0,86^{**}$). При цьому підвищений стрес асоціюється з переважанням емоційно орієнтованого копіngu і зменшенням прагматично орієнтованих стратегій вирішення проблем (від'ємна кореляція з копінгом на завдання, $r \approx -0,34^*$). Результати свідчать, що ступінь близькості втрати значущо впливає на профіль реагування: втрата близького родича супроводжується найвищим рівнем стресу і психотравматичних симптомів, а також домінуванням емоційного копіngu. Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні потреби психотерапевтичного втручання, спрямованого на нормалізацію процесу горювання, зменшення симптомів ускладненого горя та формування гнучкого копіngu. Розроблена програма допомоги базується на сучасних когнітивно-поведінкових і екзистенційних підходах і враховує виявлені емпіричні закономірності.

Ключові слова: неоправна втрата, горювання, сприйнятий стрес, посттравматичний стрес, копінг-поведінка, кореляційний аналіз.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Переживання втрати близької людини є одним з найболючіших життєвих досвідів, що може призводити до серйозних порушень психічного здоров'я. За даними сучасних досліджень, у 7–10 % осіб, які пережили смерть рідних, розвиваються тривалий розлад горя або депресія. У контексті повномасштабного воєнного конфлікту роль стресу і травматизації значно зростає: втрати через насильницьку смерть, відсутність тіла, неможливість прощання посилюють психотравмуючий вплив події. Невирішені проблеми скорботи стають

критичними не лише для людини, а й для соціуму. Проблема втрати близьких визнана критичною для громадського здоров'я. Водночас історія психології пропонує різні моделі горювання, але більшість із них не враховують сучасних екзистенційних і соціальних чинників.

Основні класичні теорії описують горе як природну реакцію на розрив емоційного зв'язку. Дж. Боулбі та К. Паркес розглядали горе як інстинктивний процес адаптації до втрати втрачених об'єктів прив'язаності (Bowlby, 1980; Parkes, 1996). Також були запропоновані стадійні моделі, зокрема знамениті п'ять стадій

Е. Кюблер-Росс: заперечення, злість, торг, депресія, прийняття (Kübler-Ross, 1969). Однак цей підхід критикували К. Корр та Р. Фрідман за надмірне узагальнення та ігнорування індивідуальних особливостей горювання (Friedman, 2008; Corr, 2020). Сучасні дослідження підкреслюють важливість поділу на нормальне й ускладнене горювання. М. Стробе і Х. Шут запропонували двопроцесну модель адаптації до втрати, в якій люди коливаються між орієнтацією на втрату і орієнтацією на відновлення (Stroebe, Schut, 2010). Значущим є також досвід Р. Неймаєра, який показав роль реконструкції сенсу життя після втрати в подоланні горя (Neimeyer, 2019). Український контекст досліджувався О. Брусаковою та І. Нечитайло, які вказували на подвійний стрес війни та втрати в житті цивільних (Brusakova, Nechytailo, 2024).

Отже, існує потреба у комплексному аналізі психологічних механізмів горювання, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Ретельне вивчення кореляцій між суб'єктивним стресом, оцінкою травматичності події та копінг-поведінкою допоможе виокремити ключові чинники, що зумовлюють тяжкість переживань.

Мета та завдання. Метою статті є емпіричне дослідження зв'язків між сприйнятим стресом, оцінкою впливу травматичної події та копінг-стратегіями у людей, які пережили непоправну втрату. *Об'єктом дослідження* є практична допомога людині в подоланні втрати, а *предметом* – психологічні особливості переживання втрати (у тому числі стрес-реакція та копінг). *Завдання статті:* здійснити теоретичний аналіз класичних і сучасних концепцій горя та переживання втрати; виявити взаємозв'язки між досліджуваними показниками (сприйнятим стресом, оцінкою впливу травматичної події та копінг-поведінкою) та їхній вплив на інтенсивність переживання горя.

Методи дослідження. У вибірку дослідження було включено 35 респондентів віком від 18 до 65 років з різних регіонів України (Київ, Харків, Одеса тощо). Критерієм відбору було перенесення невинної втрати протягом останнього року: до вибірки входили 12 осіб, що втратили близького родича, 12 респондентів втратили друга і 11 втратили знайомого (розподіл навмисно збалансовано за типом втрати для порівняльного аналізу).

Для вимірювання психологічних змінних використано стандартизовані методики: Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 для оцінки рівня суб'єктивного стресу за транзакційною моделлю; Шкалу оцінки впливу травматичної події IES-R, що визначає три кластери посттравматичного стресу, такі як інтрузія, уникання і гіперзбудження; Методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) (Н. Ендлер та Дж. Паркер), що визначає три основні стилі копіngu, такі як орієнтований на завдання, на емоції та уникання. Матеріали дослідження опрацьовані з використанням пакету SPSS (кореляційний аналіз Пірсона, $p < 0,05$).

Результати. Класичні теорії горя підкреслюють емоційну прив'язаність людини до об'єкта втрати.

За Дж. Боулбі, смерть близької людини – це порушення внутрішньої прив'язаності, що викликає серію реакцій скорботи (Bowlby, 1980). К. Паркес у своїй роботі описував горе як еволюційний адаптивний процес, що включає етапи реагування на втрату (Parkes, 1980). Ліза Гранек відзначає, що історично горе спершу вважали патологічним (за З. Фрейдом, ідея «меланхолії»), але згодом прийшло розуміння його адаптивних функцій (Graneek, 2010).

Стадійна модель Е. Кюблер-Росс дуже впливова, але водночас критикується за лінійність (Kübler-Ross, 1969; Friedman, James, 2008). Сучасні моделі підкреслюють індивідуальність горювання. М. Стробе і Х. Шут описали два види орієнтації – на втрату і на відновлення, що змінюються з часом (Stroebe, Schut, 2008). Такий підхід дозволяє розглядати поринаючу в емоції стадію і «пауер стадію» вирішення практичних питань як взаємодоповнюючі напрями копіngu. Р. Неймаєр обґрунтував, що критичним для подолання втрати є переосмислення життя і наповнення його новим сенсом, а не просто «подолання» випробування (Neimeyer, 2019). Загалом сучасні психологи констатують, що адаптивне горювання не обов'язково проходить через жорсткі стадії, а залежить від багатьох факторів: соціальної підтримки, особистих цінностей, сил витривалості.

Особлива увага у теоріях приділяється таким поняттям, як посттравматичний стрес і ускладнене (пролонговане) горе. Викликані втратою епізоди тривожності, флешбеки й уникання є центральним симптомом комплексом ПТСР (DSM-5). П. Боелен та І. Колчінська розглядають пролонговане горе через когнітивно-поведінкову призму, відзначаючи роль спотворених оцінок події і недостатню обробку травматичних спогадів (Boelen, Kolchinska, 2022). Українські дослідники О. Брусакова та І. Нечитайло показали, що війна суттєво підвищує ризик психічних розладів (депресії, тривалого горя) після втрати (Brusakova, Nechytailo, 2024). Ці дані зумовлюють доцільність фокусування на когнітивних і емоційних стратегіях пристосування до втрати. Згідно з транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, індивідуальна оцінка події як загрозливої визначає рівень стресової реакції, тому важливо вимірювати саме суб'єктивний стрес (Lazarus, Folkman, 1984).

Копінг-поведінка, тобто способи подолання стресу, трактується як багатовимірна: проблемно-фокусовані стратегії (орієнтація на завдання), емоційно фокусовані та уникання. За Н. Ендлер та Дж. Паркер ефективність coping залежить від адекватності стратегії ситуації; дослідження показують, що гнучкий копінг є ознакою успішної адаптації після втрати (Endler, Parker, 1990). З огляду на це, наша робота аналізує не тільки симптоми стресу і травми, але й взаємозв'язки з копінг-стратегіями.

Обговорення. Первинний опис результатів показав помітну залежність інтенсивності переживань від близькості втрати. Група, яка втратила родича, продемонструвала найвищі середні значення сприйнятого стресу: понад 80 % респондентів цієї групи мали сумар-

ні показники у категорії «висока» (≥ 33 бали). У групі втрати друзів ці показники були помірними, а у групі втрати знайомих – найнижчими. Аналогічна закономірність простежується й у копінг-поведінці. Особи, які втратили родича, переважно вдавалися до емоційно орієнтованих стратегій (наприклад, плач і емоційна підтримка). Група втрати друзів демонструвала збалансовану поведінку копіngu, приблизно рівні середні бали за всіма трьома типами. Ця група гнучко поєднувала різні стратегії, що свідчить про потенційно кращу адаптивність. Група втрати знайомих вирізнялася «задачно-уникальним» профілем. Так, втрати малознайомої особи супроводжувалися слабким емоційним відгуком і швидким поверненням до звичних справ (зростанням активності в роботі чи хобі).

Кореляційний аналіз у загальній вибірці ($n = 35$) виявив низку статистично значущих зв'язків між рівнем сприйнятого стресу, компонентами ПТСР та копінг-стратегіями (табл. 1).

Рівень сприйнятого стресу позитивно корелював з усіма основними симптомами ПТСР, особливо з інтрузивними спогадами ($r = 0,869$, $p < 0,01$) і з підсумковим показником ПТСР ($r = 0,969$, $p < 0,01$). Це означає, що чим вищий відчутний стрес, тим частіше нав'язливі спогади про втрату і загалом більша інтенсивність травматичних проявів. Водночас помірна пряма кореляція між стресом і емоційно орієнтованим копінгом ($r = 0,474^{**}$) та від'ємна кореляція із задачно орієнтованим копінгом ($r = -0,341^*$) показують: особи із вищим стресом рідше планують рішення проблеми і натомість більше занурюються в емоції. Ці результати узгоджуються з уявленням про те, що сильний стрес «звужує» орієнтацію на практичні рішення і посилює емоційну

реактивність. Крім того, інтрузивні та унікальні симптоми ПТСР були позитивно пов'язані між собою та із сумарним ПТСР (коефіцієнти $0,450$ – $0,851$, $p < 0,01$). Аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями показав, що людина, яка активно вирішує проблему, рідше «занурюється» в емоції (зворотна кореляція $r = -0,432^{**}$), що відповідає загальному уявленню про протилежність проблемно фокусованого та емоційно фокусованого реагування. Таким чином, загальні тенденції підтверджують: більший суб'єктивний стрес пов'язаний із сильнішим травматичним навантаженням і зміщенням у бік емоційних копінг-стратегій.

Розбивка за групами втрат виявила важливі особливості. У групі, яка втратила родичів ($n = 12$) (Таблиця 2), кореляції були особливо виразні: рівень стресу практично лінійно пов'язаний із сумарним ПТСР ($r = 0,988$, $p < 0,01$).

Це майже повна узгодженість двох показників: якщо людина відчуває дуже сильний стрес, у неї майже гарантована виражена травматична симптоматика. Також помічено високі зв'язки стресу з усіма підшкалами ПТСР: інтрузія ($r = 0,862^{**}$), уникання ($r = 0,789^{**}$) та гіперзбудження ($r = 0,604^*$, всі $p < 0,05$). Інакше кажучи, смерть близького родича викликає комплексну реакцію, що включає нав'язливі думки, уникання травмуючих стимулів і фізіологічне перенапруження. У цій же підгрупі сильний стрес асоціювався з емоційно орієнтованим копінгом ($r = 0,652^*$, $p < 0,05$). Аналогічно сумарний ПТСР прямо корелював з емоційним копінгом ($r = 0,670^*$, $p < 0,05$). Це означає, що респонденти, які втратили родича, у стані високого стресу частіше виражали горе через сльози, пошук підтримки, емоційне розвантаження – і ці стратегії відповідають інтенсив-

Таблиця 1

Статистично достовірні зв'язки між показниками сприйнятого стресу, оцінки впливу травматичної події та копінг-поведінкою в осіб, які переживають непоправну втрату в загальній вибірці ($n = 35$)

Показники	Шкала сприйняття стресу	Інтрузія	Уникання	Гіперзбудження	Сумарний показник рівня посттравматичного стресу	Копінг, орієнтований на завдання	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на уникання
Шкала сприйняття стресу	1	,869**	,635**	,388*	,969**	-,341*	,474**	
Інтрузія	,869**	1	,450**		,851**		,438**	
Уникання	,635**	,450**	1		,722**		,357*	
Гіперзбудження	,388*			1	,391*			-,362*
Сумарний показник рівня посттравматичного стресу	,969**	,851**	,722**	,391*	1	-,360*	,519**	
Копінг, орієнтований на завдання	-,341*				-,360*	1	-,432**	
Копінг, орієнтований на емоції	,474**	,438**	,357*		,519**	-,432**	1	
Копінг, орієнтований на уникання				-,362*				1

Примітка: * – кореляція статистично достовірна на рівні $p = 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p = 0,01$.

Таблиця 2

Статистично достовірні зв'язки між показниками сприйнятого стресу, оцінки впливу травматичної події та копінг-поведінкою в осіб, які переживають неоправдану втрату родича (n = 12)

Показники	Шкала сприйняття стресу	Інтрюзія	Уникання	Гіперзбудження	Сумарний показник рівня посттравматичного стресу	Копінг, орієнтований на завдання	Копінг, орієнтований на емоції
Шкала сприйняття стресу	1	,862**	,789**	,604*	,988**		,652*
Інтрюзія	,862**	1			,819**		
Уникання	,789**		1		,836**		
Гіперзбудження	,604*			1	,622*		
Сумарний показник рівня посттравматичного стресу	,988**	,819**	,836**	,622*	1		,670*
Копінг, орієнтований на завдання						1	-,653*
Копінг, орієнтований на емоції	,652*	0,571	0,487	0,502	,670*	-,653*	1

Примітка: * – кореляція статистично достовірною на рівні $p = 0,05$; ** – кореляція статистично достовірною на рівні $p = 0,01$.

ним симптомам травми. Водночас протилежна копінг-стратегія – орієнтація на завдання – проявляла слабку негативну взаємодію з емоційним стилем ($r = -0,653^*$, помірний взаємозв'язок), що підтверджує: втрата родича спричиняє двополярність: або глибока емоційна реакція, або намагання діяти практично.

У групі, яка втратила друга (n = 12) (Таблиця 3), інтенсивність кореляцій була меншою. Проте тенденції схожі: PSS суттєво корелював з інтрузивними симптомами ($r = 0,708^*$, $p < 0,05$) і особливо сильно із сумарним показником ПТСР ($r = 0,918^{**}$, $p < 0,01$). Це означає, що респонденти з більш високим стресом мали також вищий загальний рівень посттравматичних симптомів, зокрема частіші нав'язливі спогади.

Інтрузивні переживання, своєю чергою, позитивно корелювали із сумарним ПТСР ($r = 0,606^*$, $p < 0,05$), що вказує: чим більше флешбеків про втрату, тим вищим є загальний травматичний дистрес. Суттєвої кореляції з копінг-стратегіями в цій групі виявлено не було (за винятком одного випадку): між унікальним стилем копіngu і фізіологічним компонентом ПТСР (гіперзбудженням) спостерігався зворотний зв'язок ($r \approx -0,705^*$, $p < 0,05$). Можливо, це вказує на те, що серед тих, хто менше відволікається (уникає проблеми), вище фізіологічне напруження. Однак у цілому при втраті друга психологічний стрес формується радше самою глибиною прив'язаності, а копінг-стратегії відіграють меншу роль.

Таблиця 3

Статистично достовірні зв'язки між показниками сприйнятого стресу, оцінки впливу травматичної події та копінг-поведінкою в осіб, які переживають неоправдану втрату друга (n = 12)

	Шкала сприйняття стресу	Інтрюзія	Гіперзбудження	Сумарний показник рівня посттравматичного стресу	Копінг, орієнтований на уникання
Шкала сприйняття стресу	1	,708*		,918**	
Інтрюзія	,708*	1		,606*	
Гіперзбудження			1		-,705*
Сумарний показник рівня посттравматичного стресу	,918**	,606*		1	
Копінг, орієнтований на уникання			-,705*		1

Примітка: * – кореляція статистично достовірною на рівні $p = 0,05$; ** – кореляція статистично достовірною на рівні $p = 0,01$.

Таблиця 4

Статистично достовірні зв'язки між показниками сприйнятого стресу, оцінки впливу травматичної події та копінг-поведінкою в осіб, які переживають неоправдану втрату знайомого (n = 11)

	Шкала сприйняття стресу	Інтрюзія	Уникання	Сумарний показник рівня посттравматичного стресу
Шкала сприйняття стресу	1	,841**		,861**
Інтрюзія	,841**	1		,785**
Уникання			1	,630*
Сумарний показник рівня посттравматичного стресу	,861**	,785**	,630*	1

Примітка: * – кореляція статистично достовірною на рівні $p = 0,05$; ** – кореляція статистично достовірною на рівні $p = 0,01$.

Найбільш спокійною психологічно виявилася група, яка втратила знайомого ($n = 11$) (Таблиця 4). Кореляційні зв'язки тут були найобмеженішими. Проте знову простежується ключова закономірність: стрес пов'язаний з інтрузивними симптомами ($r = 0,841^{**}$, $p < 0,01$) та із сумарним ПТСР ($r = 0,861^{**}$, $p < 0,01$).

Іншими словами, навіть у разі втрати менш близької людини висока суб'єктивна напруженість асоціюється з частими нав'язливими спогадами та загальною травматичністю реакції. Інтрузивні спогади і тут тісно пов'язані із сумарним ПТСР ($r = 0,785^{**}$, $p < 0,01$), що підкреслює універсальність флешбеків як «барометра» стресу (велика кількість нав'язливих спогадів сигналізує про сильні дистрес-реакції). Інший компонент ПТСР, такий як уникання, корелював лише із сумарним ПТСР ($r = 0,630^{*}$, $p < 0,05$) і не мав прямого зв'язку зі стресом. Припускається, що втрата знайомого часто не викликає вираженого уникання ситуацій, пов'язаних із померлим, тому ці симптоми проявляються менш однозначно.

Таким чином, результати кореляційного аналізу демонструють спільну рису. У всіх трьох групах чітко позитивно пов'язаний суб'єктивний стрес з інтенсивністю посттравматичних симптомів (особливо флешбеків та сумарного ПТСР). Це вказує на універсальний ефект: більший душевний біль і напруга закономірно супроводжуються глибшими травматичними переживаннями. Ключова ж різниця між групами полягає в ролі копінг: емоційно орієнтований копінг статистично значущий у загальній вибірці і особливо у підгрупі втрати родичів, тоді як у групах втрати друзів і знайомих він слабо виражений. Це зрозуміло: смерть близької людини провокує глибоке емоційне потрясіння, через яке люди частіше «пускаються в сльози» або інші форми вираження горя. Натомість прагматична задачно орієнтована стратегія стає більш помітною у разі втрати менш близьких осіб.

Отже, кореляційні зв'язки, отримані в дослідженні, підтверджують гіпотезу про значимість взаємозалежності сприйняття стресу, оцінки травматичності події і копінг-поведінки у тих, хто горює. Високий рівень стресу виступає чітким предиктором сильного ПТСР, особливо коли втрата торкнулася близьких осіб. З практичного погляду це означає, що перевантаження стресом і емоційна копінг-поведінка можуть ускладнити адаптацію до втрати.

Висновки. Проведене дослідження висвітлює складні психологічні кореляти переживання несправної втрати. Встановлено, що інтенсивність психологічного реагування на втрату суттєво залежить від близькості стосунків із померлою людиною: втрата родича супроводжується найбільш вираженим стресом і симптомами ПТСР, тоді як втрата менш знайомої особи переживається легше. Стрес як суб'єктивне відчуття знаходить віддзеркалення у психотравматичних симптомах у всіх групах, що підтверджує взаємозв'язок емоційного навантаження з тілесно-когнітивними проявами травми. Особливу роль ві-

діграють нав'язливі спогади про втрату (інтрузивні симптоми), які у всіх групах демонструють сильний прямий зв'язок зі стресом та сумарним ПТСР. Водночас специфікою є характер копінг-поведінки: особи з втратою близьких родичів вдаються до емоційно орієнтованих стратегій, тоді як для тих, хто втратив знайомих, характерні швидше практично цілеспрямовані та унікальні реакції.

Практичне значення отриманих даних полягає у тому, що сильний суб'єктивний стрес та домінування емоційно орієнтованого копіngu визначають ключові напрями психокорекційної допомоги. Виявлені закономірності показують потребу розробки спеціалізованих програм підтримки, які б допомагали нормалізувати переживання горя та зменшувати симптоми ускладненого горя (ПТСР). Наприклад, особам із високим стресом доцільно пропонувати методи регуляції емоцій (заохочення вираження почуттів у безпечному середовищі) та поступового планування майбутніх дій, щоб знизити внутрішню напругу. Розроблена нами програма психокорекції ґрунтується на поєднанні когнітивно-поведінкових (особливо травма-фокусованих) втручань і екзистенційних технік (пошук смислів після втрати). Вона враховує виявлену потребу поступового залучення клієнта у процес роботи з болем втрати (принцип поступовості) і створення безпечного простору для переживання емоцій.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють дві важливі тези. По-перше, суб'єктивний стрес є критичним фактором, що визначає тяжкість досвіду втрати, і тому має бути адресованим у терапії. По-друге, адаптивність копіngu, гнучкість між завданням і емоційними стратегіями сприяє кращому відновленню. Урахування цих принципів у практичній допомозі забезпечить ефективніший супровід скорботників до інтеграції втрати в життєвий досвід.

ЛІТЕРАТУРА

1. Avis K. A., Stroebe M., Schut H. Stages of grief portrayed on the internet: A systematic analysis and critical appraisal. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 772696. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772696>
2. Boelen P. A., Kolchinska Y. Prolonged grief disorder: Nature, risk-factors, assessment, and cognitive-behavioural treatment. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2022. Vol. 7, No. 2. Article e0702375. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v7i2.375>
3. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 3. Loss: Sadness and Depression. New York : Basic Books, 1980. 462 p.
4. Brusakova O. V., Nechytailo Y. Impact of occupation and war losses on mental health and the subjective well-being of civilians: On the example of residents of Kharkiv and Kharkiv region under the conditions of full-scale invasion of Russia in Ukraine. *European Socio-Legal & Humanitarian Studies*. 2024. No. 2. P. 119–135. DOI: <https://doi.org/10.61345/2734-8873.2024.2.11>
5. Cohen S., Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. *The Social Psychology of Health* / eds. S. Spacapan, S. Oskamp. Newbury Park, CA : Sage, 1988. P. 31–67.

6. Corr C. A. Elisabeth Kübler-Ross and the “Five Stages” model in a sampling of recent American textbooks. *Omega – Journal of Death and Dying*. 2020. Vol. 82, No. 2. P. 294–322. DOI: <https://doi.org/10.1177/0030222818809766>

7. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, No. 5. P. 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

8. Friedman R., James J. W. The myth of the stages of dying, death and grief. *Skeptic*. 2008. Vol. 14, No. 2. P. 37–41.

9. 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. DOI: <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>

10. Granek L. Grief as pathology: The evolution of grief theory in psychology from Freud to the present. *History of Psychology*. 2010. Vol. 13, No. 1. P. 46–73. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0016991>

11. Horowitz M., Wilner N., Alvarez W. Impact of Event Scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*. 1979. Vol. 41, No. 3. P. 209–218. DOI: <https://doi.org/10.1097/00006842-197905000-00004>

12. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine / Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Article 1134780. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780>

13. Kübler-Ross E. On Death and Dying. New York : Macmillan, 1969. 260 p.

14. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

15. Neimeyer R. A. Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*. 2019. Vol. 43, No. 2. P. 79–91. DOI: <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>

16. Parkes C. M. Bereavement: Studies of Grief in Adult Life. 3rd ed. London : Routledge, 1996. 271 p.

17. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: a decade on. *Omega – Journal of Death and Dying*. 2010. Vol. 61, No. 4. P. 273–289. DOI: <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>

18. Associations between mental health symptoms, trauma exposure, quality of life and coping strategies in Ukrainian adults one year into the Russo-Ukrainian war / Wang S., Qi W., Vaillancourt T., Leung A. N. M., Smith P., Cénat J. M., Hou W. K. *et al. Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 360. P. 123–134. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.157>

REFERENCES

1. Avis, K. A., Stroebe, M., & Schut, H. (2021). Stages of grief portrayed on the internet: A systematic analysis and critical appraisal. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 772696. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772696> [in English].

2. Boelen, P. A., & Kolchinskaya, Y. (2022). Prolonged grief disorder: Nature, risk-factors, assessment, and cognitive-behavioural treatment. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 7(2), e0702375. <https://doi.org/10.26766/pm.7i2.375> [in English].

3. Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss: Vol. 3. Loss: Sadness and Depression. New York: Basic Books. 462 p. [in English].

4. Brusakova, O. V., & Nechytailo, Y. (2024). Impact of occupation and war losses on mental health and the subjective well-being of civilians: On the example of residents of Kharkiv and Kharkiv region under the conditions of full-scale invasion of Russia in Ukraine. *European Socio-Legal & Humanitarian Studies*, 2, 119–135. <https://doi.org/10.61345/2734-8873.2024.2.11> [in English].

5. Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.). *The Social Psychology of Health* (pp. 31–67). Newbury Park, CA: Sage. [in English].

6. Corr, C. A. (2020). Elisabeth Kübler-Ross and the “Five Stages” model in a sampling of recent American textbooks. *Omega – Journal of Death and Dying*, 82(2), 294–322. <https://doi.org/10.1177/0030222818809766> [in English].

7. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844> [in English].

8. Friedman, R., & James, J. W. (2008). The myth of the stages of dying, death and grief. *Skeptic*, 14(2), 37–41. [in English].

9. Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65. <https://doi.org/10.1080/10720530500311182> [in English].

10. Granek, L. (2010). Grief as pathology: The evolution of grief theory in psychology from Freud to the present. *History of Psychology*, 13(1), 46–73. <https://doi.org/10.1037/a0016991> [in English].

11. Horowitz, M., Wilner, N., & Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41(3), 209–218. <https://doi.org/10.1097/00006842-197905000-00004> [in English].

12. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780> [in English].

13. Kübler-Ross, E. (1969). On Death and Dying. New York : Macmillan. 260 p. [in English].

14. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company. 456 p. [in English].

15. Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79–91. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620> [in English].

16. Parkes, C. M. (1996). Bereavement: Studies of Grief in Adult Life (3rd ed.). London : Routledge. 271 p. [in English].

17. Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega – Journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b> [in English].

18. Wang, S., Qi, W., Vaillancourt, T., Leung, A. N. M., Smith, P., Cénat, J. M., Hou, W. K. *et al.* (2024). Associations between mental health symptoms, trauma exposure, quality of life and coping strategies in Ukrainian adults one year into the Russo-Ukrainian war. *Journal of Affective Disorders*, 360, 123–134. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.157> [in English].

Olena Kosyanova,

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Practical Psychology,

The state institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»,

26, Staroportofrankivska, Str., Odesa, Ukraine,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9532-9981>

Tetyana Lazorenko,

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Practical Psychology,

The state institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»,

26 Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0416-4104>

Anna Kozlova,

Master's Degree Candidate 053 Psychology at the

Department of Theory and Methods of Practical Psychology

The state institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»,

26 Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine

PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF EXPERIENCING IRREPARABLE LOSS: EMPIRICAL ANALYSIS

The study examines psychological correlates of coping with irreparable loss, focusing on empirical relationships between perceived stress, trauma impact appraisal, and coping behavior in bereaved individuals. In a sample of 35 adults who lost a close relative, friend, or acquaintance during wartime, standardized measures were applied: the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Impact of Event Scale – Revised (IES-R), and the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). Results showed that higher subjective stress was strongly associated with more intense posttraumatic symptoms; notably, perceived stress correlated positively with intrusive memories ($r \approx 0.84-0.97$, $p < 0.01$) and overall PTSD symptom severity ($r \approx 0.86-0.97$, $p < 0.01$). Moreover, individuals with elevated stress favored emotion-focused coping and less frequently used problem-solving strategies (negative correlation with task-oriented coping, $r \approx -0.34$, $p < 0.05$). The loss of a close relative produced the highest levels of stress and PTSD symptoms, along with predominant emotion-oriented coping, while losing an acquaintance was marked by lower stress and more task-focused coping. These findings underscore the critical role of subjective stress appraisal in grief and the need to foster flexible coping. The study's practical implication is the support for specialized therapeutic programs that integrate cognitive-behavioral, trauma-focused, and existential approaches to help bereaved clients adapt, process grief, and restore emotional equilibrium.

Key words: *bereavement, perceived stress, posttraumatic stress, coping strategies, grief, correlation analysis.*

Дата надходження статті: 25.09.2025

Дата прийняття статті: 29.10.2025

Опубліковано: 24.11.2025