

## ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.953:316.642.2]:[364.62:393.7]  
DOI 10.24195/2414-4665-2025-4-1

**Крістіна Бут,**

Голова громадської організації «Бути»,  
доктор філософії (Журналістика),  
молодший науковий співробітник,  
Запорізький національний університет,  
вул. Університетська, 66А, м. Запоріжжя, Україна;  
здобувач вищої освіти II магістерського рівня  
зі спеціальності 053 Психологія,  
Вищий навчальний заклад “Університет економіки та права “КРОК”,  
вул. Табірна, 30–32, м. Київ, Україна,  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6690-588X>

### РИТУАЛ І КОМЕМОРАЦІЯ ЯК СКЛАДНИКИ ДЕКОЛОНІЗАЦІЙНОГО ДИСКУРСУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ ІЗ ВТРАТОЮ

*У статті обґрунтовано роль ритуалів і практик комеморації як допоміжних інструментів у роботі із втратою. В умовах повномасштабної війни, коли кількість утрат і запитів на отримання допомоги перевищує можливості фахівців/чинь допоміжних професій, важливо віднаходити нові, нетривіальні методи психосоціальної підтримки. Ритуал у контексті цього дослідження визначено як повторювану символічну дію, наділену сенсом, і, відповідно, комеморацію – як активний процес пам’ятання, проявлений через дію, і виконаний у спільноті.*

*У статті також демонструються результати пілотного емпіричного дослідження про роль ритуалів і практик пам’ятання в процесі проживання втрати. На основі проведеного авторського анкетування запропонована попередня класифікація ритуалів за функцією та сферою застосування. Аналіз результатів авторського анкетування допоміг нам попередньо підтвердити гіпотезу про те, що ритуали є ефективним, легко інтегрованим додатковим інструментом психологічної допомоги в горюванні. Ефективність цих дій тісно пов’язана з внутрішньою установкою жінки на їх цінність: чим вище вона оцінює важливість символічних дій, тим відчутнішими є позитивні зміни (відновлення самоцінності, покращення сну, життєвої енергії) після введення ритуалів турботи про себе. Контент-аналіз попередньо наводить дані про те, що ритуали допомагають жінкам заземлитися, відновити контроль та перетворити біль втрати на дію та спадщину.*

*Крім того, у статті наголошено на потенціалі вищезгаданих практик для деколонізації сфери української психосоціальної підтримки і насичення її питомо українським контекстом, що є важливим для процесу як національного, так і культурного зіллення від наслідків колоніального панування.*

**Ключові слова:** ритуали, комеморація, горювання, психологічна підтримка у втраті, деколонізація.

**Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.** Повномасштабна війна Росії проти України загострила вже наявну проблему браку психологічної допомоги для осіб, які зазнали втрат. Лише за офіційною статистикою ООН (січень 2024), зафіксовано 30 010 втрат серед цивільного населення, понад 19 тис. з яких отримали поранення. І хоча наведені статистичні дані вказують на те, що тема горювання та втрати є актуальною для багатьох українців та українок, спроба детального аналізу теоретико-методологічних джерел з обраної проблеми продемонструвала брак ґрунтовних досліджень про інструменти психологічної допомоги. Процеси горювання, його вплив на психіку та доступні інструменти допомоги людям, що проживають втрату, в Україні досліджуються досить спорадично.

Серед комплексних спроб дослідження горя варто виділити роботи: колективу авторів В. Зливкова, С. Лукомської, О. Федан; науковця О. Аврамчука. Крім того, з’являється все більше досліджень, що фокусуються на окремих аспектах і нюансах психологічної підтримки в горі: вікових факторах (наприклад, особливості горювання дітей і підлітків досліджували: Г. Швед, О. Осокіна, С. Сілвал, Т. Богданова, М. Годс, А. Сорадер, Н. Скоукаускас та інші); гендерні (особливості перебігу горя в жінок – І. Деснової, О. Ловкової, Л. Ламанової, І. Сингаївської тощо). Однак в українській науці, на нашу думку, бракує систематизованого та уніфікованого підходу до розкриття зазначеної теми. Що стосується вузького фокусу – теми застосування ритуалів для підтримки у втраті, то він зрідка потрапляв у поле зору українських дослідників.

Більше уваги ритуалам (у тому числі, кастомізованім) приділяється в західній науці, особливо після пандемії COVID-19, коли загальноприйнятні ритуали, пов'язані з прощанням з померлим, стали для багатьох людей недоступними. Дослідження та практичні рекомендації по роботі з втратою (Kyriakopoulos, 2008; Андерсен, Рьокхольт, Пісе, 2017; Martin, 2023) демонструють, що проведення прощальних ритуалів (навіть за відсутності можливості традиційного поховання – дослідження в контексті COVID-19 (Ной, 2022)) знижує рівень тривоги, дозволяє остаточно усвідомити втрату та її незворотність, а також полегшує перехід до адаптивного горювання.

Д. Террі, автор дослідження «Додавання нового виміру до консультування з питань горя: Творчий особистий ритуал як терапевтичний інструмент для втрати, травми та переходу» (Terri, 2023) акцентує на значенні ритуалів для психологічної допомоги. Зокрема, він стверджує, що традиційне консультування з питань горя, засноване на медичній моделі, може бути обмеженим, особливо для осіб, які переживають горе через дії та завдання.

Однак у контексті постколоніального розвитку української науки важливим є пошук унікальних, автентичних інструментів допомоги, адже застосування західних методів роботи без їх адаптації до сучасної української реальності призводять радше до відторгнення та несприйняття. Ритуал і практики пам'ятання в цьому контексті можуть бути особливо цінними, адже вони не тільки несуть символічні сенси в режимі реального теперішнього часу, але й мають зв'язок із минулим і культурно-історичною спадщиною України.

У межах цього дослідження ритуал розглядається як повторювана, символічна дія, яка несе в собі певний сенс і намір, закладені в нього особами, якими він виконується. Своєю чергою комеморація (комеморативні практики) трактується як активний процес пам'ятання, проявлений через дію, і виконаний у спільноті.

**Мета і завдання.** *Метою статті* є теоретико-емпіричне дослідження ритуалу як інструменту психологічної підтримки для людей, що проживають втрату. *Завдання дослідження:* 1) провести теоретичний аналіз щодо можливостей застосування ритуалів і практик комеморації в системі психологічної підтримки людей у горі; 2) провести пілотну версію емпіричного дослідження (на основі авторського анкетування) та здійснити якісний аналіз відповідей щодо ролі ритуалів і практик пам'ятання в процесі проживання втрати; 3) встановити кореляційні взаємозв'язки між виконанням ритуалів і позитивними процесами після їх проведення; 4) на основі проведеного емпіричного дослідження запропонувати класифікацію ритуалів, які можуть застосовуватися в психологічній підтримці людей у втраті.

**Методи дослідження.** Для дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів: *теоретичних* – аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації та порівняння наукової літератури, що дозволило розкрити сутність проблеми психологічних інструментів у процесі проживання горя жінками і ви-

значити базові поняття досліджуваної проблеми; *класифікації* – для побудови типології ритуалів відповідно до їх функцій з огляду на вид або тривалість утрати; *емпіричні* – авторське анкетування.

Анкету про ритуал як інструмент психологічної допомоги в горюванні було створено авторкою цього дослідження. Він включає коротку демографічну інформацію (гендерна ідентичність та вік), а також – закрите запитання про вид втрати. Серед доступного переліку можна вибрати такі варіанти: Втрата близької людини / Втрата домівки / Невизначена втрата (близька людина в полоні чи вважається зниклою безвісти) / Комплексна втрата (поєднані кілька видів утрат). Наступний блок включає 9 питань з відкритою відповіддю.

Оскільки перед проведенням дослідження ми не могли передбачити, чи практикують респондентки ритуали чи символічні дії у своєму житті, для них у постановці питань було запропоновано опцію «Не відповідайте, якщо для вас це питання не актуальне». Список відкритих питань включав такі:

1. Розкажіть про свої відчуття у зв'язку з різними ритуалами та символічними діями.
2. Які почуття викликає (або викликала) у вас вислів «церемонія прощання»?
3. Чи проходить (проходила) вона так, як би ви хотіли? Не відповідайте, якщо для вас це питання не актуальне.
4. Чи берете (брали) ви самі в ній участь? Не відповідайте, якщо для вас це питання не актуальне.
5. Як ви підтримуєте пам'ять у повсякденному житті?
6. Чи ввели ви після втрати у своє життя ритуали турботи про себе? Якщо так, то які саме?
7. Які зміни (позитивні, нейтральні або негативні) ви помітили в себе після введення цих ритуалів? Наведіть, будь ласка, детальну інформацію. Не відповідайте, якщо для вас це питання не актуальне.
8. Чи виконували ви ритуальні дії, пов'язані з вашою втратою? Якщо так, то які саме?
9. Які процеси ви спостерігали всередині себе після проведення цих ритуальних дій? Наведіть, будь ласка, детальну інформацію. Не відповідайте, якщо для вас це питання не актуальне.

Усі поставлені питання були направлені на те, щоб простежити патерни сприйняття ритуалів жінками з досвідом втрати, зрозуміти, наскільки вони взагалі є актуальними і доречними в їхньому житті, які асоціації вони викликають, а також – чи вдалося їм провести ритуали, пов'язані з горем саме так, як їм, за відчуттями, було необхідно. Ми усвідомлюємо обмеженість валідності отриманої інформації, оскільки вибірка не є великою, а якісні методи передбачають певну варіативність інтерпретації, тож висновки, представлені в цій статті, є лише попередніми. Утім, на нашу думку, це пілотне дослідження має потенціал, адже отримана інформація дозволить сформувати уявлення про те, якою є роль ритуалу як допоміжного інструмента зовнішньої або самопомоги в горі. Це дослідження має перспективи розвитку – зокрема, в разі розширення вибірки та застосування інших методів у комбінації.

**Вибірка дослідження:** в емпіричному дослідженні взяли участь 38 жінок віком від 18 до 60 років.

**Емпірична база дослідження:** дослідження проводилось на базі громадської організації «Бути», яка надає психосоціальну підтримку жінкам у втраті.

**Результати.** Для початку важливо прояснити, що автори мають на увазі, оглядаючи ритуали. На жаль, засилля псевдофахівців, які практикують «магічні» втручання з людьми у складних життєвих обставинах, а також стереотипи навколо дефініції «ритуалів» можуть викликати в отримувачів допомоги, так само, як й у фахівців допоміжних професій, певний спротив. Тому важливо зазначити: у контексті цієї роботи ритуали не пов'язані з магічним мисленням. Натомість ми пропонуємо цей інструмент як форму символічної одноразової або повторюваної дії, яка допомагає людині, що горює, усвідомити втрату, а також – наблизити її до поступової інтеграції втрати.

Якщо дати визначення ритуалу як інструменту психологічної підтримки, то дозволимо собі сформулювати його таким чином: ритуал – це символічна одноразова або повторювана дія з наміром, яка має на меті створити новий сенс.

Згідно з розробками канадської платформи BeCeremonial по використанню ритуалів, що стосуються завершення життя та прощання, структурна побудова ритуалів містить такі основні етапи:

1. Відкриття: вхід у ритуальний простір;
2. Минуле: визнання того, що було, і звільнення від минулого;
3. Присутність: визнання того, що є, й усвідомлення себе у стані «тут і зараз»;
4. Майбутнє: усвідомлення того, що буде, і встановлення намірів на майбутнє;
5. Закриття: вихід із ритуального простору (BeCeremonial, n.d.).

На нашу думку, такий структурований підхід є корисним у роботі практиків, адже дозволяє встановити чіткі рамки для роботи з клієнтом чи клієнтами, а також дозволяє фактично дотримуватися в роботі дуальної моделі проживання горя. Це знаходить відображення в тому, що під час роботи клієнт(и) отримують час і простір як на думки про минуле та спогади про людину, яку вони втратили, так і на роздуми про майбутнє та пошук нових сенсів.

У дослідженні «Додавання нового виміру до консультування з питань горя: Творчий особистий ритуал як терапевтичний інструмент для втрати, травми та переходу» вказано, що ритуали сприяють емоційній вентиляції горюючих. Отже, творчі ритуали (наприклад, створення меморіалу пам'яті, написання та поховання листів, використання символічних предметів) забезпечують безпечний та структурований спосіб для висловлення і перероблення складних емоцій, які могли би бути пригнічені без використання творчості. Крім того, цей інструмент може допомогти людям, які переживають горе, повернути відчуття контролю над своєю ситуацією, але при цьому враховуючи культурні та світоглядні позиції того, хто горює (Terri, 2023).

Автори методичного посібника групової роботи з дорослими, які втратили близьких, велику увагу в роботі з групою рекомендують приділяти саме ритуалам прощання, оскільки саме це є першим кроком до усвідомлення незворотності втрати. Так, у посібнику рекомендується підготувати учасників групи до розмови про ритуали і символічні дії для полегшення болю від втрати, зокрема, нагадати їм про такі можливі форми ритуалів, як прощання з тілом у каплиці лікарні, громадська панахида, поховання. Авторі наголошують на тому, що ритуали допомагають відновити контроль у цьому неконтрольованому процесі проживання втрати, адже «Ритуали через свою постійну модель створюють відчуття передбачуваності. Межі та традиції похорону дають відчуття порядку та впевненості в такій болісній ситуації. Поховання надає прощання конкретної форми. Музика, промови та квіти надають втраті ширшого контексту» (Сантандер, Рьоккольт, Селнес, 2017). Серед інших додаткових ритуалів, про які згадано в посібнику, варто згадати запалювання свічок, упорядкування могили та церковні обряди щодо померлого.

Але крім прощання фізичного, важливу роль відіграють ритуали символічного прощання та комеморативні практики, якими можуть стати написання листів до померлого, створення пам'ятних символів (фотоколажів, відео, місць спогадів) та проєктів спадку. Останній призначений для того, щоби вшанувати пам'ять померлої людини та впевнитися, що вона буде збережена навіть для наступних поколінь.

Авторка цього дослідження на практичному досвіді з бенефіціарками своєї громадської організації помітила, наскільки важливим може бути такий ритуал. Адже він виконує подвійну функцію: дозволяє клієнтові говорити та згадувати про того, кого він втратив, і разом із тим давати вихід цим емоціям і створювати символічний об'єкт для продовження зв'язків. Так, «Проєкт спадку – це спосіб увічнення життя людини для того, щоби близькі могли знову віднайти зв'язок із нею навіть після смерті. Такі проєкти можуть включати створення сімейних альбомів, збереження письмових листів, створення фотоколажів, скульптур, написання мемуарів або документування сімейної історії» (Бут, Чернова, 2024).

Іншою важливою перевагою застосування ритуалів є вже згадана можливість проводити групову форму роботи (отже, і комеморативні практики), оскільки робота з громадами визнана однією з доказових інструментів допомоги в горі. Так, ритуали, що залучають громаду (колективні церемонії, групові прощання) підсилюють соціальну підтримку, що є критично важливим для жінок у процесі горювання. Особливо така форма втручання фахівців допоміжних професій є цінною в контексті проживання спільного горя, яким може бути також і війна, яку українці зараз проживають разом. На цьому наголошують творці спільноти Community Grieving: «Коли громада спустошена травматичною подією, такою як масова стрілянина чи стихійне лихо, на додаток до людей, які оплакують свої особисті втрати (смерть близьких, втрата дому), існує спільна втрата, яку відчують усі, кого торкнулася ця подія, прямо



чи опосередковано. <...> Щоби повністю та свідомо оплакувати, надзвичайно важливо, щоб ми зв'язалися з іншими, хто горює, щоб допомогти один одному нести колективний тягар втрати громади, племені чи нації» (Community Grieving, n.d.).

Особливо цікавим й актуальним у контексті цієї роботи є дослідження, проведене І. Сингаївською й А. Берестовською. Проведене ними анкетування експертів у наданні психологічної допомоги жінкам у втраті під час війни вказує на те, що підтримка тези про необхідність проведення ритуалів в експертному середовищі є досить високою. Так, авторки сформулювали твердження: «Допомогти жінці попрощатися з померлим, знайти способи пам'ятати про нього, пережити почуття, пов'язані з втратою, можуть різноманітні письмові завдання (наприклад, написання листів), ритуали, культурні традиції, символічні дії (навіть якщо йдеться про неможливість бути присутньою на похоронах чи відсутність тіла для поховання загиблого, важливо створити ті ритуали прощання, яких жінка потребує – наприклад, провести якусь церемонію прощання)» (Сингаївська, Берестовська, 2024), яке було підтримано більшістю респондентів.

Таким чином, ритуали визнані фахівцями як важливий складник психологічної допомоги в разі втрати. Вважаємо, що в контексті повномасштабного вторгнення, коли доступ до тіл для поховання іноді є неможливим, коли деякі військовослужбовці мають статус зниклих безвісти, коли майже понад 20% України окуповано (відповідно, не завжди є можливість відвідати поховання або

приїхати на могилу до близьких і родичів), ритуали як форма підтримки стає ще більш актуальною та потребує додаткового дослідження. Крім того, звернення до українського культурно-історичного контексту через ритуал може сприяти додатковому деколонізаційному виміру психосоціальної підтримки для людей у втраті.

Попередні результати емпіричного дослідження (проведеної пілотної частини) демонструють, що жінки з вибірки сприймають ритуали як важливий інструмент для психологічної стабілізації та відновлення. Це вдалося з'ясувати завдяки контент-аналізу 38 анкет жінками з різним досвідом втрат (група 1 – міксовані втрати: втрата домівки, втрата цивільної близької людини, втрата військових, невизначена втрата тощо; група 2 – жінки з втратами близьких у війську: загибель на полі бою, суїцид унаслідок перебування в зоні бойових дій, близькі – у полоні або є зниклими безвісти). Різноманітність вибірки дозволяє отримати ширший контекст і порушити усталені уявлення про ієрархії горя, підсвічуючи досвід тих, хто проживає безправне горе. Deskриптивний аналіз вибірки подано в таблиці 1.

Результати контент-аналізу відповідей можна переглянути в таблиці 2.

Як бачимо, у зазначеній вибірці частка введення ритуалів турботи про себе є високою. Наведена нижче таблиця 3 демонструє, що переважна більшість жінок (86,5%), незалежно від того, чи виконували вони ритуали, пов'язані з втратою, ввели у своє життя ритуали турботи про себе. Високий відсоток впровадження

Таблиця 1

Deskриптивний аналіз вибірки анкетування про ритуали (N=38)

| Характеристика                               | Кількість (N)                               | Частка (%)                |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|
| Вікова група 18–25                           | 2                                           | 5,26%                     |
| Вікова група 26–35                           | 4                                           | 10,53%                    |
| Вікова група 36–45                           | 18                                          | 47,37%                    |
| Вікова група 46–55                           | 11                                          | 28,95%                    |
| Вікова група 56–65                           | 3                                           | 7,89%                     |
| Вид втрати: Близька людина                   | 14                                          | 37,8%                     |
| Вид втрати: Втрата домівки                   | 9                                           | 24,3%                     |
| Вид втрати: Комплексна втрата                | 9                                           | 24,3%                     |
| Вид втрати: Невизначена втрата               | 5                                           | 13,5%                     |
| Загальна позитивна оцінка ритуалів (Q1)      | $\bar{x} = 4,35$ (SD = 0,73) за шкалою 1-5) | Високий рівень сприйняття |
| Ввели ритуали турботи про себе (Q6)          | 33                                          | 86,5%                     |
| Виконували ритуали, пов'язані з втратою (Q8) | 24                                          | 64,9%                     |

Таблиця 2

Узагальнені дані контент-аналізу анкетування про ритуали (N=38)

| Тематичний блок                  | Релевантні питання      | Ключові висновки та лексика                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                | 2                       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| I. Психологічна функція ритуалів | Q1 (Відчуття)           | Ритуали виконують функцію опори, безпеки, заземлення («тут і зараз»), а також дають надію та концентрацію. Вони сприймаються як засіб психологічної саморегуляції                                                                                                                                |
| II. Амбівалентність прощання     | Q2 (Церемонія прощання) | Вислів «Церемонія прощання» викликає амбівалентні почуття: від початкового страху, відрази та асоціації з похороном, до сприйняття як позитивного перехідного етапу («що попереду нові зустрічі», «пройшла душевно, тепло і чуттєво»). Це вказує на можливість трансформації сприйняття прощання |
| III. Відновлення та зміни        | Q7 (Позитивні зміни)    | Жінки відзначають глибокі позитивні зміни після введення нових ритуалів, серед яких: відновлення життєвої енергії («сяю! посміхаюся, хочу жити»), посилення самоцінності («почала цінувати себе»), фізичне поліпшення («гарно сплю») та відчуття прояснення («відкрилися очі»)                   |

Продовження табл. 2

| 1                        | 2                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IV. Роль самопідклубання | Q6 (Ритуали турботи) | Ритуали турботи про себе (масаж, манікюр, прогулянки, спорт) є найбільш конкретними та поширеними діями. Вони розглядаються як відновлення дозволу на турботу про себе (наприклад, «До повномасштабного – не робила, не могла собі дозволити», «Я не купувала для себе нові речі, й коли я це зробила, я раділа, як мала дитина. Мені це відчуття дуже сподобалось, і тепер буду намагатися робити це для себе частіше») |
| V. Підтримка пам'яті     | Q5 (Пам'ять)         | Підтримка пам'яті виходить за межі пасивного споглядання: вона є активною, соціальною та спадковою дією (дивитися фото, розмовляти, організовувати події, продовжувати справу втраченої людини, займатися благодійністю)                                                                                                                                                                                                 |

ритуалів турботи про себе може свідчити про те, що самопідклубання, оформлене в ритуальну дію (у нього включено елемент системності та символізму), є потужним і легко інтегрованим інструментом психологічної допомоги в горюванні.

Такі результати узгоджуються з дуальною моделлю втрати, в якій один компонент життя тих, хто горює, орієнтований на відновлення, а інший – на процеси, пов'язані з втратою. Ритуали турботи про себе в цьому контексті є компонентом відновлення (Restoration orientation), адже виступають як потужний механізм відновлення внутрішнього ресурсу та самоцінності («почала цінувати себе», «зникли деякі комплекси»).

Вважаємо, що введення ритуалів турботи про себе загалом є позитивним явищем, оскільки це передбачає певну системність і символічну значимість для жінок, що горюють, а отже – потенційно триваліший підтримувальний ефект.

Крім того, нами було здійснено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку між позитивним ставленням до ритуалів та їх впливом на психологічний стан респонденток (таблиця 4).

Ключовим відкриттям стало те, що було виявлено статистично значущий середньосильний позитивний кореляційний зв'язок між загальною позитивною оцінкою ритуалів та символічних дій (Q1) і позитивними змінами, які жінки помітили в себе після введення ритуалів турботи про себе (Q7) ( $r=0,54$ ,  $p=0,002$ ). Це може свідчити про те, що чим вище жінка оцінює важливість ритуалів та символічних дій загалом (наприклад, як «опору, безпеку, концентрацію», або те, що «заспокоює, надихає, дарує надію»), тим сильніше і відчутніше вона спостерігає позитивні зміни від ритуалів самопідклубання (наприклад, «сяю! посміхаюся, гарно сплю, хочу жити»). Це підкреслює, що внутрішня установка на цінність ритуалів є ключовим предиктивним фактором їхньої ефективності в психологічній допомозі.

На основі контент-аналізу отриманих в анкеті відповідей ми сформулювали класифікацію ритуалів, які можуть застосовуватися в психологічній роботі з втратою, та їх прогнозований (спираючись на відповіді жінок з вибірки) терапевтичний ефект. Класифікацію розміщено в таблиці 5.

Таблиця 3

**Візуалізація взаємозв'язку між виконанням ритуалів, пов'язаних із втратою, та впровадженням ритуалів турботи про себе (N=38)**

|                                                 | Ввели ритуали турботи про себе (Q6) | Не ввели (Q6) | Всього |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|--------|
| Виконували ритуали, пов'язані з втратою (Q8)    | 21                                  | 4             | 25     |
| Не виконували ритуали, пов'язані з втратою (Q8) | 12                                  | 1             | 13     |
| Всього                                          | 33                                  | 5             | 38     |

Таблиця 4

**Ключові кореляційні зв'язки (r-Пірсона)**

| Змінні, що корелюють                                                                                             | N  | Коефіцієнт r | p-рівень | Значущість                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|----------|-------------------------------------|
| Важливість ритуалів Q1 ↔ Позитивні зміни від самопідклубання Q7                                                  | 30 | 0,54         | 0,002    | Середньо-сильний позитивний зв'язок |
| Виконання ритуалів втрати, пов'язаних із втратою Q8 ↔ Позитивні процеси після ритуалів, пов'язаних із втратою Q9 | 24 | 0,32         | 0,126    | Слабка, не значуща тенденція        |

Таблиця 5

**Класифікація ритуалів**

| Блок I: Ритуали відновлення ресурсу та самопідклубання<br>Функція: спрямовані на фізичне та психологічне відновлення жінки, повернення їй відчуття самоцінності (часто порушеної в процесі втрати) |                                                                         |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Тип ритуалу                                                                                                                                                                                        | Приклади з анкет (Q6)                                                   | Терапевтичний ефект (Q7)                                               |
| Тілесні/естетичні                                                                                                                                                                                  | Манікюр, масаж, догляд за собою, прогулянки                             | Фізичне розслаблення, відчуття краси, відновлення «дозволу на радість» |
| Поведінкові/ базові                                                                                                                                                                                | Дотримання режиму сну, спорт, готування, відпочинок, планування завдань | Відчуття контролю над життям, заземлення, відновлення енергії          |
| Соціальні                                                                                                                                                                                          | Спілкування з друзями, час на себе (поза обов'язками)                   | Відновлення соціальних зв'язків та власного «Я» в суспільстві          |

| Блок II: Ритуали зв'язку та спадщини                                                                                                          |                                                                                                    |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Функція: спрямовані на підтримку зв'язку з тими, кого втратили, інтеграцію досвіду втрати в ідентичність жінки та надання втраті нового сенсу |                                                                                                    |                                                                                               |
| Тип ритуалу                                                                                                                                   | Приклади з анкет (Q5)                                                                              | Терапевтичний ефект                                                                           |
| Ті, що пов'язані з пам'яттю                                                                                                                   | Дивитися на фото, відвідувати місця, пов'язані з людиною                                           | Підтримка внутрішнього зв'язку, продовження зв'язків з тими, кого втратили                    |
| Наративні                                                                                                                                     | Розмовляти про тих, кого втратили (з близькими або подумки), організовувати події на честь пам'яті | Проговорювання історії, нормалізація горя, інтеграція пам'яті в соціальне життя               |
| Трансформаційні/Спадок                                                                                                                        | Продовжувати справу тих, кого втратили, займатися благодійністю від його / її імені                | Надання сенсу втраті, перетворення болю на дію, відчуття продовження                          |
| Блок III: Ритуали переходу та завершення                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                                               |
| Функція: спрямовані на усвідомлення факту втрати, символічне прощання та фіксацію переходу до нового етапу життя                              |                                                                                                    |                                                                                               |
| Тип ритуалу                                                                                                                                   | Приклади з анкет (Q2, Q3, Q9)                                                                      | Терапевтичний ефект                                                                           |
| Формальні                                                                                                                                     | Церемонія прощання (особливо, якщо вона пройшла «так, як хотілося»), похорон                       | Психологічна фіксація завершення певного етапу життя та початок процесу горювання             |
| Символічні                                                                                                                                    | Написання листа (а потім, наприклад, його спалення / викидання), символічні дії з речами           | Оформлення емоцій у дію, символічне звільнення від нерозділених почуттів, відчуття полегшення |

Отже, ритуал – це динамічний, адаптивний інструмент у роботі з тими, хто горює. Його варто застосовувати як простір і можливість для співтворення з людиною, що отримує допомогу, але узгоджувати його з конкретним випадком і досвідом втрати. Фахівцям допоміжних професій варто зважати на культурний контекст, уникати прямого запозичення іноземних методик проведення ритуалів без їх осмисленої адаптації до українських реалій, чітко комунікувати з клієнтом/кою, що горює, про мету та можливі функції тих або інших ритуалів, бути чутливим і не засуджувати під час роботи.

**Обговорення.** Отримані результати доповнюють наявні розробки (Рибик, 2019; Сингаївська, Берестовська, 2024; Тройчук, 2025), в яких йдеться про важливість ритуальних опор і практик пам'ятання для проживання горювання. Особливо це стосується втрат, пов'язаних з війною, коли суспільно прийнятні ритуали прощання є недоступними (через окупацію населених пунктів, відсутність можливості підтвердити факт загибелі чи поховати тіло тощо).

Проведене пілотне дослідження дозволило сформулювати попередні висновки про роль і місце ритуалів у загальній системі психосоціального супроводу тих, хто втратили. Ми усвідомлюємо певні обмеження результатів цього анкетування (невелика вибірка, брак кількісних показників), утім, наголошуємо на перспективі розвитку тез, викладених у цій статті, у подальших дослідженнях – наприклад, із застосуванням комплексу методів і зі збільшенням вибірки. Отримані результати (зокрема, класифікація ритуалів) можуть бути використані фахівцями/чинями допоміжних професій для роботи з тими, хто втратив.

Крім того, в цій статті ми актуалізуємо питання деколонізації не лише політичного, культурного чи медійного дискурсу, але і в дискурсі психології як науки та прикладної сфери. На нашу думку, варто підкреслювати не тільки звільнення наукового дискурсу від російських наративів, але і недопущення колонізації українського дослідницького процесу західними підходами – без їх

повноцінної адаптації до українських реалій і чутливої уваги до історично-культурного контексту нашої держави.

**Висновки.** 1. На основі аналізу джерельної бази доведено, що ритуальні практики сприяють інтеграції втрати, зменшенню емоційного стресу та допомагають у формуванні нових сенсів життя. Ритуали також є важливими для остаточного усвідомлення втрати, особливо якщо йдеться про використання ритуалів прощання. Особливо актуальними вони стають у ситуаціях, коли традиційні форми прощання недоступні, наприклад, унаслідок війни.

2. Також було наголошено на тому, що до ритуалів, пов'язаних із померлим, обов'язково варто додавати ритуали самотурботи. Інший важливий висновок свідчить про те, що ритуали не є усталеними практиками, а можуть бути адаптовані фахівцями допоміжних професій під конкретний запит клієнта та з огляду на їхні соціокультурні ознаки.

3. Аналіз авторського анкетування підтвердив гіпотезу, що ритуали є ефективним, легко інтегрованим додатковим інструментом психологічної допомоги в горюванні. Ефективність цих дій тісно пов'язана з внутрішньою установкою жінки на їхню цінність: чим вище вона оцінює важливість символічних дій, тим відчутнішими є позитивні зміни (відновлення самоцінності, покращення сну, життєвої енергії).

4. Ключова знахідка полягає в тому, що ритуали є динамічними, гібридними інструментами, які вимагають кастомізації (ко-креації відповідно до індивідуального досвіду) і сприяють здобуттю жінкою агентності, перетворюючи пасивний біль на активне життя.

## ЛІТЕРАТУРА

- Бут К., Чернова В. Щоденник турботи про себе. У втраті та горюванні. Запоріжжя : ГО «Бути», 2024. 68 с.
- Рибик Л. Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків : дис. ... канд. пси-

хол. наук : 19.00.06. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2019. 286 с.

3. Сантандер Х., Рьоккольт Е. Г., Селнес А. Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин : методичний посібник / пер.: С. Ковальчук, О. Студеннікова, В. Кочубей. Акерсгус : Центр психологічної підтримки людей, які втратили близьких, 2017. 151 с. URL: <https://surl.li/undjou> (дата звернення: 27.11.2025).

4. Сингаївська І., Берестовська А. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1 (73). С. 214–226. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-214-226>

5. Тройчук Н. Психологічна реабілітація та прийняття невизначених втрат: шляхи подолання безправного горя. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 11(51). С. 1811–1823. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1811-1823](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1811-1823).

6. Be Ceremonial – Daily Rituals and Ceremonies for Self Care. *Be Ceremonial*. URL: <https://www.beceremonial.com/> (date of access: 23.11.2025).

7. Community Grieving. *Spirituality and Grief*. URL: <https://spiritualityandgrief.com/community-grieving/> (last accessed: 25.11.2025).

8. Hoy W. G. Farther Down the Road: Using Ritual in Grief Counseling. Do funerals matter?: the purposes and practices of death rituals in global perspective. United Kingdom : Routledge, 2022. P. 169–180.

9. Kyriakopoulos A. T. Grief, Salutogenesis, Rituals and Counselling: A Multidimensional Framework for Working with the Bereaved. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 2008. Vol. 10, № 4. P. 341–353.

10. Martin P. M. Personal Grief Rituals: Creating Unique Expressions of Loss and Meaningful Acts of Mourning in Clinical or Private Settings. 1st ed. Oxford : Routledge, 2023. 237 p.

11. Terri D. Adding a New Dimension to Grief Counseling: Creative Personal Ritual as a Therapeutic Tool for Loss, Trauma and Transition. *Omega: Journal of Death and Dying*. 2023. Vol. 87, № 2. P. 363–376. <https://doi.org/10.1177/00302228211019209>

## REFERENCES

1. But, K., & Chernova, V. (2024). Shchodennyk turboty pro sebe. U vtrati ta horiuvanni [Self-care diary. In loss and grieving]. Zaporizhzhia: NGO “To be” [in Ukrainian].

2. Rybuk, L. (2019). Teoretyko-prykladni zasady nadання psycholohichnoi dopomohy druzhynam pravookhorontsiv, zahyblykh pry vykonanni sluzhbovykh oboviazkiv [Theoretical and applied principles of providing psychological assistance to the wives of law enforcers killed in the line of duty]. Candidate's thesis. Kyiv: National Academy of Internal Affairs [in Ukrainian].

3. Santander, H., Røkholt, E. G., & Selnes, A. (2017). Hrupy psycholohichnoi pidtrymky doroslykh, yaki vtratyly blyzkykh liudei vnaslidok riznykh obstavyn: metodychnyi posibnyk [Support groups for adults who lost loved ones under various circumstances]. (S. Kovalchuk, O. Studennikova, V. Kochubey, Trans). Akershus: Center for Psychological Support for Bereaved People. Retrieved from <https://surl.li/undjou> [in Ukrainian].

4. Synhaivska, I., & Berestovska, A. (2024). Osoblyvosti nadання psycholohichnoi dopomohy zhinkam, yaki perezhyvaiut vtratu blyzkoi liudyny pid chas viiny [Peculiarities of providing psychological assistance to women grieving the loss of a loved one during wartime]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Scientific Notes of “KROK” University*, 1(73), 214–226. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-214-226> [in Ukrainian].

5. Troichuk, N. (2025). Psycholohichna reabilitatsiia ta pryiniattia nevyznachenykh vtrat: shliakhy podolannya bezpravnoho horiia [Psychological rehabilitation and acceptance of ambiguous loss: Ways to overcome disenfranchised grief]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii – Scientific Innovations and Advanced Technologies*, 11(51), 1811–1823. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1811-1823](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1811-1823) [in Ukrainian].

6. Be Ceremonial. (n.d.). *Be Ceremonial – Daily rituals and ceremonies for self-care*. beceremonial.com. Retrieved from <https://www.beceremonial.com/> [in English].

7. Spirituality and Grief. (n.d.). *Community grieving*. spiritualityandgrief.com Retrieved from <https://spiritualityandgrief.com/community-grieving/> [in English]

8. Hoy, W. G. (2022). Farther down the road: Using ritual in grief counseling. In *Do funerals matter? The purposes and practices of death rituals in global perspective* (pp. 169–180). United Kingdom: Routledge. [in English]

9. Kyriakopoulos, A. T. (2008). Grief, salutogenesis, rituals and counselling: A multidimensional framework for working with the bereaved. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 10(4), 341–353. [in English]

10. Martin, P. M. (2023). Personal grief rituals: Creating unique expressions of loss and meaningful acts of mourning in clinical or private settings (1st ed.). Oxford: Routledge. [in English]

11. Terri, D. (2023). Adding a new dimension to grief counseling: Creative personal ritual as a therapeutic tool for loss, trauma and transition. *Omega: Journal of Death and Dying*, 87(2), 363–376. <https://doi.org/10.1177/00302228211019209> [in English]

**Kristina But,**

*Head of the NGO «To be»,*

*PhD (Journalism),*

*Junior Researcher,*

*Zaporizhzhia National University,*

*Universitetska Srt., 66A, Zaporizhzhia, Ukraine;*

*a second-cycle (Master's level) higher education student*

*in specialty 053 Psychology,*

*“KROK” University,*

*30–32, Tabirna Str., Kyiv, Ukraine,*

*ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6690-588X>*



## RITUAL AND COMMEMORATION AS COMPONENTS OF DECOLONIAL DISCOURSE IN PSYCHOLOGICAL WORK WITH LOSS

*The article substantiates the role of rituals and commemorative practices as additional tools in working with loss. In the context of the full-scale war, when the number of losses and the demand for assistance exceed the capacity of specialists and helping-profession practitioners, it is vital to find new, non-trivial methods of psychosocial support. Within this study, a ritual is defined as a repeated symbolic action endowed with meaning, and commemoration – as an active process of remembering, manifested through action and carried out within a community.*

*The article also presents the results of an empirical study on the role of rituals and practices of remembrance in the process of experiencing loss. Based on an original author-designed questionnaire, a classification of rituals according to their function and sphere of application is proposed. The analysis of questionnaire results allowed us to confirm the hypothesis that rituals serve as an effective, easily integrated additional tool of psychological support in grief work. The effectiveness of these actions is closely linked to a woman's internal attitude toward their value: the higher she rates the importance of symbolic actions, the more noticeable the positive changes (restoration of self-worth, improved sleep, increased vitality) after implementing self-care rituals. Content analysis confirms that rituals help women ground themselves, regain a sense of control, and transform the pain of loss into action and legacy.*

*Furthermore, the article emphasizes the potential of these practices for the decolonization of the Ukrainian psychosocial support field and for enriching it with a distinctly Ukrainian cultural context, which is essential for both national and cultural healing from the consequences of colonial domination.*

**Key words:** rituals, commemoration, grief, psychological support in loss, decolonization.

Дата надходження статті: 27.11.2025

Дата прийняття статті: 10.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025