

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.944.4

Я. Амурова, Ph.D. з психології, доц. каф. (ORCID 0000-0002-3486-1138)

М. Момот, ст. викладач каф. (ORCID 0000-0002-8065-7058)

Національний університет цивільного захисту України

ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ВТРАТИ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

У статті представлено комплексний феноменологічний аналіз переживання особистістю втрати, що відображається на теоретичному, методологічному та емпіричному рівнях. Втрата розглядається як полізначний феномен, який порушує життєдіяльність особистості, модифікує її сприйняття часу, тілесність, інтенціональну спрямованість та внутрішню смислову організацію досвіду. На основі огляду сучасних українських і зарубіжних досліджень проілюстровано, що переживання втрати не може бути редуковане до лінійної послідовності фаз, оскільки має індивідуальну динаміку. Особливу увагу приділено методологічним засадам феноменологічного аналізу, який дає змогу реконструювати унікальний спосіб буття суб'єкта в умовах переживання втрати, зокрема через виявлення трансформацій у сприйнятті часу, зміни спрямованості свідомості та специфічної тілесно-афективної чутливості. У статті висвітлено особливості методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) як ефективного феноменологічного інструменту глибинного пізнання психіки, що ґрунтується на роботі з опрідметненими засобами (тематичними психомалюнками, символічними репрезентаціями тощо). Емпіричний матеріал психоаналізу малюнків тату та репродукцій художніх творів дозволив простежити латентні механізми переживання втрати, серед яких – почуття провини, регресивні тенденції психіки, переживання внутрішнього розриву та прагнення зберегти емоційний зв'язок з втраченим суб'єктом. Виявлено, що несвідомі тенденції психіки, актуалізовані у процесі глибинної роботи, формують своєрідну структуру переживання втрати, де скорбота може виконувати функцію тимчасового утримання психологічної цілісності. У статті засвідчено, що феноменологічне опрацювання деструктивних тенденцій психіки сприяє їх корекції, реконструкції життєвого досвіду та формуванню нових смислових орієнтирів. Результати дослідження вказують на ефективність феноменологічного підходу який дозволяє виявити індивідуальні способи переживання втрати, що недоступні у межах традиційних стадійних моделей горя. Зроблено висновок про важливість поєднання феноменологічних принципів та глибинних методів у психокорекційній практиці з людьми, які переживають втрату, зокрема в умовах воєнного стану та масових травматичних переживань. Отримані дані мають теоретичну та практичну цінність для розвитку сучасної психології та удосконалення підходів до психологічної підтримки особистості, яка переживає втрату.

Ключові слова: втрата, активне соціально-психологічне пізнання (АСПП), феноменологічний підхід, горе, психокорекція, психомалюнок.

Вступ. Переживання втрати є одним із найбільш універсальних та водночас унікальних психологічних феноменів, що формує досвід людини на екзистенційному, емоційному та

когнітивному рівнях. У сучасних умовах воєнного стану в Україні, глобальної нестабільності, пандемій і масштабних соціальних трансформацій тема втрати набуває особливої актуальності, що

зумовлює інтенсивний розвиток досліджень, спрямованих на розуміння психологічних особливостей цього феномену. Під втратою розуміють не лише подію, пов'язану зі смертю, а й багатоаспектний досвід, який може включати втрату значущих стосунків, ідентичності, можливостей, безпеки або передбачуваності майбутнього.

Феноменологічний підхід є важливим у вивченні втрати, оскільки передбачає аналіз суб'єктивного переживання особистості, що проявляється через сенси, емоційні стани, просторово-часові зміщення та трансформацію особистісної структури. На відміну від когнітивних, біомедичних або поведінкових моделей, феноменологія дозволяє сфокусуватися на індивідуальному досвіді людини, її інтенціональності, тілесності та способах наповнення втрати смисловим змістом. Саме тому цей підхід активно використовується в якісних емпіричних дослідженнях, спрямованих на опис феноменів горя, невизначеної втрати та змін ідентичності після критичних подій (посттравматичне зростання).

У сучасних психологічних дослідженнях визначаються нові акценти: вплив втрати на часову перспективу особистості, особливості досвіду сімей осіб зниклих безвісти (невизначена втрата), переживання символічних і незавершених втрат у контексті війни, пандемії чи соціальних змін. Такий міждисциплінарний інтерес підкреслює потребу в комплексному аналізі феноменології втрати, який би поєднував теоретичні концепції та результати емпіричних досліджень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Феноменологічний підхід до вивчення втрати ґрунтується на принципі опису суб'єктивного досвіду особистості без редукції (спрощення) до зовнішніх пояснювальних моделей, а саме у центрі

уваги перебуває не сама подія втрати, а спосіб, у який вона розкривається у свідомості та життєвій перспективі особистості. Сучасний масив наукових робіт демонструє зростаючу увагу до феноменологічних характеристик втрати та зумовлених нею змін у суб'єктивному досвіді людини.

Український напрям феноменологічних досліджень переживання втрати активно розвивається у контексті наслідків умов воєнного стану, а саме вимушених переміщень населення, зникнень осіб безвісти та зростання суспільного запиту на осмислення травматичних змін [6]. У науковому дискурсі домінує прагнення поєднати феноменологічний опис досвіду з прикладними завданнями психологічної допомоги, що зумовлює мультидисциплінарний характер наукових досліджень останніх років. Одним із новітніх напрямів є аналіз невизначеної втрати – стан існування між надією та визнанням втрати, що супроводжується порушенням часовості, ідентичності та інтерсуб'єктивних зв'язків. У науковій статті М. Фомича [10] здійснено теоретичну реконструкцію поняття невизначеної втрати у сімей людей, зниклих безвісти. Автор зазначає, що досвід невизначеної втрати формується як нестабільний стан між відсутністю доказів смерті та неможливістю повернення до довоєнного буття, що зумовлює феноменологічні характеристики, пов'язані з розривом у часовому сприйнятті, нестійкістю смислових орієнтирів та порушенням соціальних ролей.

Теоретичні аспекти осмислення втрати та систематизація підходів до переживання горя у психології розкрито в працях І. Власенко [4] та Л. Рибик [8]. У цих наукових працях увагу приділено відмінностям між стадійними, когнітивними, культурними та фено-

менологічними моделями, підкреслено, що феноменологічний опис дає змогу уникнути жорсткої лінійності у трактуванні горя та зосередитися на індивідуальній динаміці досвіду людини. Окреслюється важливість аналізу тілесних проявів втрати, що розглядаються як основа первинного сприйняття порушення життєвого світу.

Серед наукових робіт, які поєднують феноменологію з аналізом травматичного досвіду, вагомим є внесок О. Амельченко [1], яка порівнює психоаналітичний і феноменологічний підходи до вивчення горя. Авторка акцентує увагу на тілесному та часовому вимірах переживання втрати, підкреслює феномен «провалу часовості» та зміну структури інтенціональності (спрямованості свідомості) після травматичної події. Під тілесним виміром мається на увазі, що горе відчувається не тільки як психологічний стан, а й як конкретні фізичні прояви: напруження, спазми, відчуття важкості або «порожнечі» у тілі.

Поняття «провалу часовості» описує ситуацію, коли звичний потік часу ніби руйнується: людина може відчувати, що «час зупинився», або що вона «випала» з власного життя. Це характерний феномен у переживанні втрати, особливо у випадках раптової чи травматичної події.

Зміна структури інтенціональності означає, що спрямованість свідомості істотно трансформується. Після втрати інтенціональні акти часто повертаються до причини переживання втрати: думки постійно повертаються до минулої події, образу втраченої людини, нездійснених можливостей чи ситуацій, яких уже не існує. Таким чином, втрата переформатовує спосіб, у який людина сприймає світ, змінюючи її досвід присутності й взаємодії з реальністю.

Усі ці виміри (тілесний, часовий та інтенціональний) мають тісний взаємозв'язок. Тілесні переживання впливають на відчуття часу, а деформація часової перспективи, у свою чергу, поглиблює зміну інтенціональності. У результаті, переживання втрати постає як комплексний феномен, що охоплює не лише емоційну й когнітивну сфери, а й фундаментальні структури людського існування. Саме тому феноменологічний підхід дозволяє глибше зрозуміти, як людина проживає втрату на рівні індивідуального досвіду, що виходить за межі суто психологічних реакцій. Подібні тенденції відображено у дослідженні Л. Бондаревської [3], де феноменологія травми розглядається крізь призму афективних і тілесних реакцій, що зумовлюють довготривалі зміни у способах переживання втрати та взаємодії зі світом.

Практична орієнтація феноменологічних досліджень виявляється в аналітичних матеріалах, присвячених психологічним станам населення в умовах війни, особливостям переживання втрати, механізмам адаптації та підходам до психологічної підтримки. У сучасних наукових роботах наголошується, що феноменологічний підхід дає змогу формувати інтервенції, спрямовані не стільки на редукцію симптомів, скільки на відновлення зв'язку особистості з реальністю, реконструкцію смислів та розвиток здатності до нового способу буття після втрати. Такий підхід підкреслює важливість психологічної роботи з унікальним досвідом суб'єкта та створення умов для його інтеграції в оновлену життєву перспективу [5].

Таким чином, українські дослідження демонструють узгоджену тенденцію до поглибленого феноменологічного аналізу втрати, у центрі якого перебувають змінена часовість,

порушення тілесно-просторових орієнтацій, трансформація інтенціональності та реконструкція ідентичності. Зростання уваги до невизначеної втрати, факти зникнення осіб безвісти та втрати батьківщини свідчить про адаптацію феноменологічного підходу до соціальних реалій воєнного стану та необхідності створення (розвитку) психологічних практик, які враховують унікальність суб'єктивного досвіду людини [9].

Окреслені вище тенденції в українських дослідженнях корелюють із загальним напрямом розвитку феноменологічної психології на міжнародному рівні. Для повноти аналізу доцільно звернутися й до напрацьованих зарубіжних авторів, які сформували концептуальні підходи до вивчення переживання втрати та суттєво вплинули на сучасний науковий дискурс.

Одним із ключових напрямів сучасних феноменологічних досліджень є вивчення змін у суб'єктивній часовій перспективі, що виникають під впливом переживання втрати. У дослідженні J. Shardlow [15] вказано, що втрата модифікує сприйняття часу, порушує здатність до планування та цілісність життєвого наративу. Автор наголошує, що відчуття застиглого або деформованого часу є центральним компонентом феноменології горя, а ці зміни пов'язані з перебудовою механізмів смислотворення.

Інший напрям розвитку феноменологічних досліджень пов'язаний з аналізом амбівалентного досвіду присутності у відсутності. У роботі T. Fuchs [14] зазначено, що особа, яка переживає втрату, продовжує відчувати «присутність» померлого або відсутнього іншого суб'єкта через внутрішні уявлення, тілесні реакції, звички та залишки інтеракцій. Автор доводить, що такий досвід формується як

парадоксальне поєднання відчуття реальності втрати та збереження внутрішнього зв'язку, що призводить до перебудови структури особистісного буття у світі. Ця інтерпретація виходить за межі традиційних етапних моделей горя та акцентує увагу на унікальності індивідуального досвіду людини.

Значний внесок у феноменологічне вивчення втрати відіграла праця D. Douglas [13], яка представила якісний опис переживання втрати через методологію феноменологічного інтерв'ю. У дослідженні авторки виокремлено центральні аспекти переживання втрати: тілесні маркери порожнечі, руйнування звичних способів взаємодії зі світом, пошук нових сенсів та зміни у власній ідентичності. D. Douglas підкреслює, що процес горювання має циклічний характер, а емоційні та когнітивні коливання є природним компонентом адаптації після втрати.

У дослідженні A. Smith [16], реалізованому на основі інтерпретативного феноменологічного аналізу, вивчено досвід дорослих, які втратили близьких людей через суїцид. Авторка виявила специфічні ознаки посттравматичного зростання, що проявляються поряд із сильним травматичним болем. У роботі описано процес реконструкції ідентичності, переосмислення стосунків із померлим та формування нової ціннісної системи. Ці дані демонструють, що переживання втрати має не лише руйнівні, а й потенційно трансформаційні виміри та сенси.

Оглядовий аналіз феноменологічних підходів до втрати та горя систематизує ключові концепції та методологічні засади феноменології. Так, феноменологічні дослідження зосереджуються на афективних структурах, тілесності, інтерсуб'єктивності, змінених часових вимірах та індивідуальних механізмах конструювання значення втрати [1; 3; 11]. Ці підходи дають змогу розглядати переживання втрати не як послідовність стадій (фаз), а як

індивідуальну динамічну структуру, що відображає унікальний спосіб організації досвіду суб'єкта.

Аналіз представлених у статті досліджень засвідчує, що феноменологічний підхід дає змогу виявити індивідуальні особливості переживання втрати, які залишаються недоступними лінійним та стадійним моделям. У науковій літературі простежується фокус на індивідуальності досвіду, його тілесно-емоційних характеристиках, зміні часовості та трансформації життєвих смислів. Такий підхід відкриває нові можливості для практичної психології та формування інтервенцій, спрямованих на підтримку особистості у процесі переживання втрати.

Метою статті є здійснення феноменологічного аналізу переживання втрати в сучасних психологічних дослідженнях, зокрема розгляд ключових теоретичних моделей, опис феноменологічних характеристик втрати та узагальнення емпіричних даних про структуру і динаміку цього феномену. Завдання статті включають: аналіз поняття втрати та основ феноменологічного підходу; огляд ключових теоретичних концепцій переживання втрати; узагальнення сучасних емпіричних результатів, отриманих у феноменологічних дослідженнях; визначення практичних імплікацій для роботи психологів у сфері кризової допомоги.

Методи дослідження. Метод АСПП (розроблено академіком НАПН України Т. Яценко [7; 12]) зорієнтований на пізнання психіки в її цілісності (свідоме / несвідоме), та ґрунтується на методологічних засадах психодинамічної парадигми, що вказує на його особливу значущість у контексті вивчення переживання втрати. Феноменологічна орієнтація методу

АСПП дає змогу пізнавати унікальні смислові структури психіки людини та приховані чинники реагування на втрату, які часто залишаються поза увагою когнітивних-поведінкових підходів.

У межах методу АСПП увага, зокрема, приділяється виявленню й опрацюванню деструктивних тенденцій психіки, що можуть активізуватися внаслідок втрати, таких як схильність до самопокарання, аутоагресія, мазохістичні патерни, тенденція до «психологічної смерті» тощо. Переживання втрати розглядається не як окремих симптом, а як досвід, який має глибинні механізми саморегуляції та формування смислів. АСПП дає змогу не редукувати цей досвід до стадій чи зовнішніх проявів, а зосередитися на тому, як він актуалізується у внутрішній (цілісній) структурі особистості.

Опредметнені засоби глибинного пізнання психіки суб'єкта, що використовуються у діагностико-корекційному процесі АСПП, мають потужний феноменологічний потенціал. Тематичні психомалюнки, малюнки на теми «Власне тату» та «Тату вини», робота з художніми репродукціями і невербальні вправи допомагають експлікувати приховані смисли [7]. Завдяки опосередкованим засобам глибинного пізнання суб'єкт має можливість у безпосередній та психологічно безпечний спосіб відтворити свій життєвий досвід, що дає змогу виявити зміни в інтенціональності, часовому сприйнятті та внутрішніх чинниках переживань.

Результати. Спираючись на емпіричний матеріал представлений у дисертаційній праці Я. Амурової [2, с. 109-117], аналіз стенограми корекційного процесу дозволив виявити глибинні механізми переживання втрати, які проявляються у структурі несвідомих

реакцій респондентки. У феноменологічному вимірі ці реакції формують специфічний спосіб буття у світі після втрати, що поєднує емоційний, тілесний, часовий та смисловий компоненти. Респондентці запропонували намалювати малюнки на теми «Власне тату» (рис. 1) та «Тату вини» (рис. 2), після чого підібрати до них художні репродукції, що уточнюють смислове наповнення психомалюнків тату. Така процедура дозволяє актуалізувати



Рис. 1. Власне тату

Отримані емпіричні дані засвідчують наявність вираженої едіпальної залежності, що актуалізувалася внаслідок драматичної втрати батька. Переживання втрати лібідного об'єкта зумовлює формування стійких мортідних і деструктивних тенденцій, які визначають афективну спрямованість досвіду особистості. Травматична втрата батька спричинила тривалу прив'язаність до стану скорботи, що постає не лише як емоційна реакція, а як феноменологічна структура, яка заміщує відсутній зв'язок і тимчасово виконує функцію збереження внутрішньої цілісності особистості.

У феноменологічному підході почуття вини, що супроводжує респондентку, інтерпретується як спроба змістити нестерпну реальність втрати у площину особистої відповідальності. Це дає можливість утримувати уявний

несвідомі змісти, зокрема, пов'язані з переживанням втрати (емоційно-символічні компоненти досвіду). Аналіз психомалюнків тату сприяє виявленню прихованих смислових змістів, внутрішніх конфліктів і деструктивних тенденцій психіки, що недоступні для прямого вербального опису, і тому є ефективним методом феноменологічного дослідження переживання втрати.

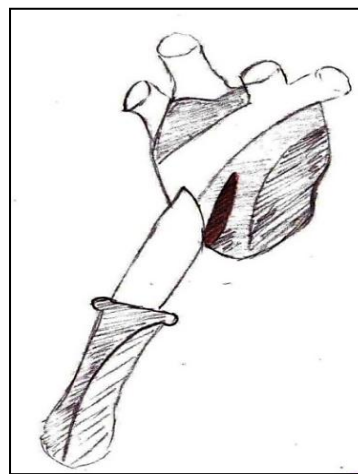


Рис. 2. Тату вини

контроль над подією, яка була об'єктивно неконтрольованою. Висловлювання на кшталт «Моя вина в тому, що я не змогла уберегти тата...» відображає механізм реконструкції смислу через самозвинувачення, що в феноменологічному сенсі виступає засобом підтримання зв'язку з втраченою фігурою батька.

Архетипна символіка, представлена у вибраних психомалюнках і репродукціях, вказує на едіпальний сюжет та супутню йому амбівалентність почуттів. Зміст візуальних образів відображає боротьбу між бажанням повернутися до первинного стану захищеності (тенденція повернення в утробу) та необхідністю набуття нового способу існування без батька. Виявлені тенденції до самопокарання, блокування власного потенціалу та психологічного «омертвіння» вказують на глибинні

дисонанси інтенціональної спрямованості, порушення об'єктивного часового сприйняття й обмеження здатності до бачення життєвої перспективи.

Представлений феноменологічний опис дозволяє припустити ризик підміни лібідної енергії мортідними проявами у формі затяжної скорботи, яка стає не лише реакцією на втрату, а способом утримання зв'язку з образом померлого. З огляду на особливості переживання, скорботний стан у психіці респондентки виявляється інтегрованим з образом батька, що ускладнює можливість виходу з травматичного досвіду та формування нового життєвого сенсу.

Структурно-семантичний аналіз емпіричного матеріалу засвідчує, що феномен переживання втрати детермінується не лише об'єктивним фактом смерті, а й глибинними едіпальними конфігураціями, які визначають характер почуття вини, способи інтерпретації події та подальшу динаміку емоційного й смислового реагування. У феноменологічному контексті останнє підтверджує, що переживання втрати постає як унікальна структура досвіду, в якій поєднуються травма, вина, любов і прагнення до відновлення внутрішньої цілісності.

Узагальнюючи результати глибинного аналізу емпіричного матеріалу [2], можна стверджувати, що переживання втрати у респондентки формується як комплексна феноменологічна структура, де емоційні, тілесні та смислові компоненти перебувають у тісній взаємодії. Водночас виявлена здатність до поступового переосмислення травми, зокрема через символічні образи, зміни у наративах та визнання власних ресурсів, що свідчить про потенціал до інтеграції досвіду втрати й переходу до нового способу буття, де минуле не витісняється, а набуває трансформаційного змісту.

Обговорення результатів. Однією з ключових ідей статті є те, що переживання втрати спричиняє порушення усталених смислових структур. У феноменологічному підході це розглядається як трансформація життєвого досвіду, що виникає тоді, коли значущий об'єкт зникає або стає недоступним. Втрата постає не лише емоційною реакцією, а й зумовлює зміну способу буття людини у світі. Особистість переживає розрив між минулими патернами взаємодії та новою ситуацією, що вимагає перебудови смислових орієнтирів і реконфігурації власної ідентичності.

У межах феноменологічного підходу виявлені закономірності узгоджуються зі світовими дослідженнями, що описують втрату як подію, яка змінює спосіб буття людини. У зарубіжних працях наголошується, що горе порушує неперервність часу, створює відчуття застиглості та розриву між минулим і майбутнім, а також спричиняє зміни у спрямованості свідомості, що унеможливорює повернення до звичних моделей поведінки. Ці положення підтверджуються і в українських дослідженнях, де увагу приділено специфіці втрат у контексті війни, зникнення осіб безвісти та символічних втрат, які порушують базові почуття безпеки та ідентичності.

Емпіричний матеріал, отриманий у психокорекційному процесі за методом АСПП, ілюструє глибинну структуру переживання втрати, де провідну роль відіграють несвідомі механізми реагування. Аналіз психомалюнків і семантики репродукцій художніх творів показав, що суб'єктивний досвід втрати містить як усвідомлені, так і латентні елементи, що відображають емоційний конфлікт, амбівалентність почуттів та спробу відтворити втрачену близькість

через символічні форми. Використання психомалюнків дало змогу експлікувати приховані смисли, пов'язані з провинною, самопокаранням, регресивними тенденціями та переживанням внутрішньої пустоти респондентом. Виявлена едіпальна залежність респондентки та її схильність до інтерпретації втрати через персоналізоване відчуття відповідальності вказують на те, що феноменологічна структура почуттів формується у взаємодії травматичного досвіду та глибинних особистісних трансформацій.

Показовим є те, що почуття вини виявляється способом збереження зв'язку з втраченою людиною, що узгоджується з феноменологічними уявленнями про природу горя як спроби втримати відсутню людину у внутрішньому світі. Регресивні імпульси, візуально представлені через образи повернення в утробний простір, свідчать про прагнення відновити базову безпеку та присутність значущого лібідного об'єкта у символічній формі. Водночас ці тенденції можуть блокувати здатність до конструктивної інтеграції втрати та утримувати суб'єкта у стані психологічної фіксації, де скорбота виконує функцію збереження емоційного зв'язку і заміщення любові.

Досвід проведення психокорекційних груп за методом АСПП [7; 12] підтверджує його ефективність як феноменологічного підходу, що дозволяє цілісно пізнавати індивідуальні переживання, які виявляються не лише у вербальний спосіб. Динаміка глибинного опрацювання матеріалу показала, що суб'єкт поступово переходить від неусвідомленої ідентифікації зі стражданням і провинною до здатності формувати нові смисли, які підтримують тенденцію до майбутнього. Поява в рефлексії респондентки образів можливості «йти», попри «втрату крил», свідчить про початок відновлення інтенціональної спрямованості та

формування оновленого способу взаємодії зі світом.

Загалом результати дослідження підтверджують, що феноменологічний підхід є продуктивним інструментом вивчення психології втрати, оскільки дозволяє пізнавати не лише зовнішні прояви горя, а й ті глибинні структури досвіду, які визначають особливості адаптації. Переживання втрати постає як індивідуальний, динамічний процес, де тілесні відчуття, часові зсуви, зміна інтенціональності та символічні образи формують єдину структуру, що визначає траєкторію психологічної трансформації. Інтеграція теоретичних положень та емпіричних даних дає змогу розглядати втрату не лише як кризу, а як феномен, що має потенціал до смислотворення і глибинної внутрішньої перебудови особистості.

Висновки. У ході теоретичного та емпіричного аналізу встановлено, що переживання втрати є складним феноменом, що охоплює емоційні, тілесні, часові та смислові виміри людського досвіду. Зарубіжні та українські дослідження засвідчують, що втрата порушує усталений спосіб буття людини у світі, трансформує суб'єктивні часові рамки, змінює інтенціональну спрямованість та спричиняє фрагментацію життєдіяльності. Тому феноменологічний підхід є ефективним у дослідженні втрати та горя, оскільки не редукує ці явища до стадій чи симптомів, а сприяє пізнанню унікальної динаміки індивідуального переживання особистістю втрати.

У результаті проведеного дослідження підтверджено дієвість застосування методу АСПП в процесі феноменологічного пізнання особливо-стей переживання втрати особистістю. Емпіричний матеріал, отриманий у психокорекційних групах за методом АСПП [2; 7; 12], продемонстрував значну інформативність опосередкованих засобів

глибинного пізнання, що дають змогу експлікувати несвідомі аспекти переживання втрати. Аналіз психомалюнків, опрідметнених засобі пізнання та їх семантичної структури дав змогу виявити деструктивні тенденції психіки, регресивні імпульси, почуття провини та елементи едіпальної залежності, які визначали характер реагування на травматичну подію. Феноменологічна логіка методу забезпечила можливість виявити латентні механізми утримання зв'язку з втраченою людиною та простежити трансформацію цього зв'язку в процесі психокорекційної роботи.

Застосування методу АСПП дало змогу встановити, що переживання втрати розгортається як поступовий процес реконструкції життєвого досвіду, де початкове занурення у скорботний стан може виконувати функцію тимчасового збереження цілісності суб'єкта. Подальша динаміка корекційної взаємодії засвідчила наявність потенціалу для трансформації цього досвіду: від домінування почуття провини й психологічного застигання до формування нових смислових структур, відновлення інтенціональності та здатності до руху в майбутнє.

Узагальнення результатів підтверджує, що феноменологічний підхід, який поєднує глибинні методи пізнання психіки є підґрунтям для ефективних засобів психологічної допомоги особистості у переживанні втрати. Такий підхід дозволяє не лише ідентифікувати деструктивні складові досвіду, а й сприяє їх інтеграції в оновлену структуру особистості. Представлені дані мають важливе значення для подальшої розробки методів, спрямованих на психологічну підтримку людей, які переживають втрату, зокрема в умовах воєнного стану в Україні.

Література

1. Амельченко О. Застосовність психоаналізу та феноменології до

вивчення досвіду міграції як втрати у контексті досвіду війни. Наукові записки НаУКМА. Філософія та релігієзнавство. 2025. Том 15. С. 3-13.

2. Амурова Я. В. Особливості відображення феномену вини в малюнках тату: дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 053. Переяслав, 2022. 385 с.

3. Бондаревська Л., Стасько О., Калашник І. Феноменологія переживань у контексті психічної травми. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*. 2022. №15. С. 95-102.

4. Власенко І., Вінник Н. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №3. Т.1. С. 33-37.

5. Євдокимова Н., Зливков В., Лукомська С., Котух О. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога : навч. посіб. Київ, 2025. 198 с.

6. Мирончак К. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 48 (51). С. 69-75.

7. Психоаналіз репродукцій художніх творів у підготовці психологів: навчальний посібник / Т. С. Яценко та ін. Дніпро, Київ, Інновація, 2018. 300 с.

8. Рибик Л. Життя в надії. Особливості психологічного супроводу членів родин зниклих безвісті: практ. посіб. Київ: Купріянова, 2024. 166 с.

9. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.

10. Фомич М. Теоретична модель невизначеної втрати внаслідок насильницького зникнення. Проблеми екстремальної та кризової психології 2025. № 1(9). С. 157-170.

11. Чабан О., Скринник О. Сучасні погляди на втрату та патологічне

горювання. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Том 9. №4. С. 1-9.

12. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

13. Douglas D. The Lived Experience of Loss: A Phenomenological Study. Journal of the American Psychiatric Nurses Association. Vol. 10, No. 1. P. 24-32.

14. Fuchs T. Presence in absence. The ambiguous phenomenology of grief.

Phenomenology and the Cognitive Science. 2018. Vol. 17. P. 43-63.

15. Shardlow J. Temporal Perspectives and the Phenomenology of Grief. Review of Philosophy and Psychology. 2024. Vol. 15. P. 461-482.

16. Smith A., Joseph S., Das Nair R. An Interpretative Phenomenological Analysis of Posttraumatic Growth in Adults Bereaved by Suicide. 2011. Journal of Loss and Trauma. 16 (5). P. 413-430.

Y. Amurova, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department

M. Momot, Senior Lecturer of the Department

National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)

PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF PERSONAL EXPERIENCE OF LOSS IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL RESEARCH

The article presents a comprehensive phenomenological analysis of an individual's experience of loss, reflected on theoretical, methodological, and empirical levels. Loss is examined as a multidimensional phenomenon that disrupts a person's functioning, modifies their perception of time, embodiment, intentional orientation, and the internal meaning structure of experience. Based on a review of contemporary Ukrainian and international studies, it is demonstrated that the experience of loss cannot be reduced to a linear sequence of phases, as it unfolds according to an individual dynamic. Special attention is given to the methodological foundations of phenomenological analysis, which make it possible to reconstruct the unique mode of being of a subject confronted with loss, particularly through identifying transformations in temporal perception, shifts in the directionality of consciousness, and specific bodily-affective sensitivities.

The article highlights the features of the method of Active Socio-Psychological Cognition (ASPC) as an effective phenomenological tool for deep psychological inquiry, grounded in the use of projective and externalized materials such as thematic psychodrawings and symbolic representations. The empirical material derived from the in-depth analysis of tattoo drawings and selected art reproductions made it possible to trace latent mechanisms underlying the experience of loss, including guilt, regressive tendencies, the sense of internal rupture, and the striving to maintain an emotional bond with the lost person. It was revealed that the unconscious tendencies activated during the deep-analytic process shape a distinct experiential structure of loss, in which grief may temporarily function as a means of preserving psychological integrity.

The study demonstrates that phenomenological elaboration of destructive psychological tendencies facilitates their correction, reconstruction of lived experience, and the formation of new meaning orientations. The findings indicate the effectiveness of the phenomenological approach in identifying individual pathways of loss experience that remain inaccessible within traditional stage-based models of grief. The article concludes that the integration of phenomenological principles and deep analytic methods is essential in psychocorrection practice with individuals experiencing loss, particularly under conditions of war and widespread traumatic events. The obtained results hold both theoretical and practical significance for the

development of contemporary psychology and the improvement of approaches to psychological support for individuals coping with loss.

Keywords: loss, active socio-psychological cognition (ASPC), phenomenological approach, grief, psychocorrection; psychodrawing.

References

1. Amelchenko, O. (2025). Zastosovnist psykhoanalizu ta fenomenolohii do vyvchennia dosvidu mihratsii yak vtraty u konteksti dosvidu viiny [Applicability of psychoanalysis and phenomenology to studying migration experience as loss in the context of war experience]. *Naukovi zapysky NaUKMA. Filosofiia ta relihiieznavstvo*, 15, 3–13. [in Ukrainian]
2. Amurova, Ya. V. (2022). Osoblyvosti vidobrazhennia fenomenu vyny v maliunkakh tatu [Features of the representation of the guilt phenomenon in tattoo drawings] (Doctoral dissertation). Pereiaslav. [in Ukrainian]
3. Bondarevska, L., Stasko, O., & Kalashnyk, I. (2022). Fenomenolohiia perezhyvan u konteksti psykhičnoi travmy [Phenomenology of experiences in the context of psychological trauma]. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*, 15, 95–102. [in Ukrainian]
4. Vlasenko, I., & Vinnyk, N. (2019). Perezhyvannia vtraty: spetsyfika, konflikt, transtsendentsiia, podolannia [Experiencing loss: Specificity, conflict, transcendence, overcoming]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 3(1), 33–37. [in Ukrainian]
5. Yevdokymova, N., Zlyvkov, V., Lukomska, S., & Kotukh, O. (2025). Osobystist v umovakh viiny: psykholohichna diahnostyka ta dopomoha [Personality in wartime: Psychological assessment and support]. Kyiv. [in Ukrainian]
6. Myronchak, K. (n.d.). Etapy perezhyvannia vtraty yak oriientyr dlia sotsialno-psykholohichnoho suprovodu osobystosti [Stages of experiencing loss as a guideline for socio-psychological support]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 48(51), 69–75. [in Ukrainian]
7. Yatsenko, T. S., et al. (2018). Psykhoanaliz reproduksii khudozhnikh tvoriv u pidhotovtsi psykholohiv [Psychoanalysis of art reproduction in psychologist training]. *Innovatsiia*. [in Ukrainian]
8. Rybyk, L. (2024). Zhyttia v nadii. Osoblyvosti psykholohichnoho suprovodu chleniv rodyn znyklykh bezvisti [Life in hope: Psychological support for families of missing persons]. Kupriianova. [in Ukrainian]
9. Neimeyer, R. A. (2021). Terapiia horia [Grief therapy] (V. Zlyvkov & S. Lukomska, Trans.). Kyiv. [in Ukrainian]
10. Fomych, M. (2025). Teoretychna model nevyznachenoї vtraty vnaslidok nasylnytskoho znyknennia [Theoretical model of ambiguous loss due to forced disappearance]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(9), 157–170. [in Ukrainian]
11. Chaban, O., & Skrynnyk, O. (2024). Suchasni pohliady na vtratu ta patolohichne horiuvannia [Modern views on loss and pathological grief]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*, 9(4), 1–9. [in Ukrainian]
12. Yatsenko, T. S. (2004). Teoriia i praktyka hrupovoi psykholohichnoho suprovodu [Theory and practice of group psychocorrection: Active

socio-psychological training]. Vyshcha shkola. [in Ukrainian]

13. Douglas, D. (n.d.). The lived experience of loss: A phenomenological study. Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 10(1), 24–32. [in English]

14. Fuchs, T. (2018). Presence in absence: The ambiguous phenomenology of grief. Phenomenology and the Cognitive Sciences, 17, 43–63. [in English]

15. Shardlow, J. (2024). Temporal perspectives and the phenomenology of grief. Review of Philosophy and Psychology, 15, 461–482. [in English]

16. Smith, A., Joseph, S., & Das Nair, R. (2011). An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. Journal of Loss and Trauma, 16(5), 413–430. [in English]

Надійшло до друку 10.11.2025

Прийнято до друку 24.11.2025