СЕКЦІЯ 5
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ ПІД ЧАС ГОРЮВАННЯ

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS DURING GRIEVING

УДК 159.942.5
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.15

Абрамян Н.Д.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Блінов О.А.
д.психол.н., професор,
професор кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Бєлавіна Т.І.
к.психол.н., с. н.с.,
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій,
ПВНЗ «Європейський університет»

У статті розкрито роль психологічних інтервенцій під час горювання. Визначено важливість дослідження ролі психологічних інтервенцій у подоланні горя під час війни. Подано визначення горя як психологічного феномену та реакції людини на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, а також процесу горювання. Описано психоемоційні переживання, якими характеризується горе. Зокрема, серед психологічних виділено такі, як емоційне напруження, відчуття нереальності, емоційне відсторонення від оточуючих, відчуття дистонії з ними, переживання емоційної і соціальної самотності, переживання провини (дійсної чи уявної), агресивні, ворожі реакції тощо. А серед соматичних виділено такі: періодичні фізичні страждання загальною тривалістю від хвилин до години, що супроводжуються спазмами в горлі, пришвидшеним диханням, частою потребою зітхати; втрата апетиту, енергії, м'язової сили; ймовірні прояви симптомів захворювання померлої людини; виникнення психосоматичних захворювань. Визначено психологічні та соматичні симптоми горя. Виділено комплекси симптомів горя, а саме емоційний, когнітивний, поведінковий та фізичний комплекси. Наведено 5-стадійну модель переживання горя, розроблену Е. Кюблер-Рос (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття). Подано характеристику кожного з етапів. Вказано на індивідуальності, нелінійності процесу горювання. Наголошено на цінності виділення стадій переживання горя. Виділено передумови (особистісні, соціальні фактори та характер втрати), від яких залежать симптоми та стадії переживання горя. Визначено особливості та основну мету психологічних інтервенцій на кожній стадії горювання. Наведено напрямки психологічної допомоги, які найефективніші на кожній стадії переживання горя. Узагальнено роль психологічних інтервенцій у подоланні горя. Виділено перспективи подальших розвідок окресленої у статті проблематики.

Ключові слова: *горе, інтервенція, горювання, стадії горювання, втрата, психотерапія, психологічна допомога.*

The article reveals the role of psychological interventions in grieving. The importance of studying the role of psychological interventions in overcoming grief during war is determined. The definition of grief as a psychological phenomenon and human reaction to the loss of a significant object, part of identity or expected future, as well as the process of grieving is presented. The psycho-emotional experiences that characterise grief are described. In particular, among the psychological ones, the author identifies such as emotional tension, a sense of unreality, emotional detachment from others, a sense of dystonia with them, experience of emotional and social loneliness, feelings of guilt (real or imagined), aggressive, hostile reactions, etc. The somatic symptoms include: periodic physical suffering lasting from minutes to an hour, accompanied by throat cramps, rapid breathing, and a frequent need to sigh; loss of appetite, energy, and muscle strength; possible manifestations of the deceased person's disease symptoms; and the onset of psychosomatic diseases. The psychological and somatic symptoms of grief are defined. The complexes of grief symptoms are allocated, namely emotional, cognitive, behavioural and physical complexes. The article presents a 5-stage model of grief experience developed by E. Kübler-Ross (denial, anger, bargaining, depression, acceptance). The characteristics of each stage are given. The individuality and non-linearity of the grieving process are emphasised. The value of distinguishing the stages of grief is emphasised. The prerequisites (personal, social factors and the nature of the loss) on which the symptoms and stages of grief depend are highlighted. The features and main purpose of psychological interventions at each stage of grief are determined. The directions of psychological assistance that are most effective at each stage of grief are presented. The role of psychological interventions in overcoming grief is summarised. Prospects for further research on the issues outlined in the article are highlighted.

Key words: *grief, intervention, grieving, stages of grieving, loss, psychotherapy, psychological assistance.*

Постановка проблеми та її актуальність. Дослідження ролі психологічних інтервенцій у подоланні горя є надзвичайно важливим через багатогранність емоційних і психологічних труднощів, які супроводжують процес горювання. Особливо актуальним це питання стає під час війни в Україні, де масштаби втрат і травм мають безпрецедентний характер. Війна спричиняє колективну травму, руйнує звичне життя мільйонів людей та посилює відчуття екзистенційної кризи.

Під час війни українці стикаються із втратою близьких, домівок, відчуттям незахищеності та розривом соціальних зв'язків. У таких

умовах горе набуває складніших форм, а його переживання часто супроводжується симптомами посттравматичного стресового розладу, тривожністю чи депресією. Роль психологічних інтервенцій у таких випадках полягає не лише у підтримці особистісного відновлення, а й у формуванні стійкості до стресу, що критично важливо в умовах тривалої кризи.

Крім того, вивчення ролі психологічних інтервенцій під час горювання сприяє розробці специфічних підходів до роботи з різними групами населення, включно з військовими, внутрішньо переміщеними особами, дітьми та волонтерами. Використання психологічних інтервенцій, адаптованих до культурного контексту України, дозволяє забезпечити більш цілісну допомогу. Це включає не тільки індивідуальну терапію, але й роботу з родинами та спільнотами для зменшення соціальної ізоляції та зміцнення колективної стійкості.

Вивчення ролі інтервенцій у контексті війни також створює передумови для побудови ефективної системи реабілітації та психосоціальної підтримки, яка залишатиметься актуальною навіть після завершення бойових дій. Таким чином, дослідження ролі психологічних інтервенцій під час горювання є не лише нагальною потребою сучасності, а й інвестицією у майбутнє психічне здоров'я українського суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні особливості переживання горя розглядаються у працях відомих зарубіжних науковців Е. Лідеманна, Е. Кюблер-Рос та ін. Українські вчені також поступово звертають свою увагу на вивчення проблематики переживання горя, його впливу на життя і психічне здоров'я людини, на надання необхідної психологічної допомоги (Н. Дідик, В. Зливков, М. Войтович, О. Медвєдєва, І. Опанасюк, Л. Рибик, Д. Тітаренко, Л. Царенко та ін.).

Особливості розуміння переживання горя у життєвих кризах запропонували науковці О. Байєр, В. Заїка, М. Войтович і Н. Панасенко, О. Донченко і Т. Титаренко, О. Шевченко, які вважають, що в цьому процесі відбувається реконструкція ставлення людини до себе, власного минулого та очікуваного майбутнього (уже без втраченої людини чи цінності). Все це супроводжується сильними емоційними затратами, порушує звичний перебіг життя, частково дезорганізує життєдіяльність і вимагає переосмислення людиною власного життя.

Пошуку найбільш ефективних методів і засобів психотерапевтичної і корекційної допомоги людям, які переживають горе, присвятили свої праці Н. Брюгген, О. Войтенко, О. Ігумнова, Л. Москалюк, І. Ревуцька, А. Старовойтов, В. Штифурак, О. Шпортун та ін.

Водночас, малодослідженими лишаються можливості та найефективніші психологічні інтервенції під час горювання.

Мета статті. Відтак, метою статті є окреслення ролі психологічних інтервенцій під час горювання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Життя людини наповнене багатьма подіями, і частину з них займають втрати, які стосуються не тільки втрати дорогих людей, а й інших життєво важливих та особистісно значущих предметів, об'єктів, смислів. Це викликає складні негативні емоції та може зумовити переживання горя.

Горе як психологічний феномен визначається як універсальне переживання людьми реакції на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього [1]. У свою чергу горювання є складним психоемоційним процесом, який переживає людина у відповідь на втрату.

Горе характеризується інтенсивними переживаннями, як-от, душевний біль, сум, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини, розпач тощо. За ствердженням Е. Ліндеманна, який запропонував основні положення щодо феномену горя, ці емоції є важливими, природними і необхідними для оплакування втрати, смерті близької людини, для переживання цього процесу та настання незалежності від втрати, пристосування до реалій життя і пошуку нових стосунків зі світом і людьми [5].

На переконання Е. Ліндеманна, горе є певним синдромом з психологічною та соматичною симптоматикою, що може виникнути як відразу після втрати, кризи, так і бути відстроченим; або ж бути прихованим, і явно не виявлятися чи навпаки, виявлятися в надмірно виразному вигляді [5].

Опираючись на твердження Е. Ліндеманна про психологічну та соматичну симптоматику переживання горя, розглянемо їх більш детальніше. Так, психічними симптомами переживання горя є:

– емоційне напруження, відчуття нереальності;

– емоційне відсторонення від оточуючих, відчуття дистонії з ними;

– переживання емоційної і соціальної самотності;

– переживання провини (дійсної чи уявної);

– агресивні, ворожі реакції;

– втрата інтересу до соціально активних форм поведінки, до колишніх типових моделей поведінки тощо.

Соматичними симптомами переживання горя є:

– періодичні фізичні страждання загальною тривалістю від хвилин до години, що супроводжуються спазмами в горлі, пришвидшеним диханням, частою потребою зітхати;

– втрата апетиту, енергії, м'язової сили;

– ймовірні прояви симптомів захворювання померлої людини;

– виникнення психосоматичних захворювань [2].

Загалом, щоб зрозуміти стан людини у скорботі, науковці виділяють декілька комплексів симптомів горя. Такими комплексами симптомів переживання горя є:

1. Емоційний комплекс – сум, печаль, тривога, гнів, безпорадність, плач, байдужість.

2. Когнітивний комплекс – нав'язливі думки, недовіра до світу, відчуття присутності померлої людини.

3. Поведінковий комплекс – проблеми і порушення сну, уникнення речей і місць, що пов'язані із померлою людиною; безглузда поведінка; гіперактивність, уникання соціальних контактів, втрата соціальних інтересів.

4. Фізичний комплекс – втрата фізичних відчуттів, алкоголізація як спроба знайти комфорт, втекти від реальності [3, с. 56].

У психологічній науці існують різні підходи до стадій переживання горя. Однією з найвідоміших теорій є 5-стадійна, розроблена Е. Кюблер-Рос. Так, дослідниця виділяє такі 5 етапів переживання горя:

1. Заперечення («Це неправда», «Не можу в це повірити», «Не зі мною!», «Не може такого бути!»). Найчастіша тимчасова захисна реакція, певний спосіб дистанціюватися від сумної реальності. Заперечення буває усвідомленим або неусвідомленим. Основними ознаками на цій стадії є: замкнутість, небажання обговорювати проблему, невіра у справжність трагедії, вдавання, що все в порядку.

2. Гнів («Ні! Я не можу це прийняти!» «Чому я?», «Чому це відувається зі мною?», «Це несправедливо!»). Гнів, лють виникають через зростаюче обурення від несправедливої і жорстокої долі. Може виявлятися по-різному: гнів на себе, на оточуючих людей, на ситуацію абстрактно. Дуже важливо на цій стадії горювання не засуджувати людину, і не провокувати з нею сварки, адже причина її гніву у горі, і це тимчасова стадія.

3. Торг. Це період надії, коли людина намагається сподіватися, що трагічну подію можна змінити. Більшість таких угод людина спробує укладати з життям, з Богом, надіючись, що її проблеми зникнуть.

4. Депресія. Людина у скорботі розуміє, що торг не був успішний, трагічні зміни дійсно реальні, і тоді вона відчуває пригнічений настрій, відсутність енергії, впадає у депресію.

5. Прийняття. Коли людина в скорботі розуміє, що втрату неможливо відмінити, померлий уже не повернеться, вона починає рухатися до стадії прийняття. Найбільш раціональним твердженням цієї стадії є: «Я не можу змінити це, але я можу бути з цим». Це не відчуття щасливого стану, швидше, покірне прийняття зміни, і переважне почуття, що людина повинна змиритися із втратою. На цій стадії людина вперше починає оцінювати перспективи життя без втраченої людини [4].

Безумовно, у кожної людини етапи переживання горя та їх тривалість будуть відрізнятися. Окрім того, часто можуть виникати рецидиви попередньої симптоматики. Тобто процес переживання горя є індивідуальним, нелінійним та залежить від таких передумов:

1. Особистісні фактори:

– індивідуальні особливості психіки (рівень стресостійкості, емоційна зрілість, здатність до саморефлексії);

– попередній досвід втрат (люди, які вже стикалися зі значними втратами, можуть реагувати по-різному, залежно від того, чи були ці втрати опрацьовані);

– тип прив'язаності (тісні емоційні зв'язки з об'єктом втрати можуть посилювати горе, тоді як відсутність близьких стосунків може зменшити його інтенсивність, але викликати інші почуття, такі як провина чи жаль);

– поточний стан здоров'я (фізичний стан, а також наявність або відсутність хронічного стресу чи інших психологічних проблем впливають на здатність справлятися з горем);

– життєві обставини (економічні, професійні або соціальні труднощі можуть ускладнити процес переживання втрати, додаючи додаткові стресори).

2. Соціальні фактори:

– підтримка оточення (наявність підтримки від сім'ї, друзів чи громади значно полегшує переживання втрати);

– соціокультурні норми (у різних культурах горе переживається по-різному, зокрема, деякі культури заохочують вираження емоцій, тоді як інші пропагують стриманість);

– ставлення суспільства до втрати (визнання або заперечення значущості втрати може вплинути на глибину та тривалість переживань).

3. Характер втрати:

– раптовість та спосіб втрати (несподівані втрати, наприклад, через катастрофу чи війну, зазвичай викликають інтенсивніше горе);

– значущість об'єкта втрати (чим важливішим для людини був об'єкт втрати (наприклад, близька людина, улюблена робота або стабільність), тим складніше відбувається переживання).

Водночас, цінність виділення стадій переживання горя полягає в тому, що вони слугують орієнтиром для розуміння процесу адаптації до втрати та допомагають пояснити різноманітні емоційні реакції. Варто також відзначити, що розуміння стадій проживання горя є корисним як для фахівців, які надають психологічну

допомогу, так і для людей, які горюють, а також для їхніх близьких.

Залежно від стадії переживання горя тип психологічної допомоги та основна мета інтервенцій будуть відрізнятися, оскільки кожна стадія характеризується унікальними емоційними й когнітивними проявами, які потребують різного підходу. Так, на стадії шоку та заперечення, основна мета психологічної допомоги полягає в тому, щоб забезпечити безпеку, стабільність і підтримку. На цьому етапі важливо допомогти людині усвідомити реальність втрати, але без надмірного тиску. Важливо надати простір для висловлення емоцій, працювати над зменшенням тривожності та використанням ресурсів підтримки.

На стадії гніву та протесту потрібно допомогти людині усвідомити й прийняти свої емоції, такі як злість, роздратування чи почуття несправедливості. Використовуються техніки роботи з агресією, наприклад, тілесно-орієнтовані вправи для зняття напруги або арт-терапія, що дозволяють виразити сильні почуття в безпечний спосіб.

На стадії торгу, коли людина намагається «домовитися» з реальністю втрати, психолог може допомогти з розвитком навичок рефлексії та прийняття. Використовуються когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають зменшити ілюзорні надії та навчитися ставити реалістичні цілі.

Стадія депресії, яка часто супроводжується відчуттям безнадійності, є періодом, коли допомога має бути максимально чуйною. Важливо працювати з глибокими емоціями, такими як смуток і відчуття втрати сенсу. Використовуються техніки емоційної підтримки, тілесно-орієнтована терапія, спрямована на зняття фізичного напруження, а також робота з відновленням життєвих ресурсів.

На стадії прийняття основний акцент робиться на відновленні та адаптації до нової реальності. Психологічна допомога спрямована на підтримку планування майбутнього, розвиток особистісних ресурсів і визначення нових сенсів. Використовуються методи позитивної психології, коучингові техніки й практики, спрямовані на особистісне зростання, логотерапія тощо.

Таким чином, кожна стадія переживання горя вимагає індивідуального підходу, що враховує емоційний стан людини, її готовність до роботи з втратою та доступність ресурсів підтримки. На рис. 1 наведено напрямки психологічної допомоги, які найефективніші на кожній стадії переживання горя.

Відтак, роль психологічних інтервенцій у подоланні горя є критичною, адже вони спрямовані на підтримку людей, які переживають емоційні, когнітивні та поведінкові труднощі через втрату. Інтервенції допомагають створити безпечний простір для висловлення болю, формування нових значень та адаптації до життя після втрати. Вони також сприяють зменшенню ризиків ускладненого горя, що може призводити до хронічного стресу або розвитку психосоматичних захворювань.

1. СТАДІЯ ЩОКУ ТА ЗАПЕРЕЧЕННЯ

- кризове консультування, психоедукація, тілесно-орієнтована терапія, майндфулнес, короткострокова когнітивна терапія

2. СТАДІЯ ГНІВУ

- психодинамічна терапія, тілесно-орієстована терапія, емоційно-фокусна терапія, арт-терапія

3. СТАДІЯ ТОРГУ

- когнітивно-поведінкова терапія, клієнт-орієнтована терапія, психодрама, екзистенційна психотерапія, логотерапія

4. СТАДІЯ ДЕПРЕСІЇ

- клієнт-орієнтована терапія, тілесно-орієнтована терапія, гештальт-терапія, психодрама, арт-терапія, аромотерапія

5. СТАДІЯ ПРИЙНЯТТЯ

- позитивна психотерапія, логотерапія, екзистенційна терапія, арт-терапія, коучинг

Рис. 1. Найефективніші напрямки психологічної допомоги відповідно до стадій переживання горя

Висновки. Отже, психологічні інтервенції під час горювання відіграють важливу роль у підтримці людей, які переживають втрату. Вони сприяють адаптації до нової реальності, зменшують ризик розвитку патологічного горювання, а також допомагають відновити життєву стійкість. Горювання є складним і багатовимірним процесом, що потребує гнучкого підходу до надання допомоги. Ефективність інтервенцій значною мірою залежить від розуміння стадій горювання, емоційного стану клієнта та його індивідуальних потреб. Зокрема, тілесно-орієнтовані, когнітивно-поведінкові, гуманістичні підходи та техніки активного слухання показали свою дієвість на різних етапах процесу горювання. В умовах війни важливість цих інтервенцій зростає, оскільки вони допомагають справлятися з масовими втратами, травмами та горем, спричиненими війною.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на адаптацію психологічних інтервенцій до умов тривалих криз, таких як війна, з урахуванням культурного та соціального контексту. Необхідно розробляти нові підходи до підтримки людей, які зазнали багатошарових втрат (наприклад, втрати рідних, дому, ідентичності). Важливо також вивчати ефективність комбінованих методів, таких як інтеграція тілесно-орієнтованої терапії з когнітивними інтервенціями. Окрему увагу варто приділити створенню програм підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких, і групам з високим ризиком патологічного горювання. Крім того, дослідження можуть розширити розуміння впливу горювання на суспільство загалом і розробити системні підходи до психологічної підтримки в умовах кризових ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології.* 2019. Том V. Вип. 19. С. 10−23.

2. Рибик Л. А. Анатомія горя. *Психологічна допомога:* веб-сайт. 2019. URL: https://www.psyhelp.com.ua/2019/07/14/anatomiya-gorya/ (дата звернення: 14.12.2024).

3. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с.

4. Kübler-Ross E., Kessler D. On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss. New York: Scribner, 2005. 235 p.

5. Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry.* 1944. № 101(2) P. 141–148.