

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

### Анотація

Кожна людина, в той, чи інший період, потребує психологічної підтримки. Зокрема, це дуже важливо, коли хтось втрачає близьку людину. Значну роль у розумінні переживання горя відіграє досвід Еріха Ліндемманна, Джона Боулбі, Елізабет Кюблер Рос, Коліна Паркеса, В. Вордена, та інших фахівців. Переживання горя втрати зазвичай здійснюється у кілька етапів: перший, шок, неприйняття втрати; другий, етап сильних емоцій; третій, депресія; четвертий, прийняття втрати. Але, досить часто, власних психологічних, психофізіологічних ресурсів не вистачає, й особистість ніби застрягає на якомусь із етапів. У такому разі є потреба у допомозі практичного психолога. Проте є ряд досліджень, які підтверджують, що процес переживання горя є не лінійним, а дуальним. Це не проста тема в роботі практика. Тому сприяти ефективності діяльності може проективний інструмент – метафоричні асоціативні зображення, де представлені образи стають метафорою подій, бажань, образів пов'язаних асоціативно з внутрішніми переживаннями особистості. Зокрема, досить ресурсними в даному випадку є такі колоди карт: «Коуп / Core» – робота з психотравмами; «О-карти / Oh-cards» – для самоаналізу і вдосконалення соціальних взаємодій; «Морена / Morena» допомагає побачити особистісні ресурси; «Насіння» – робота зі страхами та особистісними ресурсами.

**Ключові слова:** втрата, горювання, депресія, метафоричні асоціативні зображення, етапи переживання втрати.

В умовах воєнних дій в Україні дуже багато родин втратили рідних, знайомих, людей, які завжди були поруч. Біль втрати кожною особистістю переживається по різному. Переживання горя втрати зазвичай здійснюється у кілька етапів: перший, шок, неприйняття втрати; другий, етап сильних емоцій;

третій, депресія; четвертий, прийняття втрати. В багатьох психологічних працях на тему горя ми зустрічаємо 5 стадій проживання втрати, які проходить людина, що зазнала горя (Е. Кюблер-Росс). Це – шок, заперечення, торг, агресія, депресія і прийняття. Проте є ряд досліджень, які підтверджують, що процес переживання горя є не лінійним, а дуальним. Особистість може переходити від оплакування до повернення до життя. Кожного дня якийсь час вона проводить з думками про померлого, сумує, а потім повертається до буденних справ, спілкування з оточенням, роботи, відпочинку. І це є абсолютно нормально. У багатьох випадках ці етапи переживаються разом з рідними, друзями [3]. Войтович М.В. у своїй праці «Психологічні особливості горювання» зазначає: «Існує ряд теоретичних моделей, які описують процес горя. Це теорії Еріха Ліндемманна, Елізабет Кюблер Рос, Ваміка Волкана, Джона Боулбі, Коліна Паркеса, Джорджа Поллока та ін. Класифікації різняться відповідно до теоретичної орієнтації дослідника. Так, Джон Боулбі (Bowlby, 1961), творець теорії прив'язаності, виділив три фази процесу горювання, але пізніше і він, і Колін Паркес (Parkes, 1972) стали виділяти вже чотири фази. Боулбі й Паркес описали першу фазу як «заціпеніння». Ця фаза триває від декількох годин до тижня. Після заціпеніння настає фаза туги за втраченою людиною і прагнення повернути втрату, яка може тривати кілька місяців або років. Третьою фазою є дезорганізація, за якою йде четверта фаза – реорганізація [1, с. 11].

Е. Ліндемманн в своїй роботі «Клініка гострого горя» виділив цілий симптомокомплекс. Це зміни, найчастіше оборотні, в психосоматичній і поведінковій сферах. На думку Е. Ліндемманна, тривалість реакції горя, очевидно, визначається тим, наскільки успішно індивід здійснює роботу горя, а саме виходить із станів крайньої залежності від померлого, знову пристосовується до навколишнього, в якому втраченої особи більше немає, і формує нові відносини [2]. Він виділив основні етапи моделі горя: шок і заперечення; гостре горе; відсторонення.

Але, досить часто, власних психологічних, психофізіологічних ресурсів не вистачає, й особистість ніби застрягає на якомусь із етапів. У такому разі є потреба у допомозі практичного психолога. Для більш ефективної роботи доцільним є використання метафоричних асоціативних зображень. Зокрема, досить ресурсними в даному випадку є такі колоди карт: «Коуп / Core» – робота з психотравмами; «О-карти / Oh-cards» – для самоаналізу і вдосконалення соціальних взаємодій; «Морена / Morena» допомагає побачити особистісні ресурси; «Насіння» – робота зі страхами та особистісними ресурсами.

Отже, важливо, під час ускладнень переживання горя втрати, вчасно звернутися до фахівця – практичного психолога, який допоможе активізувати особистісні, психофізіологічні ресурси для адаптації та подальшого життєвого шляху.

Svitlana Yalanska

Poltava, Ukraine

XIV. Psychology

## **PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING THE GRIEF OF LOSS OF A NEAR PERSON**

### **Summary**

Every person, at one time or another, needs psychological support. In particular, it is very important when someone loses a loved one. The experience of Erich Lindemann, John Bowlby, Elizabeth Kubler Ross, Colin Parkes, William Worden and other specialists plays a significant role in understanding the experience of grief. Experiencing the grief of loss is usually carried out in several stages: the first, shock, rejection of the loss; the second, the stage of strong emotions; third, depression; fourth, acceptance of loss. But, quite often, one's own psychological and psychophysiological resources are not enough, and the individual seems to get stuck at one of the stages. In this case, there is a need for the help of a practical psychologist. However, there are a number of studies that confirm that the process of experiencing grief is not linear, but dual. This is a difficult topic in practice. Therefore, a projective tool – metaphorical associative images, where the presented

images become a metaphor for events, desires, images associated associatively with the inner experiences of the individual - can contribute to the effectiveness of the activity. In particular, the following decks of cards are quite resourceful in this case: «Cope» – work with psychotraumas; «Oh-cards» – for self-analysis and improvement of social interactions; «Morena / Morena» helps to see personal resources; «Seeds» – work with fears and personal resources.

**Key words:** loss, grieving, depression, metaphorical associative images, stages of loss experience.

### Список джерел та літератури

1. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання // Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 19 // [https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich\\_M\\_V\\_2019\\_\\_Psychological\\_features\\_of\\_the\\_grief\\_proc-1-14.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich_M_V_2019__Psychological_features_of_the_grief_proc-1-14.pdf)
2. Концепція Еріха Ліндемманна // [http://ni.biz.ua/7/7\\_7/7\\_70388\\_kontseptsiya-eriha-lindemanna.html](http://ni.biz.ua/7/7_7/7_70388_kontseptsiya-eriha-lindemanna.html)
3. Як ми переживаємо втрату? // [https://ridni.org.ua/yak-mi-perezhivayemo-vtratu\\_n296](https://ridni.org.ua/yak-mi-perezhivayemo-vtratu_n296)