

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ Шевченко Н. Ф.

*Запорізький національний університет  
shevchenkonf.20@gmail.com*

Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю розуміння психологічної специфіки переживання горя в умовах сьогодення з метою надання ефективної психологічної допомоги особам, які переживають горе втрати. У сучасних умовах, коли українці зіткнулись із повномасштабними бойовими діями на власній території, маємо велику кількість втрат серед військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, представників Національної гвардії України, а також серед мирних жителів. Українці платять непомірну високу ціну за право бути вільними: загибель рідних, каліцтво, полон чи невідомість, втрата житла і соціальних зв'язків.

Війна змушує говорити на складні теми, одна з яких – переживання горя. Процес горювання відбувається за важкої життєвої ситуації воєнного часу, енергетичні навантаження якого часто перевищують адаптаційно-компенсаторні можливості психіки й організму та супроводжуються руйнуванням психічного здоров'я. Це вплив різних чинників: небезпеки, несподіваності, невизначеності; високої психофізичної складності; несприятливих інформаційних, соціальних і часових впливів; девальвації колишніх базових цінностей тощо. Отже, чимало людей нині перебувають у стані горя через непоправну втрату близької людини. Ураховуючи сучасний рівень стресу в суспільстві, їхній психічний стан погіршується.

Мета роботи – проаналізувати психологічні особливості переживання горя під час війни і привернути увагу фахівців з надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях до специфіки горювання.

Загибель близької людини – родича, побратима – це особиста трагедія і горе, яке потребує часу та внутрішніх ресурсів. Важливо розуміти природу емоцій, які відчуває людина, проживаючи втрату. Це допоможе підтримати її в найтяжчу хвилину.

Синдром втрати («гостре горе») – це сильні емоції, пережиті в результаті втрати рідної чи близької людини. Горе – це також процес, за допомогою якого людина працює з болем втрати,

знову знаходячи відчуття рівноваги і повноти життя. Хоча переважаючою емоцією при втраті є печаль, також переживаються емоції страху, гніву, провини і сорому.

Аналіз проблеми показав, що існує низка теоретичних моделей, які описують процес горя (Дж. Боулбі, В. Волкан, Дж. Енджел, Е. Кюблер-Рос, Е. Ліндеман та ін.) і дозволив виокремити стадії проживання горя. Деякі психологи нараховують до десяти стадій. Однак зазначається, що не всі люди проходять їх в однаковому порядку [2; 4; 5].

Безумовно, в кожній людині процес горювання і переживання втрати проживається індивідуально, але є схожі стадії.

Дослідники зазначають, що загибель рідного або близького спричиняє в людини шок, викликає заперечення, психіка починає захищатися і заперечує та шукає пояснення, що це неправда. Коли минає заперечення, майже завжди виникає злість - на ситуацію, на себе, на людей навколо, навіть на людину, яка загинула. Це злість на ситуацію і свою беспорядність, а не на когось конкретного. Злість наближає людину до прийняття втрати.

Коли з'являються перші ознаки прийняття, можуть виникнути певні торги, коли сама з собою, чи з вищими силами людина починає домовлятися про щось, щоб ця ситуація кудись поділася. Потім вона знову може повернутися в стан злості. Проживання цих стадій допомагає усвідомити втрату. Після цього може виникнути депресія, втрата сенсів, можуть виникнути соматичні симптоми. Після всіх цих стадій відбуваються процес переорієнтацій. Нормальний процес горювання може тривати до двох років, навіть коли цей процес не є ускладненим. При цьому наголошується, за час «роботи горя» (Е. Ліндеман) повинні бути пережиті визнання втрати, відкрите переживання почуттів, вироблення вмінь самостійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним, а також створення нових емоційно насичених зв'язків.

Вважаємо доцільним розглядати горе через почуття, реакції та симптоми, до яких належать:

– емоційні реакції: шок, страх, зневіра, заперечення, смуток, гнів, почуття провини, тривога, ступор, апатія, відчуття порожнечі, образа, беспорядність, полегшення.

– психологічні реакції: сплутаність свідомості, проблеми з пам'яттю та концентрацією, не раціональне мислення, гіперактивність, втрата відчуття реальності, одержимість

померлим, втрата цілей, сні чи кошмари, пов'язані зі смертю, ілюзія присутності втраченої людини.

– фізичні реакції: безсоння чи надмірний сон, відчуття стиснення в горлі, тремор, втрата апетиту/переїдання, біль у різних частинах тіла, нудота, втома, панічні атаки.

– соціальні реакції: самотність, відчуття відстороненості від інших, відчуття покинутості, потреба побути на самоті, дратівливість, втрата інтересу до повсякденної соціальної активності, небажання повертатися до роботи чи навчання. Духовні реакції: гнів на Бога, втрата віри, більший зв'язок з Богом або церквою.

Всі ці відчуття, симптоми та реакції є природними в роботі горя. У час скорботи людина розуміє, що життя вже ніколи не буде таким, яким воно було раніше, проте у переживанні й прийнятті власних почуттів триває рух у майбутнє.

В дослідженнях зазначається, що невеликий відсоток людей, які втратили рідну людину, можуть відчувати стан, описаний як «ускладнене горювання», яке розглядається як інтенсивне відчуття горя, яке триває не менше як півроку після втрати та не призводить до асиміляції досвіду втрати, а замінюється стереотипними, повторюваними стратегіями мислення та поведінки. Особи, які переживають ускладнене (патологічне) горювання, не прогресують, не рухаються через стадії внаслідок переповнення емоціями, пов'язаними з горем. Вони продовжують проявляти сильні емоційні реакції, не повертаються до щоденного нормального життя, зазвичай залишається відособленими, їхній сон і апетит не нормалізуються. Такі особи можуть мати потребу безкінечно розповідати історію цієї втрати, проте без наступного зцілення. Вони не здатні відновити заведений порядок спою життя. У сучасних дослідженнях ускладнене горювання вирізняється поміж інших варіантів реакцій на втрату пов'язаних з тяжкою клінічною депресією, ПТСР та іншими тривожними порушеннями [1; 3].

Різниця між нормальним і ускладненим горюванням полягає в тому, що особа, яка переживає ускладнене горе, не спроможна адаптуватися до життя без померлого.

Визначено, що переживання горя має надзвичайно важливе значення для психологічної адаптації людини під час війни. Воно дозволяє їй змиритися з втратою, адаптуватися до неї. Розглянуто ряд теоретичних моделей, які описують процес горя і дають

уявлення про фази процесу горювання, прояви нормального і ускладненого горювання, що є важливим для психологів-консультантів і психотерапевтів, які працюють з людиною, супроводжуючи її у скорботі.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Аврамчук О. Огляд психологічної допомоги при ускладненому горюванні базованої на когнітивно-поведінковій терапії. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 5 (8). С. 9–24.
2. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том V. Вип. 19. С.10-22
3. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.
4. Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя. ЗНУ, 2021. 192 с.
5. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів. К., 2005. 120 с.

### ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ВИРІШЕННЯ СТУДЕНТАМИ НЕВИЗНАЧЕНИХ СИТУАЦІЙ

**Шепельова М. В.**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)  
m.shepelyova@gmail.com*

Відчуття невизначеності може бути викликане дефіцитом або надлишком актуальної інформації, її суперечливістю, раптовою появою нової інформації, яка цілком або частково заперечує попередню, що супроводжується порушенням психоемоційного стану особистості. Такі умови можуть як пригнічувати, блокувати розумову діяльність, так і стимулювати її, допомагати знаходити нові, нестандартні рішення. У сучасних складних умовах життя все більш актуальною стає необхідність дослідження проявів творчості у розумінні невизначених ситуацій, особливо серед студентів, оскільки саме творчий підхід до сприймання і розуміння умови задачі з високим ступенем невизначеності буде сприяти конструктивному її вирішенню.

Розуміння невизначених ситуацій ми пов'язуємо з суб'єктивною чи об'єктивною складністю: 1) встановлювати чи розпізнавати сприймане за певними ознаками; 2) розкривати сутність сприйманого, його охарактеризувати, сформулювати поняття; 2) вирізнити сприймане з поміж іншого, встановити його призначення, мету; 3) ставити завдання, планувати майбутні дії; 4) бачити зумовленість, причини певних подій.