

підкреслити, що постраждалі потребують емпатії та підтримки, а також створення безпечного простору для висловлення своїх переживань без осуду чи стигматизації. Цей підхід сприяє поверненню до повноцінного функціонування та інтеграції в суспільство, забезпечуючи відновлення після травми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Джун Г. Психологічна травма та шлях до видужання / пер. з англ. О. Лизак, О. Шлапак, О. Наконечна. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 424 с.
2. ООН Жінки. Подолання насильства щодо жінок та дівчат. OUN WOMEN. URL: https://search.app?link=https://ukraine.unwomen.org/uk/shcho-my-robymo/podolannya-nasylstva-shchodo-zhinok-ta-divchat&utm_campaign=aga&utm_source=agsadl1,sh/x/g/m2/4
3. Посібник із самопомогі для тих, хто пережив зґвалтування та зазнав сексуального насильства. URL: https://www.sarsas.org.uk/wp-content/uploads/2022/06/RCEW-Self-Help-Guide_A5_Ukrainian_10075-002.pdf
4. Перрі Б. Д., Вінфрі О. Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення. К.: Vivat, 2023. 320 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

Олешко І. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
oleshkoivanna@gmail.com*

Переживання втрати – це складний емоційний процес, який переслідує кожну людину у різні періоди її життя. Почуття втрати – це глибоке та сильне страждання, викликане різноманітними стресоутворюючими факторами [1, с. 79]. Втрата може бути фізичною (смерть близької людини, розрив стосунків чи втрата здоров'я), емоційною (шок, розчарування, невдача) або соціальною (втрата роботи або зміна соціального статусу). Усі ці ситуації потребують внутрішніх ресурсів, які допоможуть людям адаптуватися та оговтатися від шоку. Як люди реагують на втрату, чому ці процеси є болючими і як їх можна подолати – це питання, які вивчаються в психології вже багато років. Під втратою розуміємо поєднання емоційного болю, гніву та смутку, безпорадності, провини і відчаю.

Переживання втрати супроводжується не лише емоційним, а й досить часто фізичними змінами. Наприклад: порушення сну, втрата апетиту, підвищена тривожність і головний біль. Фізичний біль також може відчуватися, але він є відображенням внутрішнього болю.

Серед психологічних реакцій варто виділити такі як: почуття провини – внутрішнє переживання, яке виникає через усвідомлення того, що людина порушила певні морально-етичні стандарти,

соціальні норми чи власні переконання; почуття сумніву – емоційний стан, який виникає, коли людина не впевнена в правильності свого вибору, рішень та переконань; почуття тривоги – емоційний стан, пов'язаний з неприємними відчуттями, переживаннями небезпеки і невпевненості; почуття самотності – емоційний стан, який виникає, коли людина відчуває брак інтимного або значущого зв'язку з іншими і це не обов'язково означає фізичну ізоляцію. Адже, будь-яка людина може почувати себе самотньою навіть в натовпі людей.

У психології існує кілька теорій, які пояснюють, як люди переживають втрату. Так, однією з найвідоміших є теорія Елізабет Кюблер-Росс, яка описує п'ять стадій горя:

Перша стадія. Заперечення (відмова вірити у втрату, намагання уникнути реальності).

Друга стадія. Гнів (розчарування, злість на себе та інших, бажання знайти винних).

Третя стадія. Переговори (спроби домовитися або повернути все назад, наприклад, за допомогою молитви або обіцянок).

Четверта стадія. Депресія (глибокий смуток, відчуття безнадійності).

П'ята стадія. Прийняття (визнання втрати та примирення з реальністю) [3].

Загалом переживання втрати проявляється в динаміці психічного стану. Науковці виділяють послідовність етапів переживання тяжкої втрати: шок – переживання – прийняття. Однак не завжди ці стадії є обов'язковими, а також вони можуть накладатися одна на одну.

Переживання втрати залежить від багатьох факторів, зокрема: індивідуальні особливості: тип особистості, психологічні проблеми, рівень стресостійкості; соціальна підтримка: підтримка сім'ї, друзів і професіоналів може значно полегшити процес адаптації; культура і соціальні норми: у різних культурах існують різні підходи до важкої втрати і ритуали, що сприяють психологічному відновленню; тип втрати: як відомо у психології є поняття чистої втрати (втрати людини, з якою у вас були доброзичливі стосунки) і поняття складної втрати (коли стосунки були нелегкими). Чисту втрату легше пережити, ніж комплексну тому, що виникає ціла низка емоцій.

Подолання втрати – це складний і болісний процес, що вимагає часу, терпіння і підтримки. Нижче подамо рекомендації, які можуть допомогти пережити втрату:

1. Дозволити собі відчувати біль, смуток і гнів. Адже це природна частина процесу переживання втрати.

2. Створення ритуалів (наприклад, вшанування пам'яті) може допомогти вшанувати втрату і знайти мир.

3. Дихальні та медитаційні техніки допомагають заспокоїти розум і зменшити тривожність.

4. Нове хобі може допомогти вам переключитися і знайти новий сенс у своєму житті.

5. Поступове повернення до повсякденного життя і постановка нових цілей може допомогти рухатися вперед.

6. Віра в майбутнє і відкритість до нових можливостей дають людям сили рухатися вперед після втрати.

7. Професійна психотерапія добре допомагає людям впоратися зі своїми емоціями та надати підтримку на всіх етапах переживання втрати.

Переконані, підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації [2, с. 52].

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: конспект лекцій. Навч. посіб. для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. / укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Випуск 4, 2023 С. 51–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>
3. Модель Кюблер-Росс. Режим доступу: <https://is.gd/pYmu40>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Паламар О. М.

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
o.m.palamar@npu.edu.ua*

Воєнні дії на території України спричинили низку складних ситуацій, які для дітей з особливими освітніми потребами стали травмівними, стресовими та кризовими. За таких умов дітям важко адаптуватися до складних життєвих обставин, вони часто перебувають у негативному емоційному стані. В результаті, у дітей з особливими освітніми потребами може відбуватися загострення наявних та поява нових проблем у розвитку. Тому нагальною потребою сучасної спеціальної психології є пошук шляхів