

<https://www.army.mil/article/131352>

14. Резілієнтність – стійкість в дії: онлайн-платформа з розвитку психологічної стійкості. URL: <https://resilience.mva.gov.ua/>
15. Shay J. Moral injury // Psychoanalytic Psychology. 2014. Vol. 31(2). P. 182–191.
16. Litz B. T. et al. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy // Clinical Psychology Review. 2009. Vol. 29. P. 695–706.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ СЕРЕД МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Вокіна М. О.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

drabunreevm@ukr.net

Актуальність дослідження. У сучасних умовах повномасштабної війни Україна зіткнулась із безпрецедентними людськими втратами, що торкнулися не лише військових, а й широких верств цивільного населення. Особливо вразливою категорією в цьому контексті є молодь, яка опинилася перед викликами ранньої втрати близьких, дестабілізації базових життєвих орієнтирів та порушенням цілісності соціальних зв'язків. Переживання втрати в молодому віці накладається на період активного особистісного становлення, коли ще не сформовані достатньо ефективні механізми психологічного захисту та емоційної саморегуляції. У таких умовах вирішальне значення набуває фактор соціальної підтримки – як зовнішнього, так і внутрішнього ресурсу, що може або пом'якшити наслідки втрати, або, у разі її відсутності, сприяти формуванню посттравматичних ускладнень.

Сучасні дослідження доводять, що відсутність адекватної підтримки під час переживання горя підвищує ризик розвитку складних форм горювання, таких як затяжна депресія, тривожні розлади, дезадаптація, а також втрати сенсу життя.

Натомість наявність емоційної, когнітивної та інструментальної підтримки – з боку сім'ї, друзів, спільноти чи професійних служб – істотно знижує рівень психоемоційного напруження, сприяє відновленню внутрішньої рівноваги та формуванню життєстійкості [6]. Особливу увагу необхідно приділяти тому, як саме молоді люди інтегрують досвід втрати у власний особистісний наратив, які стратегії вони обирають для адаптації та яке місце в цьому процесі займає доступна їм підтримка. Дослідження цих процесів дозволяє не лише поглибити наукове розуміння психологічних механізмів горювання, а й створити ефективні інтервенційні моделі допомоги для молоді, яка перебуває в стані екзистенційної кризи [5].

Виклад основного матеріалу. Переживання втрати в молодому віці є не лише емоційно напруженим процесом, а й складним особистісним викликом, що глибоко впливає на когнітивну сферу, ідентичність, уявлення про світ і майбутнє. Молодь, яка пережила втрату – особливо внаслідок війни, вимушеної міграції, втрати близьких чи дому – стикається з необхідністю емоційної перебудови в умовах недостатньої сформованості механізмів зрілого горювання. Цей вік позначений високою вразливістю, пошуком себе, нестабільною самооцінкою та гострою потребою у визнанні. Як зазначає М. Томчук, у підлітковому та юнацькому віці втрата значущої фігури або життєвих опор викликає не лише біль, а й екзистенційне спустошення, що може переходити в кризу ідентичності, руйнування базового довіри до світу та відчуття контролю над життям [7].

Переживання втрати передбачає проходження певних психологічних фаз – від шоккової реакції до інтеграції втрати в особистісний досвід. Ці етапи описані в дослідженнях Е. Кюблер-Росс, Г. Нормана, М. Шнайдмана та знайшли відображення в українських наукових працях, зокрема в аналітичному огляді О. Медведєвої, яка вказує на нестабільність тривалості стадій горювання у молоді, високу ймовірність регресу та формування «застиглого горя», що не завершується природним завершенням процесу втрати, а переходить у хронічний стресовий стан [3]. У таких випадках траур не мобілізує ресурси особистості, а

блокує здатність до подальшої адаптації. Втрата сенсу, порушення уявлень про майбутнє, підвищення ризикованої поведінки – усе це може виступати непрямими маркерами нерозгорнутого горювання в молодому віці [1].

Водночас, не всі молоді люди однаково переживають втрату. Основним фактором у цьому процесі виступає соціальна підтримка, яку можна класифікувати за джерелом (інституційна, міжособистісна, духовна), формою (емоційна, інструментальна, оцінна) та суб'єктивною якістю (відчуття прийняття, безпеки, розуміння). Як показують емпіричні дані О. Лютак, молоді особи з високим рівнем соціальної підтримки демонструють меншу глибину тривожних симптомів, вищу самоефективність, кращу регуляцію емоцій та вищу толерантність до невизначеності. Такі молоді люди зберігають базове почуття «внутрішньої точки опори», що дозволяє їм не тільки пережити втрату, а й поступово реінтегруватися в активне життя [2].

Натомість молодь, яка не має доступу до підтримки – зокрема внутрішньо переміщені особи, студенти без контактів у новому середовищі, сироти чи ті, хто не отримує визнання власного горя – знаходиться в зоні високого психологічного ризику. У таких осіб вища ймовірність формування аутоагресивних тенденцій, соціального відчуження, соматизації, деструктивних форм компенсації (залежності, ізоляція, девіантна поведінка). Без підтримки горювання втрачає конструктивний вектор і перетворюється на «внутрішню зону болю», що блокує розвиток, залишаючи молоду людину в психоемоційному застої. Особливо ефективними є моделі підтримки, які інтегрують індивідуальну роботу (консультування, психотерапія), групову взаємодію (підліткові й молодіжні спільноти), освітні інтервенції (інформаційна підтримка про нормальні реакції на втрату) та культурні механізми (символізація втрати, ритуали, комеморація) [4].

Висновки. Аналіз психологічних особливостей переживання втрати серед молоді з різним рівнем соціальної підтримки засвідчує, що процес горювання не є універсальним чи передбачуваним – його динаміка формується на перетині індивідуальних, ситуативних та соціальних чинників. У молодому віці втрата має

тенденцію активізувати глибинні особистісні процеси: порушення уявлень про стабільність світу, втрату почуття контролю, екзистенційні сумніви щодо сенсу майбутнього. У таких умовах соціальна підтримка виконує не лише роль адаптивного буфера, а й виступає визначальним чинником спрямування внутрішньої динаміки переживання – до конструктивного інтегрування досвіду або ж до його витіснення, застрягання, психоемоційного виснаження.

Наявність якісної підтримки в соціальному середовищі активізує когнітивно-емоційні ресурси молоді, знижує ризик формування патологічного горя, стимулює процес осмислення втрати та сприяє поступовому відновленню особистісної рівноваги. Водночас, дефіцит або відсутність такої підтримки суттєво знижує рівень суб'єктивного контролю, ускладнює адаптацію, провокує розвиток вторинних психологічних ускладнень (аутоагресія, депресивність, соціальна ізоляція). Вирішальним при цьому є не лише обсяг доступної допомоги, а суб'єктивне сприйняття її наявності й безпечності. Молодь, яка вміє звертатись по допомогу, приймати її й осмислювати як цінність, демонструє вищий рівень життєстійкості навіть за умов значущої втрати.

Соціальна підтримка виступає своєрідним каталізатором психологічної адаптації до втрати: вона не змінює самої події, але радикально впливає на її психічне «перетравлення», відновлення цілісності Я-образу, відродження суб'єктності. Саме в цьому полягає стратегічне завдання психологічного супроводу молоді, яка втратила близьких чи життєво важливі ресурси: не зменшити глибину горя, а забезпечити його еволюцію у формі особистісного зростання, змістовного усвідомлення змін і повернення до активного життя – вже з новим внутрішнім контекстом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лебедева С. Психологічні особливості переживання раптової втрати близької людини. *Disaster and crisis psychology problems* 2021. № 2(2). С. 27-37.
2. Лютак О. Психологічні особливості переживання втрати в осиротілій сім'ї.

Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2011. №16 (1). С. 97–104.

3. Медведєва О. В. Переживання втрати як чинник дезадаптації студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 85–91.
4. Мирончак К.В. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2021. Вип. 48 (51). С. 68–75.
5. Оніщенко Н. В. Горе як реакція постраждалого на втрату. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків: НУЦЗУ, 2012. С. 33–39.
6. Семигіна Т. В., Гусак Н. Є., Трухан С. О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Український соціум*. 2015. № 2. С. 65-72.
7. Томчук М. І. Соціально-психологічна підтримка дітей, які переживають батьківську втрату. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2016. 58 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ МЕТОДОМ ІЗОТЕРАПІЇ

Гадлевська О.М.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

gadlevskaao@gmail.com

Актуальність. Проблема агресивної поведінки у дітей молодшого шкільного віку - завжди цікавила багатьох психологів, вчених, батьків, і тому є досить актуальною в наш час. Агресивна поведінка дитини - це не просто тривожне явище, а вельми серйозна соціальна, педагогічна і психологічна проблема. Агресія визначається як поведінка, яка направлена на нанесення психологічної або фізичної шкоди. Відповідно, агресивна поведінка - це мотивована поведінка,