

4. Грива О. А. Толерантність в процесі становлення молоді в умовах полікультурного середовища : автореф. дис. д-ра філос. наук: 09.00.10. АПН України, Ін-т вищ. освіти. Київ, 2008. 32 с.
5. Волошина О. В. Педагогічні умови виховання толерантності у підлітків старшого віку в позакласній роботі : дис. канд. пед. наук : 13.00.07. Вінниця, 2007. 197 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ГАРМОНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ ВТРАТИ: ІНТЕГРАЦІЯ КРИЗОВОГО, ГЕШТАЛЬТ- ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ПІДХОДІВ

Борисенко Л. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
20111974tama@gmail.com*

Проблема гармонізації психоемоційного стану особистості в умовах переживання втрати є надзвичайно актуальною у сучасному світі, який сповнений криз, невизначеності та болючих змін. Людина, стикаючись із реальністю смерті, втратою близьких чи глибокими життєвими втратами, проходить складний шлях внутрішнього перетворення. Це стосується не лише емоційної сфери, а й зачіпає питання сенсу, віри, самоідентичності та здатності жити далі. Тому особливо важливим стає пошук шляхів психологічної підтримки та відновлення цілісності особистості, що втратила внутрішню рівновагу.

На думку Н. Атаманчук втрата є однією з найглибших форм життєвої кризи, що вимагає не просто адаптації, а переосмислення власного існування. У процесі горювання людина проходить низку фаз, які не завжди лінійні: від заперечення й гніву – до прийняття й поступового відновлення контакту з життям. Гармонізація психоемоційного стану тут постає не як уникнення болю, а як процес прийняття власних почуттів і віднайдення нових опор – у собі, у стосунках, у сенсі життя [1, с.46].

Досвід показує, що переживання втрати нерозривно пов'язане з переживаннями кінця життя. Усвідомлення смерті може ставати як джерелом страху, так і імпульсом до глибшого проживання кожного моменту [4, с.37]. У роботі з клієнтами, які стикаються з темою втрати, важливо допомагати людині не уникати болю, а навчитися бути з ним – розуміти, проживати, давати йому місце. Саме через контакт із власним болем можливе поступове відновлення гармонії та внутрішнього порядку.

Практичний підхід до гармонізації психоемоційного стану у кризових умовах доцільно розглядати як інтеграцію трьох вимірів: когнітивного, емоційного та тілесного. Ця ідея ґрунтується на синтезі знань кризової психології, екзистенційної філософії та гештальт-терапії.

Когнітивний рівень передбачає усвідомлення ситуації втрати, її реальності та наслідків. Людина починає бачити, що її життя змінилося, і поступово приймає це як факт.

Емоційний рівень включає роботу з почуттями – гнівом, провинною, соромом, страхом, безпорадністю. Саме прийняття цих емоцій створює умови для глибокого зцілення.

Тілесний рівень допомагає відновити контакт із власним тілом, що часто «завмирає» внаслідок шоку або травматичного досвіду.

Психологічна допомога в таких випадках спрямована на створення безпечного простору, де клієнт може говорити про втрату, виражати емоції, шукати сенс. На цьому етапі особливо ефективними є методи, що поєднують вербалізацію з тілесними техніками та творчим вираженням. Психологічний дебрифінг, наприклад, допомагає людині відновити хронологічну послідовність подій, що часто спотворюється під впливом травми, тоді як метод «тут-і-зараз» у гештальт-підході дозволяє досліджувати власний стан у моменті, усвідомлюючи, як саме втрата впливає на сьогоднішній день [2, с.9].

Важливо пам'ятати, що процес гармонізації не означає повернення до «попереднього стану». Людина після втрати вже не є тією, якою була раніше. Її досвід, цінності, відчуття часу і життя змінюються. Але саме через ці зміни з'являється можливість нової цілісності – не попри біль, а разом із ним. Тому завдання психолога полягає не у «знятті» болю, а у підтримці процесу його осмислення та інтеграції.

Переконана, кожна криза має потенціал розвитку. Переживання втрати, як і будь-яка глибока екзистенційна подія, може стати джерелом внутрішнього зростання. У цьому контексті гармонізація психоемоційного стану – це не лише про стабілізацію, а й про віднайдення нових способів бути живим, залишатися у контакті зі світом і людьми. Вона передбачає включення процесів саморефлексії, самоприйняття, усвідомлення власних меж і ресурсів [1, с. 40].

Інтеграція трьох підходів-кризового, гештальт- і екзистенційного – створює цілісне розуміння процесу горювання.

Кризова психологія допомагає структурувати переживання, визначити етапи і ресурси.

Гештальт-підхід забезпечує методи усвідомлення, проживання та завершення емоційних процесів.

Екзистенційна перспектива додає сенсового виміру-допомагає знайти в досвіді втрати не лише біль, а й глибину життя. У поєднанні ці підходи дають можливість не просто «допомогти пережити втрату», а супроводжувати клієнта у процесі його внутрішньої трансформації.

Ефективним інструментом у практичній роботі з проблемою втрати є групові форми підтримки. Психологічна група створює простір

для спільного проживання болю, обміну досвідом, появи нових сенсів. Людина бачить, що її почуття не унікальні – це частина людського досвіду. У такому контакті з іншими формується відчуття спільності, що само по собі є лікувальним фактором. Окрім групових форматів, доцільними є індивідуальні зустрічі, де клієнт може глибше працювати зі своїми внутрішніми образами, символами втрати, створювати власні ритуали прощання.

Окремої уваги заслуговує робота з тілом. Тілесна пам'ять часто зберігає напругу, біль, образи, які свідомість витісняє. Через усвідомлення тілесних реакцій, дихання, рухи людина поступово відновлює контакт із собою. Це сприяє заспокоєнню, відчуттю безпеки, відновленню природних ритмів життя.

Поступово, у процесі усвідомлення і прийняття, біль трансформується. Людина починає сприймати втрату не як кінець, а як частину своєї історії. Вона інтегрує спогади, почуття, досвід і знову відчуває себе живою. Гармонія, що народжується після втрати, має іншу якість – це не спокій без емоцій, а здатність бути в русі, у житті, з відкритим серцем [3, с.124].

Гармонізація психоемоційного стану у процесі переживання втрати – це тривалий шлях, який поєднує біль і надію, темряву і світло, кінець і початок. Завдання психолога – бути поруч, підтримувати, допомагати побачити, що навіть у найглибшому горі можливе життя, можливе повернення до себе. Саме ця внутрішня робота робить людину зрілішою, здатною до співчуття, більш живою.

Таким чином, інтеграція знань кризової психології, гештальт-підходу та екзистенційної філософії відкриває можливості для глибшого розуміння переживання втрати. Кожен із цих напрямів дає свій інструмент:

- кризова психологія – розуміння механізмів адаптації;
- гештальт – досвід проживання у моменті;
- екзистенційна філософія – пошук сенсу.

Їхнє поєднання дозволяє створити цілісний підхід під час допомоги людині, яка втратила рівновагу. Гармонізація психоемоційного стану особистості в складних життєвих умовах – це не кінцева мета, а процес, у якому зростає здатність приймати себе і життя в усій його непередбачуваності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник 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. Перлз Ф., Гудман П., Хефферлайн Р. Практика гештальт-терапії. Харків : Фоліо, 2018. 432 с.

3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Львів : Свічадо, 2017. 232 с.
4. Ялом Ірвін. Екзистенційна психотерапія. Київ : Наш формат, 2020. 544 с.

ПСИХОЛОГІЯ СТРАХУ Й НАДІЇ: ВНУТРІШНІЙ СВІТ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ЗАГРОЗИ (на матеріалі роману Т. Горіха Зерня «ДОЦЯ»)

Варава Р. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
varavaruslana99@gmail.com*

Сучасна українська література активно реагує на суспільні виклики, породжені війною, втратою, травмою й пошуком сенсу існування. В цих умовах особливої уваги набуває вивчення психологічного стану людини, що опиняється перед обличчям екзистенційної загрози – страху смерті, зруйнованого будинку, втрати ідентичності.

Проблема співіснування страху і надії в одному психоемоційному полі є надзвичайно актуальною, адже саме вона визначає людську стійкість у кризових ситуаціях. У контексті сучасних подій це набуває не лише літературного, а й психологічного значення, оскільки через художнє слово письменники демонструють механізми самозбереження, адаптації та подолання травми.

Актуальність дослідження також полягає в необхідності поєднання психологічного та літературознавчого аналізу, дозволяючи простежити, як художні образи стають відображенням реальних сьогоденних умов та психічних процесів, починаючи від страху перед невідомим до народження надії на світло.

Дебютний роман Тамари Горіха Зерня «Доця» був відзначений Шевченківською премією за 2022 рік. Незважаючи на появу статей, присвячених аналізу твору, актуальним залишається вивчення психологічного малюнку головної героїні в цьому творі, що дає змогу глибше зрозуміти внутрішній світ людини в часи екзистенційної загрози і водночас розширює уявлення про функції літератури як духовного простору опору та самопізнання.

Мета – проаналізувати психологічні особливості прояву страху й надії в романі Тамарі Горіха Зерня «Доця» як відображення внутрішнього світу людини в умовах екзистенційної загрози, простежити механізми духовної стійкості, самозбереження та відродження особистості.

Головним об'єктом спостереження виступає роман «Доця». Тому основна увага ґрунтується на поєднанні філологічного та психологічного підходів. Таким чином, це дозволяє виявити сенс, що прихований в образній системі твору.