

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОРЮВАННЯ

**Войтович М.В. Психологічні особливості горювання.** У статті представлені результати теоретичного дослідження психологічних особливостей горювання. Надається короткий огляд зарубіжних теорій горювання. Розглядається феномен горя як природної реакції на втрату. Особлива увага у статті приділяється психологічним особливостям дитячого горювання, а також психологічним особливостям допомоги у випадку важкої втрати.

*Ключові слова:* горе, реакція на втрату, дитяче горювання, психологічна допомога під час горювання.

**Войтович М.В. Психологические особенности горевания.** В статье представлены результаты теоретического исследования психологических особенностей помощи при горевании. Предоставляется краткий обзор зарубежных теорий горевания. Рассматривается феномен горя как естественной реакции на утрату, особенности психологической помощи в случае тяжелой утраты. Особое внимание в статье уделяется психологическим особенностям детского горювания.

*Ключевые слова:* горе, реакция на утрату, детское горевание, психологическая помощь при горевании.

**Постановка проблеми.** Життя людини починається з народження і закінчується смертю. Така природна закономірність. Упродовж життя – раніше чи пізніше, у кожної людини з'являються втрати. Багато людей вважають втратою лише смерть, але насправді це не так. До втрат крім смерті належать також ситуації чи явища різкої зміни способу життя внаслідок втрати чого-небудь із сильним суб'єктивним переживанням такої втрати. Можна виокремити наступні типи втрат: *соціальні* втрати (наприклад, втрата роботи чи навчання); *психічні й фізичні* (втрата відповідних здатностей і можливостей, наприклад, непрацездатність внаслідок інвалідизації, майже завжди пов'язані з фізичними стражданнями); *духовні* (розчарування в вірі чи її втрата); *матеріальні* (наприклад, втрата домівки внаслідок стихійного лиха, техногенних катастроф, військових дій та ін.); *психологічні* втрати (переважно стосується різких змін у сприйнятті Я-образу людиною. Прикладом може бути переживання людиною втрати молодості, фізичної привабливості з плином часу тощо).

Іноді одна людина може переживати водночас декілька втрат одночасно. Наприклад, людина, яку врятували пожежники з палаючого будинку, може переживати втрату здоров'я через серйозні ушкодження (фізична втрата) і втрату домівки (матеріальна втрата), а ці події травмували її психіку (психологічна втрата).

Втрати можуть бути фактичними (дійсними) або уявними. Фактична втрата означає, що втрата вже відбулася за фактом і вона є очевидною для інших людей. Наприклад, пожежа повністю знищила будинок, і за фактом це – втрата власником особистого майна. Уявна втрата має, як правило, психологічне підґрунтя, така втрата значуща лише для людини, що її переживає. Рідні та близькі можуть навіть не здогадуватися про це, або не розуміти сенсу переживань людини, що переживає втрату. Наприклад, деякі матері, маючи

сильну прив'язаність до своїх дітей, переживають втрату, коли діти у відповідному віці залишають «сімейне гніздо» і стають на самостійний життєвий шлях.

Будь-яка втрата завжди супроводжується психологічними переживаннями, однак найтрагічніші для людини події життя завжди пов'язані із втратою близьких людей, тому в статті ми будемо акцентувати увагу на особливостях переживання горя як реакції на смерть.

**Вихідні передумови.** Горе – це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, що включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини і розпач. Горе має надзвичайно важливе значення для психологічної адаптації людини. Воно дозволяє їй змиритися із втратою, адаптуватися до неї. Потрібно розрізняти депресію та горе. Горе вміщує багато різних почуттів – гнів, смуток, образу, провину, і навіть, зрештою, радість. Натомість депресія характеризується відсутністю почуттів, що унеможлиблює повноцінне «горювання» [2]. Але позбавитись від страждань можна лише переживаючи страждання. Тобто, страждання або «робота горя» (Е. Ліндеман) – це природний процес, необхідний для того, щоб оплакати смерть близької людини і пережити втрату, стати незалежним від втрати, пристосуватись до реалій життя і знайти нові стосунки з людьми й світом.

**Мета статті.** Метою статті є огляд зарубіжних теорій горювання, розгляд психологічних особливостей горювання як природної реакції на втрату, у тому числі важкої, аналіз психологічних особливостей дитячого горювання і психологічних особливостей надання психологічної допомоги людині в час скорботи психологами й соціальними працівниками соціальних служб.

**Виклад методики і результатів досліджень.** Існує ряд теоретичних моделей, які описують процес горя. Це теорії Еріка Ліндемана, 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.

Джордж Поллок (Pollock, 1961) проводить відмінність між гострою та хронічною стадіями горювання. Гостру стадію він розділяє на три підфази: реакція шоку, афективні реакції і реакція на розставання. Хронічна стадія, за Поллоком, подібна до фази класичної роботи горя, описаної Зигмундом Фройдом (Freud, 1917). Волкан (Volkan, 1981) використовує модель Поллока, але не використовує терміни «гостра» і «хронічна» стадії. Щоб уникнути семантичних труднощів, він розділяє весь процес скорботи на початкову стадію і роботу горя. Він також виділяє процес адаптації, наступний за процесом горювання,

подібно Поллоку (Pollock, 1961) і Грегорі Рохліну (Rochlin, 1965). Розглянемо детальніше деякі теоретичні моделі горювання.

*Теорія Еріка Ліндемана.* Як зазначалось вище, Еріку Ліндеману належить вираз «робота горя», що вживається дотепер. Цим виразом описують процес, який відбувається з людьми, що пережили велику втрату. Протягом «роботи горя» особа звільняється від прив'язаності до померлого, адаптується до світу, в якому більше немає померлого, і зав'язує нові стосунки.

Ліндеман створив фундамент для наступних теорій стосовно горя, описуючи у тому числі особливості гострого та нормального горя. Надзвичайно важливим у доробку Еріка Ліндемана є те, що він описав поряд із почуттями фізичні відчуття, пов'язані з реакцією на горе:

– *Соматичний дистрес.* Напади дискомфорту, що продовжуються до години; соматичні скарги (відчуття стискання в горлі, переривчасте дихання, зітхання, почуття порожнечі в шлунку, порушення апетиту, зміна смаку їжі), слабкість і надзвичайний фізичний чи емоційний біль.

– *Поглинутість образом померлого.* Людина в скорботі має *відчуття* нерéalності, емоційної відокремленості від інших, вона поглинута образом померлого.

– *Почуття провини стосовно померлого чи обставин його смерті.* Людина вважає смерть близького результатом своєї власної недбалості чи недостатньої уважності; вона шукає доказів своєї причетності до смерті.

– *Неприятні реакції.* Стосунки з іншими людьми порушуються, втрачають свою теплоту через те, що людина у скорботі бажає залишитися наодинці, вона дратівлива і сердита. Це призводить до формалізованого спілкування.

– *Нездатність функціонувати на попередньому рівні.* Людина у скорботі намагається робити що-небудь, але все це робиться без інтересу, автоматично. Людину дивує той факт, що велика частина традиційної діяльності мала значущий зв'язок з померлим — зустрічі з друзями, розмови. Усе це втрачено тепер. Ця втрата є причиною сильної залежності від будь-кого, хто стимулюватиме активність людини, що переживає втрату.

Ці п'ять ознак Ліндеман визначає патогномонічними для переживання горя, тобто такими, які зустрічаються в людей, що переживають горе, та однозначно свідчать про його наявність, не допускаючи інших трактувань, і пропонує ще одну, шосту, яка доповнює цілісну картину. Ця ознака характеризує людей, що перебувають на межі патологічних реакцій.

– *Поява рис померлого у поведінці особи, що залишилася.* Це можуть бути симптоми останньої хвороби чи поведінка, яка спостерігалася в час трагедії. Може змінюватися коло інтересів у напрямку колишніх інтересів померлої людини. Ця ознака є досить постійною у людей, хворобливо поглинутих образом померлого через трансформацію в поглинутість симптомами чи персональними рисами втраченої особи [7].

*Теорія Елізабет Кюблер-Рос.* У 1969 р. Кюблер-Рос у своїй книзі «Про смерть і вмирання», описала п'ять стадій горя: заперечення; гнів; торг; депресія; прийняття;

*Заперечення* – «Я не можу в це повірити», «Цього не може бути!», «Не зі мною!». Це, як правило, лише тимчасова захисна реакція, спосіб відгородитися від сумної реальності. Вона буває й усвідомленою, і неусвідомленою. Основні ознаки заперечення: небажання обговорювати проблему, замкнутість, спроби вдавати, що все в порядку, невіра в те, що трагедія насправді відбулася.

Зазвичай людина, перебуваючи на цій стадії горя, настільки сильно намагається придушити свої емоції, що в якийсь момент стримувані почуття прориваються і настає наступний етап.

*Гнів.* «Чому я? Це несправедливо!», « Ні! Я не можу це прийняти!» Гнів, а часом навіть лють, виникає через обурення, що зростає, несправедливою і жорстокою долею. Виявляється гнів по-різному: людина може злитися і на себе, і на людей навколо або ж на ситуацію абстрактно. Важливо під час цього етапу не засуджувати людину і не провокувати сварки: причина злості людини полягає в горі, це тільки тимчасова стадія.

*Торг.* Період торгу – це період надії, людина тішить себе думками, що трагічну подію можна змінити або запобігти їй. Більшість угод людина намагається укласти з Богом, з життям, сподіваючись, що всі її проблеми зникнуть.

*Депресія.* Коли людина, яка перебуває у скорботі, розуміє, що торг не дає результатів, що трагічні зміни є реальними, вона впадає у стан пригніченості, депресії, відсутності енергії.

*Прийняття.* "Все буде добре"; «Я не можу змінити це, але я можу бути з цим». Коли людина розуміє, що трагічні події відмінити неможливо, померлий не повернеться, вона рухається до стадії прийняття. Це не щасливий стан, швидше, покійно прийнята зміна, і почуття, що вона повинна з цим змиритися. Вперше на цьому етапі люди починають оцінювати перспективи. Хоч і важко, але рухатись уперед треба.

Кюблер-Рос не включила надію в список своїх п'яти стадій, однак вважала, що надія – це важлива нитка, що пов'язує всі стадії. Надія дає віру, що у змін буде хороший кінець, і що у всього, що відбувається, є свій особливий сенс, який ми зрозуміємо згодом. У кожній зміні є завершення. Підтримка цієї віри створює такий тип надії або сенсу, на який посилається Віктор Франкл, і який підтримує Кюблер-Рос [16].

*Теорія Ваміка Волкана.* У своїй праці «Життя після втрати. Психологія горювання» (1993р.) американський психоаналітик доктор Вамік Волкан разом із журналісткою Елізабет Зінтл показують, що переживання горя обумовлено нашими минулими історіями втрат і є індивідуальним для кожної людини. Зосереджуючись на найтрагічнішій із втрат – смерті, вони розглядають її в ряду інших втрат: розлука в результаті розлучення, втрата мрії, ідеалу, дружби, батьківщини, навіть колишнього себе. Привносячи унікальне розуміння в психодинаміку переживання горя, Волкан і Зінтл визначають нормальне або «неускладнене» горе і простежують шляхи патологічного горя [5].

*Критичні періоди переживання горя.* Узагальнюючи відомі теоретичні моделі процесу горювання та опираючись на результати спостережень деякі дослідники виокремлюють наступні критичні періоди процесу горювання.

*Перші 48 годин.* Шок від перенесеної втрати й відмова повірити в те, що сталося, може проявлятися в перші години. Емоційно це іноді виражається в страху втратити когось із членів сім'ї та друзів (можливий також сильний страх втрати самого себе і в фізичному, і в психічному сенсі).

*Перший тиждень.* Необхідність у проведенні похорону та інші клопоти заповнюють всі думки, тому почуття втрати може переноситись автоматично. Воно може супроводжуватися почуттям «занепаду», емоційним чи фізичним виснаженням.

*Від 2 до 5 тижнів.* Тут переважає почуття покинутості з боку сім'ї і друзів, що повернулися до своїх буденних справ після похорону.

*Від 6 до 12 тижнів.* На цій стадії знімаються всі наслідки шокowego стану й усвідомлюється реальність втрати. Спектр пережитих у цей час емоцій досить широкий; людина відчуває втрату і погано контролює себе.

*Від 3 до 4 місяців.* Починається цикл «гарних та поганих днів». Людина стає дратівливою та нетерплячою щодо фрустрації. Здебільшого з'являється гнів, почуття емоційної регресії, внаслідок зниження імунної системи зростають соматичні скарги, особливо інфекційного і простудного характеру.

*6 місяців.* Починається депресія. Слабшає тяжкість пережитого, але не емоції. Дні народження, свята особливо важко переносяться і можуть знову викликати депресію.

*12 місяців.* Перша річниця з дня смерті може бути травматичною або переломною, залежно від наслідків пережитих за рік страждань.

*Від 12 до 24 місяців.* Це час «розсмоктування». Людина, що пережила втрату, повільно повертається до колишнього життя. Саме в цей період зникає зі словникового запасу слово «важка втрата» та «горе»; життя бере своє [9].

*Фази горювання* (за Паркесом): 1. Оціпеніння (шок). 2. Туга (заперечення втрати, агресія). 3. Фаза хаосу й відчаю, під час якої людина не може функціонувати на звичному рівні. 4. Реорганізація життя [1].

*Патологічне горе.* Для всіх культур характерна реакція на втрату значущої людини, що є нормальним проявом. На відміну від нормальної моделі переживання горя і скорботи після важкої втрати патологічне горе характеризується надмірною інтенсивністю переживань і довгою тривалістю.

До ускладненого горя призводять: раптова або несподівана втрата; втрата, що викликає подвійні почуття, насамперед, гнів і самозвинувачення; втрата, з якою були пов'язані сильні залежні стосунки, що спричинили відчай і тугу; декілька втрат упродовж короткого відтинку часу; відсутність систем підтримки особистості чи життєзабезпечення.

Інші чинники, які повинні привернути увагу до того, що процес горювання йде не так, як має бути. Так, людина, що переживає важку втрату: говорить про неї, ніби це сталося вчора; відмовляється віддати чи викинути особисті речі померлого; виявляє фізичні симптоми, подібні до тих, які були у померлої лю-

дини; перебуває в депресії, пов'язаний із гострим почуттям провини і низькою самооцінкою; переймає риси характеру померлого; надмірно реагує сильним горем у відповідь на чиюсь втрату; здійснює радикальні зміни відразу після смерті близької людини [4].

#### *Форми ускладненого горя.*

1. Хронічне горе. Переживання горя носить постійний характер. Найменше нагадування про втрату викликає інтенсивні переживання навіть через тривалий час після втрати.
2. Конфліктне горе (перебільшене). Одна чи декілька ознак горя спотворюються або занадто посилюються, насамперед почуття провини і гніву. Виникають подвійні почуття. З'являється хибна ейфорія, що переходить у затяжну депресію з ідеями самозвинувачення.
3. Пригнічене (масковане) горе. Прояви горя незначні або повністю відсутні. Натомість з'являються соматичні скарги, ознаки хвороби, яка була в померлого. Усвідомлення зв'язку з втратою відсутнє.
4. Несподіване горе. Раптовість майже унеможливорює прийняття й інтеграцію втрати. Переважають інтенсивні почуття тривоги, самозвинувачення, депресія, які ускладнюють повсякденне життя. Характерними є думки про самогубство.
5. Відкладене горе. Його переживання відкладають на потім. Відразу після втрати виникають емоційні прояви, але потім «робота горя» припиняється. У подальшому нова втрата чи нагадування про попередню втрату запускають механізм переживання. Людина може неодноразово говорити про втрату, дома ж не бажає нічого змінювати. Або діє прямо протилежно.
6. Відсутнє горе. Відсутні будь-які зовнішні прояви горя, начебто втрати не було. Людина повністю заперечує втрату або залишається в стані шоку [12].

У деяких випадках перебіг горя, у тому числі й ускладненого, може посилюватись приєднанням ознак посттравматичного стресового розладу, наприклад, в умовах надзвичайного стихійного лиха, воєнних дій чи їх наслідків. Загалом можна виокремити типові симптоми природного переживання горя і патологічні симптоми.

**Типові симптоми горя (прояви):** порушення сну; анорексія чи втрата ваги; дратівливість; проблеми з концентрацією уваги; втрата інтересу до новин, роботи, друзів, церкви та ін.; пригніченість; апатія й відчуження; намагання усамітнитись; плач; самозвинувачення; суїцидальні думки; соматичні симптоми; втома.

**Патологічні симптоми:** тривале переживання горя (кілька років); затримка реакції на смерть близької людини (немає вираження страждань протягом 2-х і більше тижнів); сильна депресія, що супроводжується безсонням, почуття самозвинувачення, напруга, грікі докори на свою адресу і необхідність самобичування; стійка відсутність ініціативи або спонукань; інертність; хвороби психосоматичного характеру (виразковий коліт, ревматичний артрит, астма і т. ін.); галюцинації, ототожнення з померлим або відчуття його присутності; іпохондрія: розвиток симптомів, від яких страждав померлий; надмірна актив-

ність: людина, яка переживає втрату, починає розвивати бурхливу діяльність, відчуваючи біль втрати; ворожість, спрямована проти конкретних людей, часто супроводжувана погрозами, проте тільки на словах; поведінка не узгоджується з нормальним соціальним й економічним буттям; різкі переходи від страждань до самозадоволення упродовж коротких проміжків часу; зміна ставлення до друзів і родичів; дратівливість, небажання набридати, відхід від соціальної активності; прогресуюча самотність; виношування суїцидальних планів. Розмови про суїцид, возз'єднання з померлим, про бажання з усім покінчити; у випадку особливо сильних переживань горе може стати причиною важкої хвороби і навіть смерті людини, що переживає втрату.

Для кращого розуміння стану людини, що перебуває у скорботі, виокремлюють комплекси симптомів горя, з якими можна згодом працювати.

*Комплекси симптомів горя.*

- Емоційний комплекс – печаль, гнів, тривога, безпорадність, байдужість;
- когнітивний комплекс – нав'язливі думки, неввіра, відчуття присутності померлого;
- поведінковий комплекс – порушення сну, безглузда поведінка, уникнення речей і місць, пов'язаних із померлим, фетишизм, гіперактивність, відхід від соціальних контактів, утрата інтересів;
- можливі комплекси фізичних відчуттів і алкоголізація як пошук комфорту [8].

Описані вище проміжки часу, стадії кризи горя – не стандартні, вони не переживаються з дотриманням всіх нюансів, а також характерних особливостей, які прописані у класифікаціях, і можуть змінюватися. Якщо людина готова до втрати, межі цих етапів можуть бути настільки розмиті, що вона їх просто не помічає; в інших випадках ці етапи можуть чергуватися в хаотичному порядку. Переживання, що виникають на тій чи іншій фазі, пізніше завжди повертаються. І так багато-багато разів. Часові періоди, відчуття, емоції переживання горя іноді можуть повертатися на стадію перших часових періодів, а потім перестрибувати назад у реальність, оскільки кожна людина по-своєму переживає і проживає втрату близьких, але психологу, працюючи з клієнтом, чи тим людям, які хочуть допомогти, необхідно знати ці критичні періоди та фази.

Коли йдеться про особистісні особливості переживанні горя, то найперше слід говорити про вікову варіабельність сприйняття смерті, яка найбільше різниться в дитячому та підлітковому періодах [15].

*Дитяче горювання.* Тим, хто перебуває поруч з дитиною, не завжди легко зрозуміти, як розвиваються дитячі поняття про смерть, тому що вони різні залежно від рівня розвитку і можуть суттєво впливати на процес розвитку дитини в майбутньому, викликаючи гальмування її емоційного та соціального складників.

Спираючись на теорії психічного розвитку та на досвід авторів з Великобританії, що проводили групову роботу з дітьми, які переживають втрату близьких, М.Є. Дашкіна виділяє наступні вікові групи й описує їхні почуття [6].

*Діти віком 6–8 років.* У цьому віці діти стрімко розвиваються і вперше починають задумуватися над поняттям «майбутнє». Вони починають розуміти,

що «тато більше ніколи не буде з нами жити» чи «дідусь помер, і ми його більше не побачимо». На цьому етапі розвитку в дітей може з'являтися почуття провини, але вони не усвідомлюють різниці між почуттями і діями. Вони вважають, що їхні думки та бажання можуть привести до незворотних наслідків. Працюючи з такими дітьми, важливо обговорити, що дитина не є причиною смерті близької людини. Також необхідно опрацьовувати фантазії та страшні сні дітей, оскільки в цьому віці вони заінтриговані самим процесом смерті й малюють у своїй уяві монстрів та привидів, яких бояться.

*Діти віком 9—12 років.* Діти здатні виражати співчуття так само, як і дорослі, вони можуть зазнавати почуття гніву чи печалі, але не до кінця усвідомлюють, що з ними відбувається. З'являється розуміння втрати близької людини, яке може стати причиною почуття безпорадності, безнадії. Зовні діти копіюють поведінку дорослих, вони усвідомлюють, що таке смерть і можуть виявляти співчуття, але водночас у них може відбуватися заперечення почуттів, неприйняття втрати і процесу переживання горя.

Для цього віку характерна статевая ідентифікація, діти намагаються зблизитися з одним із батьків, як правило, своєї статі, віддаляючись від іншого, тому втрата батьків своєї статі переживається болючіше.

У цьому віці також відбувається усвідомлення дітьми своєї смертності, що особливо їх лякає. Це, можливо, і посилює їхню схильність до заперечення своїх почуттів. Тому в цій віковій групі важливо працювати з почуттями, думками і спогадами про померлого, тоді і самим дітям, і дорослим буде легше зрозуміти їхню складну і непередбачувану поведінку, яка насправді пов'язана з переживанням важкої втрати.

*Діти віком 13—16 років.* Діти цього віку можуть зазнавати почуття гніву і вихлюпувати його на однолітків чи членів сім'ї. Вони мають особистісні труднощі від прощання з дитинством і, можливо, з сім'єю, тому втрата близької людини в цьому віці дуже травматична, особливо для молодших підлітків, оскільки їхня самооцінка може бути більш заниженою, ніж у старших. Якщо померла людина, яка була дуже близькою дитині, то дитина може копіювати її поведінку, манери. Ідентифікація зі «старшим» є природною для підліткового віку. Зазвичай вона триває недовго, проте, якщо занадто сильна ідентифікація з померлим продовжується, підлітку може знадобитися допомога в подоланні своєї агресії стосовно людини, яка покинула його на такій важливій стадії життя. Після роботи над своїми почуттями підліток повинен «відпустити» людину, яка його покинула, і продовжувати власний розвиток. Також можуть виникати депресивні чи агресивні почуття, оскільки підліток почне відчувати біль від втрати людини, з якою себе ідентифікував.

*Діти віком понад 16 років.* Старші підлітки, переживають процес смерті як дорослі. Діти, які переживають горе, потребують чесного і зрозумілого для них пояснення про смерть, але одночасно такого, яке не додало б їм страху перед померлим чи власною смертю. Слід обережно використовувати евфемізми. Наприклад, пояснюючи дитині, що померла особа тимчасово пішла від нас, можна змусити дитину чекати на її повернення, тим більше, що діти і самі ча-



сто сприймають смерть як тимчасову відсутність. Можливо, саме цим керувалися і древні єгиптяни, які клали в могили померлих їжу, вино й одяг, або американські індіанці, які ховали своїх родичів з усіма їхніми речами. Представлення смерті як тривалого сну може призвести до того, що в дитини може розвинутися страх засинання. Досить легко більшість дітей сприймають пояснення про переселення душі, реінкарнацію тощо.

Навіть сприймаючи розумом смерть, підлітки часто відчують, що вони є недоторканими для смерті і не припускають думки щодо своєї смертності. Таке сприйняття зумовлене відчуттям невразливості, що є нормальним для цього вікового періоду.

Реагуючи на втрату близьких, рідних, друзів, більшість підлітків не можуть виразити своїх почуттів, хоча переживають дуже глибоко. Підлітки під час похоронного дійства часто нагадують «мармурові скульптури» із застиглим обличчям. Це створює ілюзію, ніби вони ніяк не реагують на втрату і не переживають, ніби емоції й почуття незнайомі їм. Проте це тільки ілюзії, бо заціпеніння, в якому вони перебувають, є також виразом почуттів і свідченням глибокого переживання горя. І чим довшим є таке заціпеніння, тим глибшою є криза, і тим серйознішими можуть бути наслідки для психологічного стану.

*Психологічне консультування і психотерапія тяжкої втрати.* Примирення із втратою – тривалий процес, що є природньо, і його не треба форсувати. Людина потребує захисних механізмів, особливо на ранній стадії «роботи горя», коли вона не готова прийняти смерть і реалістично думати про неї. Тому консультант повинен дозволити клієнту використовувати заперечення чи інші механізми психологічного захисту.

Консультант під час роботи з людиною, яка переживає втрату, досить часто повинен виконувати роль слухача [14]. Бути поряд з людиною, яка сумує, і належним чином слухати її – головне, що можна зробити. Чим більше консультант співпереживає скорботі, а також чим адекватніше сприймає власні емоційні реакції, пов'язані з допомогою, тим ефективніша цілюща дія. Не слід поверхнево заспокоювати людину в скорботі. Зніжковіння та формальні фрази лише створюють незручний стан. Клієнту треба надати можливість виражати будь-які почуття, які мають сприйматися консультантом без упередження. Інша дуже важлива задача консультанта – допомогти близьким людини, що понесла втрату, правильно реагувати на її скорботу.

Психологічна допомога повинна здійснюватися відповідно до стадій переживання горя.

Допомога на стадії шоку. Необхідно бути присутнім поруч із людиною, яка зазнала втрату, не залишати її на самоті. Висловлювати свою турботу і піклування краще через дотики. Саме таким чином люди виражають свою участь, коли слова їм непідвладні. Навіть звичайне рукостискання краще, ніж холодна ізоляція. Слід підкреслити, що в період втрати страждання полегшується присутністю родичів, друзів, причому істотна не їхня дієва допомога, а легка доступність протягом декількох тижнів, коли скорбота найбільш інтенсивна. Людину, яка понесла втрату, не треба залишати на самоті, проте її не

слід «перенавантажувати» опікою – велике горе долається тільки з часом. Людині в горі потрібні постійні, але ненав'язливі відвідини і добрі слухачі.

Допомога на стадії гострого горя. Слід говорити про померлого, причини його смерті та почуття у зв'язку з цією подією. Необхідно питати про померлого, слухати спогади про нього, розповіді про його життя. У випадку насильницької або раптової смерті необхідно неодноразово обговорювати детально всі подробиці трагічної події до тих пір, поки вони не втратять свого страхітливо-го, травматичного характеру, – тільки тоді людина, яка втратила близького, зможе оплакувати його. Необхідно дати можливість виплакати, не намагаючись втішити людину. Поступово (ближче до кінця цього періоду) слід долучити людину до повсякденної діяльності.

Допомога на стадії відновлення. Треба допомагати знову включитися в повсякденне життя, планувати майбутнє. Оскільки людина може неодноразово повертатися до переживань гострого періоду, необхідно давати їй можливість знову говорити про померлого [14].

У час скорботи людина розуміє, що життя вже ніколи не буде таким, яким воно було раніше, проте у переживанні й прийнятті власних, часто амбівалентних складних почуттів триває рух у майбутнє.

Психолог, соціальний працівник здатний допомогти клієнту посправжньому пережити втрату, здійснити роботу горя, не зменшуючи гостроти душевних переживань. Горювання, оплакування є адекватною реакцією на смерть, воно прийнятне і необхідне і припиняти його не можна. Робота горя триває стільки, скільки конкретній людині потрібно, щоб справитися із важкою втратою.

Цілі консультації й терапії тяжкої втрати складні, починаючи з розради і підтримки і закінчуючи роботою зі складними і болючими проблемами людини, що переживає втрату, якщо вона захоче їх вирішити.

Важливо визнати, що консультації є тільки частиною процесу роботи горя, що більша її частина відбувається у відносинах із рідними та близькими. Важливо не заважати цьому процесу. Людина може зробити великий крок уперед в результаті втручання когось іншого і захоче повернутися в своє природне середовище підтримки і перестати зустрічатися з консультантом. Допомога професіонала, насамперед, необхідна людині, горе якої набуло патологічного характеру, або коли існує великий ризик, що воно може стати таким. У цьому випадку використовується весь комплекс методів, придатних для кризової допомоги, терапії психологічних травм і посттравматичного стресу. Психологічна допомога може знадобитися і через роки, що минули після втрати, в тих випадках, коли робота горя не була завершена.

Проблеми, які вирішуються в процесі консультування, індивідуальні. Деякі люди просто не розуміють, що з ними відбувається; в цьому випадку навіть прості пояснення психологічних особливостей горя можуть допомогти зменшити страх і напругу. Людина може заперечувати переживання горя, оскільки вважає, що це демонструватиме її слабкість. Буває, що людина, звернувшись до психолога в період гострої стадії переживання втрати, вимагає від психолога порятунку. Професіонал у цьому випадку може відчувати почуття провини. За-

звичай на гострій стадії горя людина хоче, насамперед, полегшення страждань, позаяк біль втрати та інші переживання можуть бути нестерпними. Парадокс полягає в тому, що в цей період психолог повинен допомагати в переживанні болю, необхідному для загоєння травми, а не уникати і не заперечувати його. Кризова допомога є дуже складною проблемою, в тому числі і для консультанта, оскільки він може виявитися мішенню для вираження агресії з боку клієнта.

Слід також враховувати індивідуальний розвиток людини, рівень її зрілості, інтелігентності. Потрібно розглянути, як вона раніше справлялась із кризами, чи були вони корисними для її розвитку? Потрібно відповісти на питання: які стреси збіглися в житті людини? Чи стежить вона за своїм здоров'ям? Які гендерні стереотипи полегшують або ускладнюють горе? (Наприклад, «хлопці не плачуть», «справжня жінка не злиться» і т. ін.).

У більшості випадків консультування триває до тих пір, поки клієнт потребує такого «супроводу». Досить поширеними є разові звернення, здебільшого за роз'ясненнями та інформацією.

Психологам і соціальним працівникам також потрібно відновлюватися. Постійна взаємодія з людьми, які переживають втрату, неможливість повноцінного відпочинку, відродження в пам'яті особистого досвіду втрат – все це причини стресів консультантів. Тому вони повинні, в першу чергу, подбати про себе і звернути особливу увагу на відпочинок, релаксацію. Вони повинні також використовувати перевірені стратегії: як справлялися зі стресом раніше. Консультантам необхідно брати участь у семінарах і тренінгах, щоб вчитися тому, як справлятися зі стресом, а також працювати в інтервізійних та супервізійних групах.

**Висновки.** Аналіз основних праць представників світового наукового товариства з теми горя дозволив розширити коло знань і, відповідно, понятійний апарат стосовно феномена *горя*. Горе є універсальним переживанням всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, що включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини і розпач. Визначено, що горе має надзвичайно важливе значення для психологічної адаптації людини. Воно дозволяє їй змиритися із втратою, адаптуватися до неї. Розглянуто ряд теоретичних моделей, які описують процес горя (теорії Еріка Ліндемана, Елізабет Кюблер-Рос, Ваміка Волкана, Джона Боулбі, Коліна Паркеса, Джорджа Поллока та ін.) і дають уявлення про фази процесу горювання, відмінність між гострою та хронічною стадіями горювання, форми ускладненого горя, типові симптоми горя і патологічні симптоми та певні комплекси симптомів горя, що є важливим для консультантів, які працюють з людиною, супроводжуючи її у скорботі. Визначена вікова варіабельність сприйняття смерті у дітей і підлітків. Розглянуто особливості психологічного консультування і психотерапії тяжкої втрати, у тому числі відповідно до стадій переживання горя.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у підготовці емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення чинників професійної життестійкості соціальних працівників, психологів соціальної служби, які працюють з темою втрати та супроводжують клієнтів служби в процесі переживання важкої втрати.

### Список використаних джерел

1. Markus, Andrew & Parkes, Colin Murray (Editors (1998). *Coping with Loss*. BMJ Books.
2. Баканова А.А. Смерть и работа горя / А.А. Баканова // Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: пособие для практик. пс-ов / Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. / [Под ред. Е. П. Кораблиной]. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – С. 182-212.
3. Брей Р. Как жить в согласии с собой и миром? / Р. Брей. – М., 1992.
4. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи // Психология зрелости и старения. 2002. № 1.
5. Вамик Волкан., Элизабет Зинтл. Жизнь после утраты. Психология горявания. – М., Когито-Центр, 2014.
6. Дашкина М.Е. Основы групповой работы с детьми, переживающими утрату близких: На основе опыта Великобритании / М. Е. Дашкина // Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний та освітньо-методичний журнал . – 12/2003. – №10. – С.40-42.
7. Линдемманн Э. Клиника острого горя / Э. Линдемманн // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Виллюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : МГУ, 1984. – С. 212-220.
8. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М., 2010. – 529 с.
9. Меновщиков В. Ю. Работа с кризисными и проблемными ситуациями / В. Ю. Меновщиков. – [2-е изд.]. – М.: Смысл, 2005.
10. Меняйло В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М., Смысл, 2002
11. Моховиков А.Н. Введение к клинко-психологическому разделу // Суицидология. Прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н.Моховиков. – М.: Когито-центр, 2001.
12. Моховиков А.Н., Дыхне Е.А. Кризисы и травмы. Методические материалы к учебному курсу «Теория и практика гештальт-терапии». – М., 2011.
13. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., Прогресс-Универс, 1994.
14. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях — СПб.: Речь, 2004.
15. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів. Уроки життя крізь призму страждань. – Київ: «Здоров'я». – 2005.
16. Элизабет Кюблер-Росс. О смерти и умирании [Электронный ресурс] – М., София. – 2001. – Режим доступа к ресурсу [http://www.e-reading.club/bookreader.php/94233/Kyubler-Ross\\_\\_O\\_smerti\\_i\\_umiranii.html](http://www.e-reading.club/bookreader.php/94233/Kyubler-Ross__O_smerti_i_umiranii.html)

### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Markus, Andrew & Parkes, Colin Murray (Editors (1998). *Coping with Loss*. BMJ Books.

2. Bakanova A. A. Smert y rabota horia / A. A. Bakanova // Yskusstvo ystseleniya dushy: Эtiudy o psykholohycheskoi pomoshchy: posobyе dlia prakt. ps-ov / Korablyna E. P., Akyndynova Y. A., Bakanova A. A., Rodyna A. M. / [Pod red. E. P. Korablynoi]. – SPb.: RHPU ym. A.Y. Hertsenyа, 2001. – S. 182-212.
3. Brei R. Kak zhyt v sohlasyy s soboi y myrom? / R. Brei. – M., 1992.
4. Vaitkhed M. Konsulyrovanye cheloveka v sostoianyy horia: model pomoshchy // Psykholohyia zrelosty y starenyya. 2002. № 1.
5. Vamyk Volkan., Эlyzabet Zyntl. Zhyzn posle utraty. Psykholohyia horevaniya. – M., Kohyto-Tsentr, 2014.
6. Dashkyna M.E. Osnovy hrupповoi raboty s detmy, perezhyvaiushchymy utratu blyzkykh: Na osnove opyta Velykobrytanyy / M. E. Dashkyna // Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota: Naukovo-praktychnyy ta osvityno-metodychnyy zhurnal. – 12/2003. – N10. – S.40-42.
7. Lyndemann Э. Klynyka ostroho horia / Э. Lyndemann // Psykholohyia emotsyi. Teksty / Pod red. V. K. Vyliunasa, Yu. B. Huppenreiter. – M. : MНU, 1984. – S. 212-220.
8. Malkyna-Rykh Y. N. Psykholohycheskaia pomoshch v kryzysnykh sytuatsiyakh. – M., 2010. – 529 s.
9. Menovshchykov V. Yu. Robota s kryzysnymy y problemnymy situatsiyamy / V. Yu. Menovshchykov. – [2-e yzd.]. – M.: Smysl, 2005.
10. Meniailo V.Iu. Psykholohycheskoe konsulyrovanye. Rabota s kryzysnymy y problemnymy situatsiyamy. – M., Smysl, 2002
11. Mokhovyykov A.N. Vvedenyye k klynyko-pykholohycheskomu razdelu // Suytsydolohyia. Proshloe y nastoiashchee. Problema samoubyystva v trudakh fylosofov, sotsyolohov, psykhoterapevtov y khudozhestvennykh tekstakh / Sost. A.N.Mokhovyykov. – M.: Kohyto-tsentr, 2001.
12. Mokhovyykov A.N., Dykhne E.A. Kryzysy y travmy. Methodycheskye materyaly k uchebnomu kursu «Teoryia y praktyka heshtalt-terapyu». – M., 2011.
13. Rodzhers K. Vzghliad na psykhoterapyiu. Stanovlenyye cheloveka. - M., Prohress-Unyvers, 1994.
14. Romek V. H., Kontorovych V. A., Krukovych E. Y. Psykholohycheskaia pomoshch v kryzysnykh situatsiyakh — SPb.: Rech, 2004.
15. Shevchenko O.T. Psykholohiia kryzovykh staniv. Uroky zhyttia kriz pryзму strazhdan. – Kyiv: «Zdorovia». – 2005.
16. Эlyzabet Kiubler-Ross. O smerty y umyranyy [Эlektronnyy resurs] - M., Sofyya. – 2001. – Rezhym dostupa k resursu [http://www.e-reading.club/bookreader.php/94233/Kyubler-Ross\\_\\_O\\_smerti\\_i\\_umiranii.html](http://www.e-reading.club/bookreader.php/94233/Kyubler-Ross__O_smerti_i_umiranii.html)

**Voitovich M. V. Psychological features of the grief process.** The theoretical review of the work of representatives of the world scientific community on the topic of psychological characteristics of grief has allowed us to deepen our knowledge in this field. Forms of complicated grief, typical symptoms of grief and pathological symptoms and complexes of symptoms of grief are considered, which is important for consultants who work with a person, accompanying her in grief. Age variability of perception of death in children and adolescents has been determined. The

features of psychological counseling and psychotherapy of grievous loss, including in accordance with the stages of grief, are considered.

*Key words:* grief, loss response, childhood grief, psychological help during grief.

**УДК: 159.938**

*Дзвоник Г.П.*

## **СТРУКТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

**Дзвоник Г.П. Структурні особливості професійної життєстійкості менеджерів комерційних організацій.** У статті проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття, властивостей, критерії та основні складові структурних особливостей професійної життєстійкості менеджерів комерційних організацій. Розглянуто фактори, які сприяють формуванню життєстійкості особистості.

*Ключові слова:* професійна життєстійкість, професійна діяльність, життєстійкість особистості, менеджери комерційних організацій.

**Дзвоник Г.П. Структурные особенности профессиональной жизнестойкости менеджеров коммерческих организаций.** В статье проанализированы современные теоретические подходы, определяющие понятия, свойства, критерии и основные составляющие структурных особенностей профессиональной жизнестойкости менеджеров коммерческих организаций.

*Ключевые слова:* профессиональная жизнестойкость, профессиональная деятельность, жизнестойкость личности, менеджеры коммерческих организаций.

**Вступ.** Увага науковців фахівців зосереджена на пошуку факторів підвищення професійної життєстійкості особистості, які позитивно впливають на управлінську діяльність. Вивчення професійної життєстійкості менеджерів комерційних організацій є важливим напрямком психологічного та психофізіологічного дослідження, оскільки питання якості життя людини, психологічного здоров'я, задоволеності своєю професійною діяльністю та задоволеності собою. У контексті вивчення проблеми важливими чинниками структурних особливостей професійної життєстійкості менеджерів вважається стресостійкість, адаптаційний потенціал, здатність до саморегуляції й саморефлексії, рівень самооцінки, поведінкова регуляція, ціннісні орієнтації, мобілізаційний потенціал, здатність до ризику та ін. Це обумовлює необхідність вивчення феномена життєстійкості людини, яку запропонував американський психолог С. Мадді. Поняття життєстійкості визначають як протиставлення оптимальної активності особистості та чутливості до зовнішнього та внутрішнього опору. Життєстійкість також розглядається як адаптаційний механізм особистості, який дає можливість моделювати життєві цілі, майбутні перспективи у сьогодення. Розглядається життєстійкість також і як енергетичний потенціал людини, який відображає міру докладених зусиль у роботі над собою і над подоланням заданих життєвих обставин [1, 6, 7].

Життєстійкість реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих змін як менш стресових, відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації, ведення здорового способу життя, пошук активної соціальної підтримки, що