

**Предко В.В.**

*доктор філософії в галузі психології, старший науковий співробітник  
Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи*

*[tori.viktoriya@gmail.com](mailto:tori.viktoriya@gmail.com)*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5160-7636>*

*м. Київ, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІДЧУТТЯ ВТРАТИ В ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД**

Постковідний період надзвичайно складний та травматичний етап життя для кожного українця. Він характеризується постійним відчуттям втрати, яке не лише загострюється після коронавірусної пандемії, а й набирає все більших обертів й особливої інтенсивності під час повномасштабного російського вторгнення в Україну. Відчуття втрати завжди супроводжується своєрідним негативним спектром емоційних реакцій, які значною мірою впливають на особистість, її поведінку та сприйняття дійсності. Вона порушує відчуття безперервності, визначеності, комфорту та психологічної безпеки особистості. Саме тому, найбільш актуальним завданням сьогодення для психологічної науки та практики є знаходження найбільш ефективних механізмів подолання наслідків переживання відчуття втрати. Дослідження здійснюється за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198

На фізіологічному рівні переживання відчуття втрати часто призводить до різноманітних функціональних порушень, проблем зі сном, розладами харчової поведінки (переїдання або ж повна відмова від їжі), погіршенням пам'яті та концентрації уваги. Проблеми зі сном можуть супроводжуватися труднощами із засинанням або ж занадто раннім ранковим пробудженням. Це, своєю чергою, обумовлюється різноманітними формами страху, зокрема страхом побачити різні жахіття уві сні; залишатися в ліжку наодинці, або ж страхом не прокинутися взагалі. На психічному рівні переживання відчуття втрати може призвести до повної емоційної дисрегуляції та психологічної травми.

Проте, важливо зазначити, що кожна людина переживає втрату по-своєму, залежно від її особистісних особливостей, життєвого досвіду та соціально-культурного контексту. Важливим чинником успішного подолання наслідків переживання втрати є життєстійкість особистості [1]. Саме вона допомагає людині переосмислити, трансформувати негативний досвід, актуалізувати внутрішні ресурси, а головне надати життєвої сили, стати рушійним механізмом до посттравматичного зростання. Крім того, виклик – структурний компонент феномену життєстійкості є провідною стратегією подолання наслідків переживання втрати. Він надає змогу знайти сенс і переосмислити негативний досвід, реструктурувати свій життєвий простір, зокрема призвести до особистісного зростання, прояву суб'єктності, бажання досягти нової перспективи.

Дослідження підтвердили, що важливу роль у подоланні наслідків переживання відчуття втрати відіграє релігійна віра, гумор та соціальна підтримка [2]. Існують також і природні механізми мінімізації внутрішнього дискомфорту – сльози. В психологічних дослідженнях вже неодноразово було підтверджено, що хімічний склад сліз, викликаних емоційним стресом, відрізняється від вмісту сліз, які виділяються внаслідок подразнення очей. Відповідно, сльози, обумовлені відчуттям втрати, здатні призвести до психологічної розрядки, відновити гомеостаз та вивести з організму токсичні речовини (катехоламін), викликані хімічним дисбалансом гормонів стресу [2].

Серед психотерапевтичних підходів одним з найбільш дієвих методів подолання наслідків переживання відчуття втрати є **когнітивно-поведінкова терапія**, зокрема, когнітивна реструктуризація. Когнітивна реструктуризація може допомогти подолати відчуття втрати шляхом переоцінки або ж спростування негативних переконань пов'язаних зі втратою (це може бути думки про власну провину, неприйняття ситуації, втрата надій та краще та ін.). Досить ефективним механізмом також є **експозиційна терапія**, яка надає можливість експонуватися до об'єктів або місць, які асоціюються зі втратою, щоб знизити психологічний дискомфорт, пов'язаний з ними, що своєю чергою, дозволяє переоцінити свої переживання та відновити контроль над своїми емоціями. Після кожної експозиційної сесії пропрацьовується відчуття та реакції, що значною мірою сприяє рефлексії та перегляду негативних переконань. Більш того, експозиційна терапія допомагає поступово адаптуватися до втрати, переглядаючи її в контексті інших життєвих подій та розвиваючи нові

стратегії адаптації. Значною мірою нормалізації психічного стану сприяють **техніки майдфулнес**, а саме медитації усвідомленості та прийняття, спрямовані на розвиток усвідомлення поточного моменту, зменшуючи вплив роздумів про минуле, що значною мірою сприяє заспокоєнню та зниженню тривоги, пов'язаною з втратою. Також досить ефективною є **нарративна терапія**, яка допомагає трансформувати спосіб сприйняття ситуації, переосмислити ситуацію шляхом розширення власних внутрішніх критеріїв для інтерпретації подій. Вона допомагає особі переглянути події життя, пов'язані з втратою таким чином, аби сформуванати нове ставлення. Крім того, через нарративну терапію людина може краще розуміти свою ідентичність та власну життєву історію в контексті втрати, віднайти внутрішні ресурси для сприйняття втрати як своєрідного життєвого досвіду, який створює певне психічне новоутворення для подальшого розвитку. Наразі досить актуальними є різні види арттерапії, яку застосовує більшість людей, навіть на підсвідомому рівні. **Арттерапія** є дуже ефективним засобом допомоги людям справлятися з втратою через мистецтво. Завдяки творчій активності людина може вільно виражати свої емоції та почуття стосовно втрати. Такий процес з одного боку надає можливість переключити увагу, зменшуючи стрес та тривогу, а з іншого слугує певним стимулом для розрядки, механізмом сублімації психологічної енергії, яка знаходить конструктивний вихід й надає відчуття полегшення, відповідно, сприяє відновленню після втрати. Творчий процес стимулює роботу білої речовини мозку (яка відповідає за регуляцію емоцій) й призводить до виділення ендорфінів – природних анальгетиків та нейротрансмітерів, які викликають відчуття задоволення. А також знизити рівень кортизолу, активувати парасимпатичну нервову систему, що значною мірою дозволяє не лише подолати негативні відчуття, а й відчути релаксацію.

Таким чином, основними психологічними механізмами подолання наслідків переживання відчуття втрати є переміщення фокусу уваги, трансформація негативних переживань (за рахунок емоційно-образної обробки), формування нового ставлення до подій, шляхом знаходження сенсу та створення нової перспективи для подальшої ефективної життєдіяльності.

## Список використаних джерел

1. Предко В. В. Життєстійкість у постковідний період: подолання наслідків переживання відчуття втрати. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. №. 3. С. 23-27 DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.4>
  2. Stein C. H., Abraham K. M., Bonar E. E., McAuliffe C. E., Fogo W. R., Faigin D. A., et al. Making meaning from personal loss: religious, benefit finding, and goal-oriented attributions. J. Loss Trauma. 2009. Vol. 14. P. 83–100. DOI: 10.1080/15325020802173819
- 

**Романовська Д.Д.**

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник*

*Український науково-методичний центр*

*практичної психології і соціальної роботи;*

*завідувач науково-методичного центру практичної*

*психології та соціальної роботи,*

*Інститут, післядипломної педагогічної освіти*

*Чернівецької області*

*[Diana\\_roma@ukr.net](mailto:Diana_roma@ukr.net)*

*ORCID ID: 0000-0002-3004-6734*

*Київ-Чернівці, Україна*

## **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА І СТАНОВЛЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У СИСТЕМІ ОСВІТИ: АКТУАЛЬНІ ВИКЛИКИ**

Психологічна служба у системі освіти України відіграє важливу роль в умовах організації освітнього процесу під час війни. Учасники освітнього процесу відчувають та переживають стресові реакції внаслідок бомбардувань, інформаційних впливів, пережитих травматичних подій та втрат. Психологічна допомога та психосоціальна підтримка – ключові слова в контексті подолання освітніх втрат та створення психологічно безпечного освітнього середовища в умовах повномасштабної війни.

Нові умови організації та здійснення освітнього процесу в період війни, потреба у першій та кризовій психологічній допомозі учасникам освітнього процесу та усім громадянам країни стали випробуванням для