

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «Кризова психологія»
обов'язкових компонент освітньої програми другого
(магістерського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №7: «Кризи втрати»

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.23 №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету
Протокол від 25.08.23 р. №7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2022 №8.

Розробник:

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент
Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

План лекції (4 год):

1. Поняття «кризи втрати», її різновиди та ознаки.
2. Поняття, прояви, стадії та види горя.
3. Основні завдання «роботи горя».
4. Психологічна допомога людині у стані горя

Рекомендована література:

Основна:

1. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2020. 401 с.
2. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.
3. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. К.: Плавник, 2014. 96 с.

Допоміжна:

4. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2017. № 17 (41), ч. 2. С. 177- 182.
5. Жданова І.В., Шахова О.Г. Психологічні аспекти проблеми неоднозначної втрати. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф., 28 травня 2021 р. Харків : НА НГУ. 2021. С. 233-236.
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с
7. Кирилюк І. Дитяче горе. Як допомогти дитині пережити втрату? *Психолог дошкілля*. 2018. №3 С.3-7.
8. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів : Свічадо, 2016. 264 с.
9. Кузнєцов М.А., Хомуленко Т.Б., Фоменко К.І., Шаповалова В.С. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: [колективна монографія] // За ред. С.Д. Максименка, М.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Книга 2. Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. Книга 2. 540 с.
10. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. К.: Ін-т психології імені Г.С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2017. 115 с
11. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2016. 224 с.
12. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Загальна редакція: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с..
13. Шрамко О. Втрата близької людини: «неправильні слова». *Практичний психолог: дитячий садок*. 2013. № 8. С.51-55.

Текст лекції.

Питання 1. Поняття «кризи втрати». Види втрат.

Життя без втрат не буває. Втрата – це причина і суть кризових станів, які так і зветься «криза втрати». Найбільш значущими причинами таких криз є: смерть близької людини, вимушена розлука, зрада інших людей, розлучення (пов'язане з утратою міжособистісних ролей).

Отже. **втрата** – дія, внаслідок якої хтось лишається кого-небудь, чого-небудь, втрачає когось, щось.

Основні типи втрат:

1. За часом:

а) безповоротні: смерть близької людини (найважча втрата), припинення відносин з близькою людиною;

б). тимчасові: тривалі розлуки, припинення відносин з близькою людиною (тимчасове);

2. За змістом:

а) соціальні втрати - втрата роботи або навчання, близьких людей;

б) матеріальні - втрата майна, спадщини, доходів, улюбленої іграшки (у дітей) тощо;

б) психічні - психічних здібностей та можливостей, сенсу життя;

в) фізичні: втрата здоров'я, частини організму.

3. За ступенем реальності:

а) реальні;

б) уявні.

Останніми роками (починаючи з 1970-х років) почали говорити ще про один різновид втрати - **«неоднозначну втрату»**. Спочатку цей термін був використаний Паулін Бос, дослідницею, яка вивчала сім'ї солдатів, зниклих без вести. Потім його замінили терміном «двозначність кордонів», а з 1977р. знову почали використовувати термін «неоднозначна втрата»

Неоднозначна втрата - ситуація неясної втрати, яка залишилася не роз'ясненою, а значить вона не вирішується. З іншого боку, це стресор, який веде до невизначеності кордонів сімейної системи. Невизначеність меж - це тривала змінна, яку можна визначити як незнання, хто знаходиться всередині, а хто зовні сімейної системи. Це, в свою чергу, викликає неконгруентність індивідуальних сприйнять щодо членства сім'ї і сімейних ролей, призводить до конфліктів у сім'ї, а також до індивідуальних симптомів депресії і тривоги.

Типи неоднозначної втрати :

1. *Фізична* - коли людина фізично не є присутньою, але її близькі люди вважають психологічно присутньою. Сім'я не знає, де їх рідні, чи живі? "Пішов, але не точно" - так говорять. Характерним є стан очікування (зберігають кімнату, речі).

2. *Психологічна втрата* – навпаки, член сім'ї фізично є присутнім, але психологічно його немає. "Тут, але не тут".

Зазвичай слова втрата та горе використовуються як синоніми.

Горе - це почуття і прояв переживання втрати.

Синдром втрати також іноді прийнято називати «гостре горе».

Питання 2. Поняття, прояви, стадії та види горя.

Джоуль. Тейтелбаум узагальнив найголовніше, що відомо про переживання горя.

1. Горе - комплексний феномен, що охоплює емоційну і соматичну сфери, а також сферу повсякденної діяльності і спілкування, де горе створює труднощі адаптації, ізоляцію, втрату працездатності і т. д.;

2. Пережити горе - означає не лише випробувати відповідні емоції, але і здолати їх;

3. Щоб пережити горе, необхідно відчувати, виразити і прийняти усі емоції, які воно викликає;

4. Хоча горе є хворобливим станом, проте це нормальне і неминуче життєве переживання; горе переборне, більше того, воно дає можливість особистісного зростання; знання про протікання процесу горя робить терапевтичний ефект на людину, яка горює.

Феномен горя (іноді пишуть - горювання) в літературі розглядається психологами з психоаналітичних, когнітивних або феноменологічних позицій.

3. *Фрейд* відносив його витoki до ранньої оральної стадії, коли дитина є найбільш залежною і безпорадною, в силу чого щонайменша втрата, зазвичай пов'язана з матір'ю, викликає вітальну кризу.

Теорія диференціальних емоцій вважає горе складною структурою, що включає фундаментальні емоції і афективно-когнітивні взаємодії. Її творець, К.Ізард вважає, що ядром горя є страждання. Воно виконує ряд функцій : (а) повідомляє, що людині погано, (б) спонукає зробити дії для його зменшення, усунення причини або зміни відношення, (в) полегшує об'єднання людей усередині груп (сім'ї або суспільства).

Феноменологія горя і його розуміння як процесу стали об'єктом психологічного дослідження після появи відомої (класичної) роботи американського психіатра **Е.Линдемана "Симптоматологія і робота гострого горя" (1943).**

Горе характеризується наступними проявами.

1. *Фізичне страждання.*
2. *Поглиненість образом втраченого.*
3. *Відчуття провини.*
4. *Ворожжі реакції.*
5. *Втрата колишніх, природних моделей поведінки.*
6. *Ідентифікація із втратою.*

Таким є *поперечний зріз* стану горя.

У часі горю властива динаміка, проходження ряду етапів, коли людина, як писав Е.Линдеман, здійснює «роботу горя». Вона потребує фізичної і психічної енергії : переживання включає не лише вираження емоцій, але і активні дії. Людина і ті, хто прагне їй допомогти, діяльно беруть участь у процесі горя.

Мета «роботи горя» полягає в тому, щоб пережити його, стати незалежним від втрати, пристосуватися до життя, що змінилося, і знайти нові стосунки з людьми і світом.

Єдиної загальноприйнятої класифікації періодів процесу горювання на сьогодні не існує, хоча дослідники відмічають одні й ті ж клінічні явища. В той же час, можна відмітити наявність загальних тенденцій в різних періодизаціях процесу горювання, близькість деяких з них між собою.

Процес горювання - це процес універсальний, що проживається зі схожими психологічними реакціями усіма суб'єктами процесу втрати, а також людьми у всьому світі, для усіх культур, незалежно від релігії, духовних або побутових вірувань і уявлень.

До суб'єктів процесу горювання можна віднести:

- 1) людей, які втратили близьку людину;
- 2) родичів термінальних хворих, оскільки процес горювання розпочинається з виявлення факту близької втрати або з моменту втрати.

Більшість дослідників фіксують п'ять основних психологічних реакцій горюючої людини : шок, заперечення, агресія, депресія і прийняття. Проте думки дослідників розходяться у питанні щодо шляху розвитку горя.

Зокрема, **Е. Ліндеманн**, вивчаючи феноменологію гострого горя, відмічає у процесі його переживання наступні п'ять фаз, або стадій : 1) заперечення; 2) обурення, гнів; 3) жаль, відчай, депресія; 4) примирення; 5) прийняття.

У класифікації Ф.Е. Василюка також наводиться п'ять фаз горя :

1. *Фаза шоку* (від декількох секунд до декількох днів, в середньому до 7-9 днів).
2. *Фаза пошуку* (важко вказати часові межі цього періоду, оскільки він поступово змінює попередню фазу і потім характерні для нього феномени ще довго зустрічаються в подальшій фазі гострого горя. Але в середньому пік фази пошуку доводиться на 5-12-й день після звістки про смерть).
3. *Фаза гострого горя або відчаю, страждання і дезорганізації* (до 6-7 тижнів після втрати).
4. *Фаза залишкових поштовхів і реорганізації* (триває впродовж року).
5. *Фаза завершення* (через рік після втрати).

Опис станів, що відповідають різним стадіям

1, *Шоковий стан*. Він розвивається відразу після втрати і триває від декількох днів до місяця, співіснуючи з ознаками наступного етапу - переживання. Людина не усвідомлює втрати, не в змозі осмислити подію, все сприймається як в тумані або уві сні. Потім приходить невіра, що це могло статися. Психологічним захистом служать витіснення і заперечення. Їх залучення є природним і корисним, оскільки допомагає людині поступово освоїтися з тим, що сталося. До кінця етапу шоку після психічної анестезії починається страждання, що свідчить про початок переживання, тобто "роботу горя". Про завершення шокowego стану говорять елементи розуміння і визнання втрати, а також обставин, при яких вона сталася.

2. *Стан переживання*, що являється в процесі горя найбільш інтенсивним. Розуміння і визнання втрати досягає міри ясності факту. Ритуальні дії і інші конкретні події грають в цьому важливу роль. Страждання зазвичай досягає найбільшої сили і відрізняється різноманітністю проявів. Усвідомлення приводить людину до зяючої порожнечі, яка виникла після втрати, і необхідності освоїтися з нею. Спроби її заповнення виражаються в

неодноразових поверненнях і оповіданнях про обставини втрати. Потім людина йде все далі, виникають різноманітні спогади про втрату, про минуле. Вони не лише сприяють розумінню втрати, але і призводять до ідеалізації і ідентифікації з тим, «хто пішов» за рахунок залучення механізмів витіснення. Проте, відходження у минуле характеризує початок прийняття і інтеграції досвіду втрати.

3. *Стан прийняття втрати (інтеграція).* «Робота горя» в цей час полягає у подоланні психічного страждання, ідей самозвинувачення, поглиненості образом втрати і ідентифікації з нею для того, щоб повернутися до реальності. Прийняття втрати не виключає, що докори совісті, відчуття провини можуть бути тривалими. Поступово зникає вороже ставлення до оточення. Зберігаються спогади про минуле, які істотно знижують емоційну напругу. Починається освоєння свого нового місця у світі, а енергія перемикається на стосунки і зайняття, не пов'язані з втратою.

У реальному житті динаміка етапів горя не буває лінійною, вони швидше нагадують цикли, що накладаються один на одного.

Шок, переживання і прийняття не сліднують строго один за іншим, хоча сама послідовність є типовою і, відповідно, передбачуваною. Їх прояви часто перекривають один одного. Оскільки переживання горя є індивідуальним процесом, характерні ознаки етапів можуть існувати у різних поєднаннях, створюючи унікальні можливості для позитивних змін. Отже, кожен переживає горе по-своєму, навіть якщо іноді можна вивести якісь закономірності. Кожен проходить свій шлях.

Розрізняють також гостре горе та інтегроване.

Гостре горе проявляється вираженням смутком, плачем, незвичними дисфоричними емоціями, заклопотаністю думками та спогадами про людину, що пішла, порушеними нейровегетативними функціями та ын.

Інтегроване горе. Інтенсивність психопатологічних проявів знижується і людина, яка пережила втрату, знаходить шлях до повноцінного життя. Втрата інтегрується в автобіографічну пам'ять, думки та спогади про померлого більше не поглинають всю увагу і не позбавляють працездатності.

Патологічне (ускладнене) горе.

Ускладнене горе - синдром, який виникає приблизно у 40% людей, які зазнали втрати, що пов'язано з **нездатністю перейти від гострого горя до інтегрованого**.

Різниця між нормою і патологією горя - у тривалості і інтенсивності переживань.

Отже, нормальна "робота горя" може стати патологічним процесом, якщо людина "застряє" на одній з фаз. Як правило - на другій. Це призводить до важких наслідків, коли людина приречена нескінченно довго переживати гостру фазу горя – найважчу і найболючішу. Всі симптоми другої фази посилюються і підкреслюються. І у людини розвивається важкий синдром посттравматичних стресових порушень у повному обсязі..

Існує декілька форм ускладненого горя :

1. **Хронічне горе.** При цій, найбільш частій формі, переживання горя носить постійний характер, і інтеграції втрати не настає.

2. *Конфліктне (перебільшене) горе.* Один або декілька ознак горя спотворюються або надмірно посилюються, частіше за все - відчуття провини і гніву.

3. *Пригнічене (масковане) горе.* Прояви горя незначні або повністю відсутні.

4. *Несподіване горе.* Несподіваність робить майже неможливим прийняття і інтеграцію втрати.

5. *Відставлене горе.* Його переживання відкладається на тривалий час.

6. *Відсутнє горе.* Відсутні які-небудь зовнішні прояви, начебто втрати не було взагалі. Людина повністю заперечує її або залишається у стані шоку.

При втраті дитини прояви скорботи тривають майже все життя. Близько 50% подружжя розлучаються.

Питання 3. Основні завдання «роботи горя».

Мета «роботи горя» полягає в тому, щоб пережити його, стати незалежним від втрати, пристосуватися до життя, що змінилося, і знайти нові стосунки з людьми і світом.

Задачі, які повинні бути вирішені за час переживання горя (Уорден)

- 1) Визнання втрати.
- 2) Відкрите проживання почуттів.
- 3) Вироблення умінь справлятися з тими областями життя, де вплив померлого був найбільш помітним.

4) Створення нових емоційно насичених зв'язків.

Отже, людина переходить від острого до інтегрованого горя.

По закінченні «роботи горя» людина:

- стає досить адаптивною,
- може говорити про померлого без болю;
- почуття стають зверненими на реальні, а не на померлі об'єкти.

Що допомагає в цілому?

1. *Ритуали прощання та поминання.*
2. *Чіткі часові межі.* Поминальні дати: 9 днів, 40 днів - у християн, 30 днів - у мусульман, річниця – це чіткі часові терміни.
3. *Соціальна та емоційна підтримка.*

Питання 4. Допомога та підтримка людини у стані горя

Формати допомоги при горі.

- Соціальна допомога
- Соціально-психологічна підтримка
- Емоційна підтримка
- Психотерапія супроводжуючих втрату розладів: депресії, тривожні стани
- Психологічні сесії, спрямовані на роботу із ставленням до образу померлої людини
- Кейс – менеджмент.

Формування кейсу:

- Формат роботи
- Вид втрати

- Процес горювання: час, інтенсивність
- Функціонування
- Система підтримки
- Ресурси
- Психо - освіта

Тривога «Як тепер жити?» - це про:

- Безпеку – житло, їжа, функціонування,
- Гроші – заробіток, страховки, пенсії, допомога громади,
- Побут, турбота про членів сім'ї
- Соціальні контакти
- Зв'язок із членами сім'ї

Важливо:

А) легітимізація реакцій та емоцій – немає «правильного вираження емоцій».

Б) не інвалідизувати;

В) не пропустити депресію як реакцію на втрату. Для діагностики депресії - тривалість симптомів: два тижні.

Індивідуальний код подолання.

- Вихід на роботу, хобі
- Використання ресурсних каналів (модель «Сполучний міст» - BASIC PH)
- Соціальна активність
- «Несучі конструкції» світогляду – глибинні переконання (історія сім'ї, особиста історія)
- Культурно – релігійні цінності
- Індивідуальний спосіб подолання

Адаптивна поведінка при горюванні (BASIC PH)

- Почуття - музика, пісня, вірші
- Розум – пожертвування, організація заходу в лікарні \ хоспісі \ будинку престарілих
- Віра – молитви, служба у Храмі, пам'ятна річ-талісман
- Соціальна підтримка – вечір пам'яті для сім'ї та друзів
- Тіло – «рецепт на надгробку»
- Уява – картина, скульптура, оформлення саду чи клумби