

Кресан О.Д. Особливості роботи психолога з переживанням людиною втрати  
// *Психологія особистості та соціальної ідентичності: вітчизняний та зарубіжний досвід*. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції  
21 листопада 2022 р. / за ред. В.Л.Зливкова, С.О.Лукомської, О.В.Котух. К.,  
2022. 78 с. С.78-81.

*Кресан О.Д.*

*Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної  
психології*

*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*

*Місто Ніжин, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ПЕРЕЖИВАННЯМ ЛЮДИНОЮ ВТРАТИ**

Переживання втрати становить психологічну проблему, яка включає в себе теоретичні та практичні аспекти життєвих труднощів, що можуть зумовлювати тяжкі емоційні стани, психологічні порушення, страждання людини і багато інших суб'єктивних негараздів. Особливо гостро проблема переживання особистістю втрати постала після початку повномасштабного вторгнення російських військ та військових дій в Україні. Якщо в мирний час психологи у своїй практиці стикалися в основному з подіями втрати у зв'язку зі смертю близьких, катастрофами чи життєвими кризами, то після початку війни спектр ситуацій, які можуть містити втрату, значно розширився.

Зазначимо перелік вірогідних життєвих ситуацій та подій, що становлять для людини втрату і потребують окремого усвідомлення, переживання та, ймовірно, психологічної допомоги. Отже, такими ситуаціями й подіями, які можуть бути пов'язані із втратою, є:

- Смерть близької людини.
- Фізична травма, тяжка хвороба, втрата здоров'я чи повносправності.

- Розлучення, зрада коханої людини, розрив близьких відносин, самотність – втрата відносин.
- Втрата роботи.
- Втрата майна, матеріальних цінностей, грошей.
- Втрата дому.
- Втрата захищеності та почуття безпеки.
- Втрата стабільності та визначеності внаслідок відсутності основних зручностей, необхідних для життя (їжа, вода, тепло, електрика і т.ін.).
- Втрата друзів та звичного кола соціального оточення.
- Втрата почуття свободи та ідентичності тощо.

У психологічній науці розрізняють *втрату* і *переживання* людиною *втрати*. Це різні явища, оскільки з одного боку суб'єктивне ставлення людини до втрати може бути різним – від байдужого, що може бути ознакою механізму психологічного захисту, до сильних страждань та емоційних розладів внаслідок травми. З іншого боку, втрата може залишитися непережитою протягом багатьох років, коли людина внутрішньо фіксується на втраті, що унеможливорює подальший саморозвиток і позбавляє людину сенсу життя.

**Переживання втрати** ми розуміємо як складний процес «привласнення» і прийняття свого досвіду, пов'язаного із втратою. Це відбувається шляхом пошуку сенсу цієї події, усвідомлення її впливу на своє життя, а також шляхом побудови оповіді про те, що сталося [2].

У психологічній науці та практиці втрата та її переживання зазвичай пов'язані з травмою і травматичним досвідом особистості. *Психологічна травма* передбачає нанесення шкоди психологічному та/або фізичному здоров'ю людини в результаті сильного стресу, потрясіння, тривалого страждання, негативних емоцій чи болю, що виникли під впливом зовнішнього середовища або інших факторів (Дж.Герман, К.Герберт, Д.Калшед, З.Кісарчук, Б.Колодзін, Г.Крісталл, П.Левін, Л.Трубіцина та ін.). Зокрема Д.Калшед травматичними вважає будь-які події, які викликають у

людини «непереносимі» переживання, душевні страждання і тривогу. «Непереносимими» переживання є в тому випадку, коли звичайних захисних механізмів психіки для їх подолання виявляється недостатньо [Цит.за: 1].

Робота психолога щодо ситуації втрати клієнта передбачає саме допомогу в *переживанні* клієнтом втрати та сприяння цьому процесу.

З огляду на аналіз теоретичних джерел та досвід практичної роботи з клієнтами, які переживають втрату, можемо виокремити **принципи роботи психолога** щодо втрати

1. Однією з найперших та найнеобхідніших вимог до роботи психолога з втратою клієнта є **психологічна та емоційна підтримка**, що, на наш погляд, має превалювати у процесі психологічної допомоги.

Протипоказане використання психологом чи психотерапевтом засобу конфронтації без надання необхідної підтримки, оскільки це може лише поглибити травматизацію і нівелювати довіру у стосунках психолога з клієнтом.

2. Важливим завданням психологічної допомоги у роботі з втратою є **усвідомлення невідворотності втрати** і точки неповернення до попереднього життя. Це перший крок до прийняття людиною своєї втрати і побудови майбутнього, виходячи з наявної ситуації.
3. Кінцевою метою психологічної допомоги при втраті є **прийняття втрати**, згода з тим, що сталося, а також **пошук цілей та орієнтирів на майбутнє**. Загалом допомога у переживанні людиною втрати має сприяти **посткризовому або посттравматичному зростанню** особистості та готовності будувати своє подальше життя й усвідомлювати його цінність (П.Лайнлі, С.Джозеф, Р.Тедескі, Л.Калхун та ін.).

Для реалізації наведених принципів роботи психолога із втратою клієнта можемо застосувати 5-крокову модель психологічної допомоги, що використовується у позитивній кроскультурній психотерапії (Н.Пезешкіан).

**Крок 1.** *Дистанціювання / Спостереження.* Полягає у сприянні появи у клієнта більш широкого погляду на ситуацію. Відомо, що психотравма чи ситуація втрати характеризується звуженням когнітивної сфери та фіксації на події втрати. Дистанціювання допомагає побачити свою ситуація не лише як глобальне явище чи трагедію, але й виокремити інші її сторони, подивитися на неї очима інших людей.

**Крок 2.** *Інвентаризація* – вивчення стану проблеми, ступеню порушення, діагностика емоційних труднощів, а також особистісних якостей та властивостей, що можуть бути ресурсом на майбутнє.

**Крок 3.** *Ситуативне підбадьорення, підтримка.* Надання людині емоційної підтримки, актуалізація ресурсів, які можуть допомогти впоратися зі складними почуттями та негативними наслідками втрати.

**Крок 4.** *Вербалізація* – проговорення проблеми та пошук шляхів і способів її вирішення. У роботі з травмою та втратою цей етап не може і не повинен відбуватися, поки людина повною мірою не погодиться з фактом втрати і з тим, що відбулося.

**Крок 5.** *Розширення цілей* – постановка цілей на майбутнє і пошук нової мети з огляду на ситуацію, що склалася. Аналіз шляхів та ресурсів для втілення бажаного і планування подальшого життя. Цей етап теж не можна стимулювати, оскільки клієнт, який не прийняв свою втрату і поки фіксований на минулому, не зможе і не захоче рухатися в майбутнє.

Таким чином перші три кроки мають більше значення в роботі з втратою, ніж два останні, тому для психолога головним фокусом уваги має бути не пошук цілей, а стан клієнта і його відкритість до своїх почуттів. К.Роджерс називає це явище відкритістю переживанню, що свідчить про саморозвиток особистості та готовність до посттравматичного і посткризового зростання (П.Лайнлі, С.Джозеф, Р.Тедескі, Л.Калхун та ін.).

Іншою особливістю роботи психолога із втратою є власні ризики для емоційного стану і психологічного здоров'я. В межах дослідження проблеми

професійного ризику психологів та психотерапевтів, які надають допомогу постраждалим, вивчаються такі феномени, як:

- контрперенесення (травматичне контрперенесення) або негативні емоційні реакції психотерапевта,
- вторинна (делегована, секундарна, індукована) травматизація,
- віктимізація психотерапевта,
- професійне емоційне вигорання тощо [3, с.121].

Підсумовуючи сказане, можемо зробити висновок, що психологічна допомога при переживанні клієнтом втрати має спиратися на принципи психологічної підтримки та роботи із психотравмою, серед яких найважливішим є принцип надання емоційної підтримки та турбота про психологічне благополуччя клієнта. Проте необхідно зважати на ризики для самого психолога та турботу про власне психологічне здоров'я.

#### Література

1. Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій // *Психологія переживання подій* : збірник наукових праць / за ред. М.В.Папучі. Ніжин: НДУ ім.М.Гоголя, 2020. С.86-110.  
URL:  
[http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal\\_psy\\_lib/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B9\\_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf](http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B9_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf)
2. Кресан О.Д. Особливості переживання та усвідомлення людиною життєвих подій у процесі психологічного консультування // *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві*: матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції, м. Миколаїв, 24 листопада 2021 р. Миколаїв : МНАУ,

2021. 519 с. С.158-161. URL:  
<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10769/1/158-161.pdf>

3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с. URL:  
[http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%2017_03_2015.pdf)