

УДК 159.9

Черевайко О. – ст. гр. БП-51

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ГОРЯ**

Науковий керівник: к. психол. н. Вишньовський В.В.

Cherevayko O.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **PSYCHOLOGICAL AID FOR EXPERIENCING GRIEF**

Ключові слова: феномен горя, причини горя, стадії горя.

Keywords: phenomenon grief causes grief, stages of grief.

Дослідженням феномену горя займалось: З. Фрейд, М.Д. Левітов, А.О. Баканова, В.Ю. Меновщикова, Н.А. Усатова, І.Г. Малкіна-Пих, Ф.Е. Василюк та інші. З. Фрейд вбачав його витoki в ранній оральній стадії, коли дитина являється найбільш залежною і безпорадною, в силу чого найменша втрата, зазвичай пов'язується з матір'ю, викликає кризи. Згідно К. Абрахаму, переживання горя виникає в зв'язку з «інтроекцією» об'єкта любові, і протесті проти реальності втрати, образ улюбленого об'єкта набуває чіткішого забарвлення. Це має захисну дію, оскільки втрата у всій своїй незворотності досягається поступово, крок за кроком. Психологи визначають горе як реакцію на втрату значимого об'єкта, втрату частини власної ідентичності або очікуваного майбутнього. Горе – це також процес, за допомогою якого людина працює з болем втрати, знову знаходячи відчуття рівноваги і повноти життя. Причини горя: 1) тривала розлука чи втрата людини; 2) при смерті близької людини втрачається роль батька, матері, сина, друга, тобто руйнуються звичні функціональні зв'язки; 3) серйозна власна хвороба чи каліцтво близької людини; 4) втрата коштовного майна, джерела засобів існування. Першою реакцією при переживанні горя може бути шок, заціпеніння, відчуття нереальності події. Фаза шоку триває кілька днів, тому при похованні близької людини люди можуть бути в приголомшеному стані й справляти враження відсторонення від подій. На другій фазі (5-12-й день) поведінка активніша: плачуть, голосять, переживають тугу і живуть ніби подвійним життям. На третій фазі (до 6-7 тижнів з моменту трагічної події) з'являється розпач, депресія. Відбувається перетворення психологічного часу: померлий у свідомості людини переходить із теперішнього часу в минуле. На четвертій фазі (триває впродовж року) відбувається поступовий відхід від депресивного стану. Люди повертаються до щоденної діяльності й турбот.

Для допомоги людям, які переживають горе, психологи застосовують низку методик та тренінгів. І.Г. Малкіна-Пих радить при консультуванні звернути увагу на таке: слухайте не засуджуючи; будьте готові, що деякі люди будуть злитися на вас; дайте час для того, щоб з'явилася довіра щоб клієнт поділився своїми переживаннями; дайте надію, підбадьорте клієнта, люди все ж оговтуються від горя. Ю.В. Меновщикова для «одужання» від горя рекомендує: прийміть своє горе, проявляйте свої почуття, слідкуйте за своїм здоров'ям; проявіть до себе терпіння, поділіться болем втрати з друзями, допомагайте іншим, робіть те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення; почніть з малого – справляйтеся з повсякденними домашніми справами.