

Section: Psychology

ВІКОВА ТА СТАТЕВА ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Заболітний П.Б.

здобувач вищої освіти магістерського рівня
Факультет історії, педагогіки та психології

Спринська З.В.

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра психології

Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, Україна

Смерть є частиною людського життя – це подія, яка трапляється з усіма без винятку, як і інша – народження. Латинський вислів каже, що найвизначенішим в житті є смерть, а найневизначенішим – її час. Через смерть ми втрачаємо близьких людей і постаємо перед викликом горя.

Горе – це природня реакція людини на втрату, і воно породжує складні емоційні процеси організму. Процес проживання втрати через смерть близької людини визначається багатьма факторами: видом горя, віком осіб, ступенем близькості, соціальними чинниками, досвідом попередніх втрат, особистими психологічними особливостями.

Віковий та біологічний (статевий) фактори відіграють вагому роль в особливостях процесу горювання та впливають на способи його трансформації. Розуміння того, як вік та стать корелюють із динамікою проживання втрати, є критично важливим для розробки таргетованих протоколів психологічної допомоги.

У процесі горювання проявляються різноманітні психічні та фізичні симптоми. Під час втрати в усіх вікових періодах людина може переживати почуття шоку, заціпеніння, смутку, втоми, тривоги, безпомічності, апатії чи гніву. Фізичними симптомами можуть бути головний біль, сухість у роті, м'язова слабкість, спазми горла, проблеми зі сном, зміни апетиту, біль у серці, підвищений тиск, нудота, тремтіння, прискорене дихання, ажитація або, навпаки, завмирання, психогенний тремор та інші. Можливе порушення когнітивних процесів: труднощі з концентрацією, неухважність, поглиненість думками, відчуття присутності померлого, галюцинації. Також при переживанні втрати можливі поведінкові зміни: бажання соціальної та емоційної ізоляції, втрата активності або, навпаки, гіперактивність, уникання нагадувань про покійного або надмірна увага до речей померлого. Втрата попередніх патернів може спричиняти психологічний і емоційний дистрес, виснаження, депресивні стани [4, с. 38.].

Проживання втрати має специфічну забарвленість на кожному етапі онтогенезу. Цей процес є індивідуальним для кожного. Кожна людина переживає та інтерпретує реакції горя по-різному, залежно від індивідуальних копінг-стратегій, рівня власної резильєнтності, суспільних норм, характеру, темпераменту та особливостей своєї психіки. Пройшовши процес горювання, людина здатна відновитися і починати зростати.

На основі багатьох емпіричних досліджень науковців ми можемо говорити про вікову варіабельність розуміння смерті, яка різниться у дитячому, підлітковому та дорослому віці. Прийнято вважати, що діти до 2 років не мають усвідомлення смерті, однак це не свідчить про те, що вони не відчують процесу горювання близьких. Сучасні дослідження засвідчують, що навіть немовлята можуть відчувати емоційні стани дорослих і реагувати на них.

У дітей дошкільного чи молодшого шкільного віку через незрілість когнітивних структур може розвиватися почуття провини чи викривлене сприйняття смерті, особливо тоді, коли дорослі, бажаючи захистити дитину, говорять неправду або недоречно пояснюють певні поняття. Бажаючи вберегти дитину від сильних емоцій, батьки можуть використовувати такі визначення, як «вона заснула» або «вона пішла від нас». Діти сприймають це буквально. Часто такі стратегії поведінки деструктивно впливають на психіку дитини. Якщо дитині кажуть «дідусь заснув», то в неї може розвинути страх перед засинанням. Як наслідок, у дітей можуть з'являтися проблеми з травленням, енурез, головні болі, дерматологічні проблеми, різкі зміни настрою. Іноді батьки можуть казати: «Бог забрав бабусю до себе». Дитина може хвилюватися через те, що Бог може забрати і маму з татом чи когось із найрідніших. У подальшому це може спричинити гнів і бажання уникати Бога. Тому батькам варто обережно використовувати евфемізми.

Коли дитина є свідком емоцій горювання близьких людей і відчуває, що щось змінилося, вона потребує розмови та пояснення, адаптованого до її віку й рівня розвитку. Буває так, що діти вважають свої почуття, емоції чи дії причиною смерті близьких. Дорослим варто самим розпочинати розмову про відчуття провини, дозволивши дитині висловити свої побоювання і зрештою дати зрозуміти, що її вчинки, почуття чи роздуми жодним чином не стали причиною цієї смерті. Горе ускладнюється, коли процес переживання втрати не призводить до асиміляції травматичного досвіду, а переходить у ригідність когніцій, роблячи людину заручником стереотипів [1, с. 17].

Діти раннього шкільного віку можуть не розуміти, що з ними відбувається, і можуть вдаватися до заперечення почуттів або сторонитися процесу прийняття втрати. На таке відторгнення може впливати і страх усвідомлення власної смертності. Відомий психолог і психотерапевт сучасності Ірвін Ялом вважає, що діти використовують захисні механізми перед страхом смерті. Зокрема, вони переконують себе у власній невразливості: «Зі мною цього не станеться». В іграх вони насміхаються над смертю, і, роблячи це, вони стверджують власну життєздатність. [5, с. 107-109]

Підлітки дуже глибоко переживають смерть близьких, але часто не можуть виявити своїх емоцій. Вони можуть створювати ілюзію, що не реагують, ніби стани дорослих незнайомі їм. Однак таке «застигання» обличчя є також ознакою глибокого внутрішнього горювання, яке може мати серйозні наслідки для психічного стану і навіть формування стосунків у дорослому віці. Також підлітки частіше ізолюються від своїх рідних після втрати близької людини і шукають підтримки в однолітків. Однак для однолітків тема смерті може бути надто важкою і лякаючою, тому дитина, яка переживає втрату, може відчувати на собі тавро і страх ділитись своїми почуттями. Це породжує самотність та переосмислення цінностей; досвід втрати позначається на дружбі.

У підлітковому віці втрата може стати викликом для формування ідентичності. Смерть одного з батьків може переживатися болючіше, особливо коли в період статевої ідентифікації дитина шукає зближення з одним із батьків своєї статі, а його немає. Підлітки можуть спрямовувати своє почуття гніву на однолітків, або членів своєї сім'ї, а також мати образу на померлого. Бажаючи зберегти ідентифікацію з втраченою особою, дитина може копіювати поведінку чи манери померлого [1, с. 17].

Статеві відмінності у проживанні втрати часто зумовлені соціокультурними стереотипами. У дослідженні, яке провів С. Кохан (S. Cochan) у 2006 р., було виявлено, що жінки частіше, ніж чоловіки, забороняють собі відчувати гнів щодо померлого. Натомість чоловіки не дозволяють собі проживати сум і тугу [2, с. 92-93]. Чоловіки мають схильність віддалятися від усього, що пов'язане з емоціями. Жіноча модель горювання великою мірою орієнтована на емоційну експресію. Чоловіки так само, як і жінки, боляче переживають втрату, але вони по-іншому виявляють свої емоції. Вони рідше виявляють свої почуття словами. Причиною цього є норми, закладені суспільством та типом виховання. Їх із малечку вчать не виражати емоцій, бо інші вважають це ознакою слабкості. Дуже часто чоловіки в час горювання повністю віддаються роботі. Також підтримувати інших у цей період їм дуже важко; вони воліють віддалятися від усього, що породжує емоції. Вони ставлять собі за ціль аналітично і чітко концентруватися на вирішенні проблем. На превеликий жаль, суспільство часто інтерпретує контроль емоцій, як уміння «давати собі раду». Жінки частіше шукають підтримки від друзів та сім'ї, натомість чоловіки, уникаючи такої підтримки, більше можуть почуватися самотніми.

Часто закритість від переживання всіх емоцій складного процесу горювання може призвести людину до застрягання і переходу у фазу ускладненого горювання.

Людина може вдаватися до дезадаптивних копінг-стратегій. Вибирати неефективні шляхи подолання стресу, які знижують емоційну напругу, але не вирішують проблеми, а навпаки – часто посилюють стрес у довгостроковій перспективі. Це може бути алкоголь, «заїдання», втеча від реальності, які лише погіршують психічне здоров'я та є формами деструктивної поведінки.

Список використаних джерел

1. Войтович М. В. (2019) Психологічні особливості горювання. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ. Т. 5: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, вип. 19. С. 10–22.
2. Cochran S. (2006). Struggling for sadness: A relational approach to healing men's grief. In M. Englar-Carlson & M. A. Stevens (Eds.). In the room with men: A casebook of therapeutic change. Washington, DC : American Psychological Association. P. 91–107.
3. Worden W. J. (2018) Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner. New York: Springer Publishing Company. 352 p.
4. Yalom I. D. (1980) Existential psychotherapy. New York: Basic Books. 524 p.

ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КОНФЛІКТОЛОГІЧНИХ ВМІНЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Крючкова Юлія

асистент кафедри

Мішанова Вікторія

здобувачка вищої освіти магістерського рівня

Кафедра психології

Бердянський державний педагогічний університет, Україна

Актуальність дослідження зумовлена тим, що українське суспільство висуває до закладів вищої освіти вимогу готувати фахівців, здатних швидко адаптуватися до змін соціально-економічного середовища та професійно діяти в умовах конфлікту, зменшуючи його деструктивні наслідки й сприяючи конструктивному розв'язанню.

У сучасній професійній діяльності недостатньо лише знати теорію конфлікту: майбутній спеціаліст має вміти реалістично оцінювати власні ресурси й перспективи, аналізувати ситуацію та прогнозувати розвиток протиріч, орієнтуватися в соціальних контекстах, розпізнавати індивідуальні особливості й емоційні стани партнерів по взаємодії, добирати адекватні стратегії поведінки та підтримувати безконфліктну комунікацію навіть у складних обставинах.

Посилення практичної спрямованості підготовки вимагає таких форм і методів навчання, які забезпечують не лише засвоєння знань, а й формування стійких конфліктологічних умінь, зокрема запобігання конфліктам, їх конструктивного врегулювання та розуміння закономірностей виникнення й розвитку конфліктної взаємодії.