

**Гичко Юлія Володимирівна**  
**Уманський державний педагогічний університет**  
**імені Павла Тичини**  
**м. Умань**

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЮ СИТУАЦІЄЮ В УКРАЇНІ**

Почуття втрати – це глибоке та сильне страждання, викликане втратою близької людини. Це емоційна реакція на втрату як поєднання душевного болю, смутку, гніву, безпорадності, почуття вини і розпачу [4,с.39]. Тобто втрата близької людини завжди пов'язана з втратою визначеності меж свого власного психологічного простору. Втрата може бути тимчасовою (розлука) або постійною (смерть), реальною чи уявною, фізичною або психологічною [4, с. 122].

При розгляді втрати, пов'язаної зі смертю, на думку А. О. Баканової, слід пам'ятати, що людина, яка з нею стикається, переживає не тільки смерть фізичну, як вмирання тіла, але і психологічну, як втрату значущих відносин, розрив прихильностей, зміну способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишньому світу і основних екзистенціальних проблем [4, с.44].

При повідомленні про втрату людина не відразу може поставитися до неї як до реальності, сприймати факт втрати як теперішній час свого життя. Інерція існування психологічного простору й часу дає їй можливість зовнішнього збереження активності в її звичних, автоматизованих формах. Однак, коли відбувається все більше усвідомлення втрати, неможливості відновлення змістів, туга й почуття самотності стають усе більш сильними. Люди починають дратуватися, з'являється бажання піти від соціальних контактів, долають апатія й зневіра.

Реакція втрати вважається патологічною, якщо вона супроводжується надмірним емоційним вибухом, надто довгим чи повністю відсутнім. ГОРЕ Горе – це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього.

Горе має надзвичайно важливе значення і для психологічної адаптації індивіда. Воно дозволяє йому змиритися з втратою, адаптуватися до неї. Переживання горя – це завжди стрес і він стимулює людину до відновлення особистісної автономії.

Консультування людей, які перенесли втрату, – це нелегке випробування духовних сил і професійної компетенції. Примирення з втратою – хворобливий процес, в якому від втраченої людини «відмовляються» поступово і з труднощами. Але процес абсолютно природний, і його не треба форсувати. Клієнт потребує захисних механізмів, особливо на ранній стадії скорботи, коли він не готовий прийняти смерть і реалістично думати про неї. Тому консультант повинен дозволити клієнту використовувати заперечення чи інші механізми психологічного захисту. Для допомоги людям, які переживають втрату близької людини, психологом може бути застосовано низку методик та тренінгів. Зокрема, І. Г. Малкіна-Пих радить при консультуванні звернути увагу на такі ключові моменти: слухайте, приймаючи, а не засуджуючи; будьте готові, що деякі люди будуть злитися на вас; дайте час для того, щоб з'явилася довіра – поки її немає, клієнт не здатен ділитися з вами своїми переживаннями; дайте надію, підбадьорте клієнта тим, що незважаючи на болючість випробування, люди все ж оговтуються від горя [2, с. 321].

Ще однією метою консультації є можливість дозволити людині, котра переживає втрату, висловити низку почуттів, думок і дій. При цьому психологу слід: бути реалістичним – бажання усунути біль негайно недоречно; спонукати до розмови про пережите і вираження почуттів; не дивуватися, що людина повторює історію; повторення і промовляння – природний спосіб упоратися з горем; дати людині інформацію про те, що «нормально» у стані горя, наприклад, соматичні симптоми, порушення сну, поганий апетит та ін.

Якщо реакція втрати пригнічується, корисно, крім усього перерахованого вище, вивчити причини, чому людина уникає горя. Якщо реакція втрати спотворена, може виявитися цінним спонукання до вираження й усвідомлення почуттів. Якщо почуття провини необґрунтоване, то слід допомогти клієнту позбутися від нього. Якщо почуття провини обґрунтоване, то необхідно подумати про те, як людина може із цим жити, чи може вона якось спокутувати свою провину.

Кожна людина переживає втрату близької людини по-різному. І кожному психологу необхідно це враховувати. Виходячи з цього психологу необхідно надати певну психологічну допомогу, яка може бути здійснена у вигляді спеціальних тренінгів, технік, методик, з метою подальшого одужання клієнта.

#### Список використаної літератури

1. Линдемманн Э. Клиника острого горя / Э. Линдемманн // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : МГУ, 1984. – С. 212-220.
2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М., 2010. – 529 с.
3. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. – М., 1991. – 287 с.
4. Психология социальной работы : учеб. для вузов / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и [др.] ; под ред. Марины Анатольевны Гулиной. – СПб. : Питер, 2002. – 350 с. – (Серия: Учебник нового века).