

4. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. Вип. 53. 2023. С. 207-211. URL:http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/53_2023.pdf .

5. Шевченко А. М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія* .2018. No1(12) С.109. URL:http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ophep_2018_1_13.pdf

6. Mental health: facing the challenges, building solutions: report from the WHO European Ministerial Conference. Report from the WHO European Ministerial Conference. World Health Organization. 2005. 199 p. URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/96452/E87301.p .

Віталій Осінчук,

*здобувач другого рівня вищої освіти
спеціальність 231 Соціальна робота,*

*ОПП «Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Практична психологія»,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)*

Науковий керівник: Катерина Ігнатенко,
кандидат педагогічних наук, доцент,

*доцент кафедри соціальної роботи,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ ОСОБАМИ З НАБУТОЮ ТРАВМОЮ

Постановка проблеми. З початком повномасштабного вторгнення російською федерацією на територію України значно збільшилася кількість осіб які мають набуту інвалідність. Вони потребують комплексної реабілітації для покращення фізичного, психологічного та соціального відновлення в громаді. Фахівцю з соціальної роботи для надання соціальних послуг особам, що мають набуту травму потрібно бути обізнаним, які фактори впливають на особливості переживання втрат, зокрема в умовах війни, та як психологічні наслідки травми відображаються на соціальному житті своїх клієнтів.

Виклад основного матеріалу. Проживаючи травмуючу подію, людина з набутою травмою проходить «стежкою втрат». Адже будь-яка надзвичайна ситуація чи стресова подія пов'язана з втратами в житті людини. Втрати можуть бути різними за своїм значенням для людини, відповідно, швидкість та наслідки проходження етапів проживання втрати теж індивідуальні для кожного.

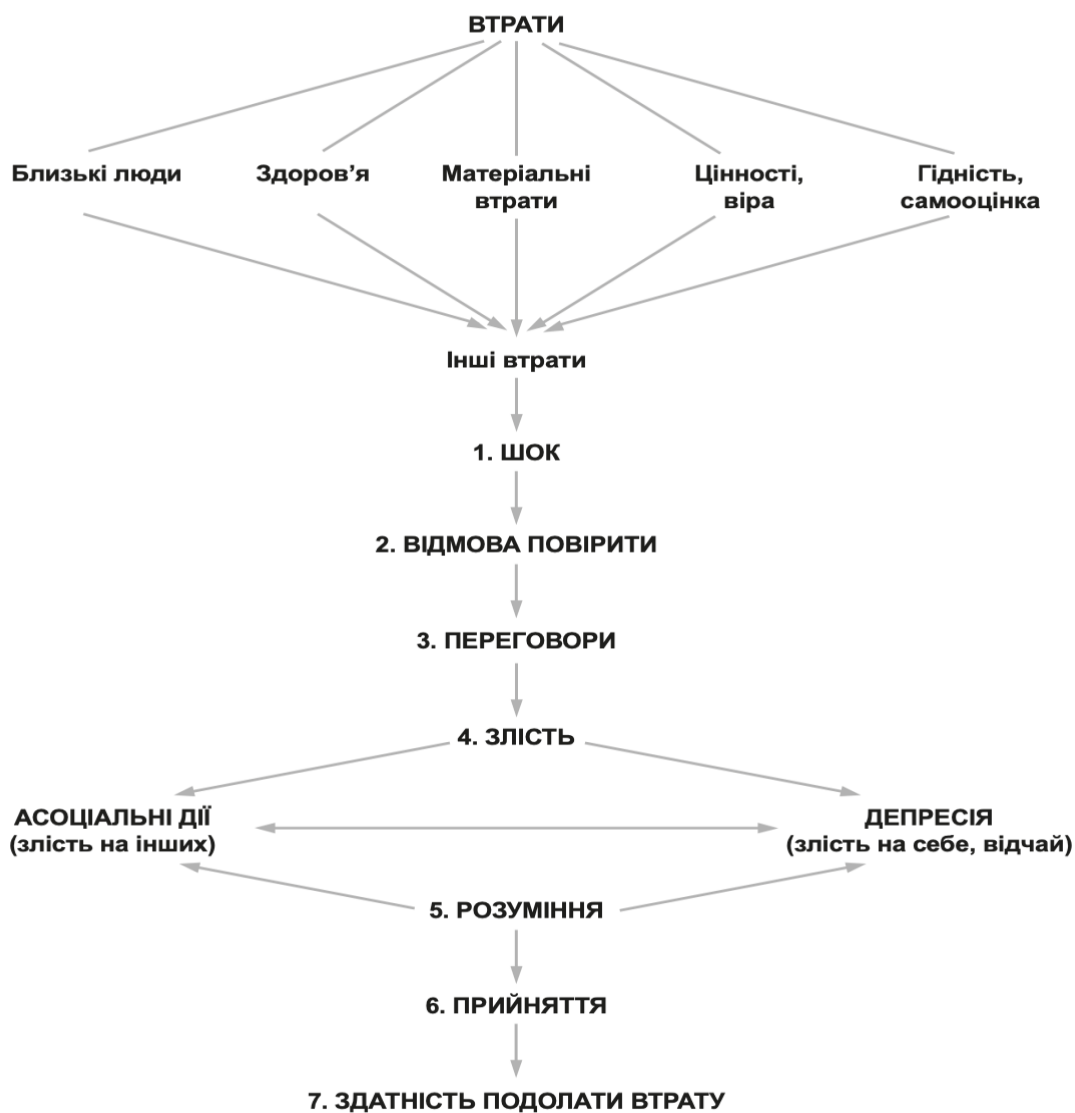


Рис. 1. Схема «Етапи переживання втрати»

Страждання не однорідне за своїм змістом упродовж тривалого часу, воно змінюється, виявляється по-іншому на кожному етапі чи стадії. Хоча дорослі та діти по-різному реагують на втрати, є певний набір схожих реакцій та подібної поведінки.

Етапи 1 і 2. Страждання розпочинаються через дію шокуючих обставин, у які зазвичай на початках навіть важко повірити. Саме тому перший етап страждання називається шок, за ним одразу починається етап заперечення або відмови повірити [5, с. 20].

Ці два етапи тісно взаємопов'язані. Між ними практично відсутня дистанція. В цьому можна переконатися на прикладах із власного досвіду: коли ви щось втрачаєте, то спочатку переживаєте потрясіння (шок), який, в свою чергу, спонукає заперечення втрати. Вам важко в неї повірити і прийняти. Тобто наростає внутрішній протест проти

такого факту. Протестна поведінка пов'язана з тими ж почуттями, що відносяться до шоку й заперечення. На цьому початковому етапі особа з набутою травмою своїми діями та вчинками намагається запобігти втраті або заперечує, що вона сталася.

Етап 3. Це – переговори. Іноді ми відчуваємо, що можемо домовитись і виправити ситуацію. Ми відчуваємо, що є дія, виконання якої може усунути загрозу. З цим етапом також часто пов'язане почуття провини.

Етап 4. На четвертому умовному етапі проживання втрати, горювання чи страждання спостерігаються прояви злості. Вони можуть бути спрямовані як на інших, так і на себе. На цьому етапі приходить усвідомлення того, що втрата дійсно сталася і повернути все назад неможливо [5, с. 23].

Злість – сильна негативна емоція, через яку особа виявляє своє ставлення до когось чи чогось. Іноді виконує захисну роль організму, є способом активного пристосування до соціального середовища, перетворення його за власними інтересами. Депресія – це емоційний стан, який характеризується пригніченим або тужливим настроєм, зниженням фізичної та психічної активності, песимістичними оцінками щодо себе та зовнішнього світу, занепадом життєвих сил.

Для цього стану характерним є поєднання почуття провини за минулі дії з розгубленістю та безпомічністю перед життєвими труднощами, думками про відсутність перспективи. Важливо розуміти, що дитяча депресія може бути менш помітною для батьків та фахівців аніж виявлення їхньої злості [2, с.47].

Між цими двома видами поведінки є зворотний зв'язок (це відображено на схемі), тому що вони базуються на однакових почуттях – невдоволенні собою, іншими, обставинами життя. Якщо почуття злості вчасно виявити та скерувати в здоровий спосіб (наприклад, на досягнення в спорті, на інші види самовдосконалення, самоорганізації чи організації свого простору), це допоможе запобігти проявам девіантної та делінквентної поведінки. Для осіб з набутою травмою – це попередження таких видів як алкогольна залежність, наркотична залежність, порушення закону та скоєння протиправних дій, та навіть, самогубство.

5 та 6 етап – це етапи розуміння й прийняття і повернення до звичного життя. Вони характеризують особливості подолання емоційних наслідків втрати. Подолання починається з розуміння і прийняття сильного страждання. В цей період люди починають більше відчувати реальність і розуміти (звичайно, відповідно до свого віку, спроможностей, інтелектуального та емоційного розвитку), що саме сталось і з якої причини. Коли люди досягають стадії розуміння своєї втрати, вони можуть виразити, залежно від віку та здатності, чому відчувають сором, провину, злість, радість або сум. На етапі прийняття, незалежно від того, наскільки глибокими є страждання людини, повільно, але все ж таки вона повертатиметься до звичного життя. На початках вона робитиме крок вперед і два назад, але поступово почне усвідомлювати, що життя не зупинилося, і буде задіювати приховані «резерви сил».

Найрезультативніший і видимий для оточуючих етап прийняття нового й надання підтримки інших. Здатність подолати втрату – це про змогу прийняти нове до свого життя та розбудовувати його в осучаснених життєвих умовах. Коли особи з набутою травмою успішно минають етап страждання через втрату, вони часто здатні допомогти іншим осилювати подібні негаразди. Подолання дає більше енергії для виконання життєвих завдань, з'являється відчуття надії на майбутнє. Отже, на стадії подолання втрати людина не просто вміє жити в нових умовах, а й мотивує інших, допомагає тим, хто опинився в складній ситуації, надихає власним прикладом [3].

Висновки. Особливості проживання втрати особами з набутою травмою в умовах війни полягають у специфічному проходженні етапів емоційної адаптації. Починаючи зі стадій шоку, заперечення і внутрішнього протесту, люди з травмою можуть поступово переходити до усвідомлення втрати, переживання злості та депресії. Наступні етапи – розуміння, прийняття та адаптація до нових умов. На останньому етапі відновлення людина віднаходить сили не тільки для свого життя, але й для підтримки інших. Комплексний підхід до реабілітації є важливим для успішної соціалізації та стабілізації емоційного стану постраждалих.

Список використаних джерел:

1. Гридковець Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
2. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.] / Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : [навчальний посібник] / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К.: В-во НПУ імені М. П. Драгоманова , 2012. 275 с.
4. Психосоціальна підтримка публічних службовців в умовах воєнного стану : [практикум для тренерів] / Н. Алюшина, Ю. Жигуліна-Фаль, Н. Наулік та ін.; за заг. ред. проф. О. Редліха, С. Хаджираєвої. Миколаїв: Ємельянова Т.В., 2022. 166 с.
5. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 149 с.
6. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К.: Агентство «Україна», 2015. 96 с. URL: <https://la-strada.org.ua/download/sotsialno-pedagogichna-ta-psyhologichna-dopomoga-simm-z-ditmy-v-period-vijskovogo-konfliktu-v-ukrayini> (Дата звернення 24.082024).