

# ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ВТРАТИ

*К.В. Мирончак*

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

лабораторії соціальної психології особистості

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

Нині, коли суспільство опинилося в ситуації беззахисності перед загрозою тероризму та війни, соціально-політична реальність диктує нові умови переживання втрати і танатичної тривоги зокрема.

Здебільшого люди невпинно намагаються уникати болючих тем, застосовуючи механізми захисту щодо власних страхів. Через неготовність відкрито говорити про свої переживання, можна зустрітися з негативними наслідками активного використання практик уникнення і заперечення втрати: підтримка ілюзорності цілісності вже зруйнованої дійсності, фіксація на об'єкті втрати і неможливість її прийняття, виникнення панічного страху, відсутність готовності і ресурсів для розмов про наболіле, загострення кризових станів тощо.

У такі непрості життєві періоди для людини соціально-психологічний супровід стає необхідною умовою для побудови конструктивного діалогу із загрозливим середовищем. Під соціально-психологічним супроводом ми розуміємо спеціально організовану і змодельовану діяльність, яка є різновидом соціальної і психологічної підтримки людини, що її потребує [1]. Одним із перспективних завдань соціального-психологічного супроводу є забезпечення психосоціального процесу, який сприяє відновленню та реконструкції простору, що зазнав значних соціальних та культурних втрат [2].

Фахова робота з особистістю, яка переживає втрату, сприятиме: формуванню зрілого ставлення до плинності життя та толерантності до невизначеності; прийняттю реальності з усіма її проявами; розставленню

акцентів у ціннісно-смысловій сфері, актуалізації процесів самопомоги особистості, відновленні її адаптивності, автономності та самостійності.

Першим кроком у роботі з особистістю, яка переживає втрату, є спроба правильно відреагувати, прожити, прогорювати ситуацію зіткнення з втратою. Основним завданням соціально-психологічного супроводу на цьому етапі буде допомога людині у процесі усвідомлення нею реальності втрати, пошуку відповіді на запитання «Що сталося?». Характерними труднощами та бар'єрами на шляху усвідомлення особистістю реальності втрати можуть стати: втрата відчуття часу та простору; нерозуміння, що робити і як жити далі; знижена саморегуляція поведінки; перебування «всередині» ситуації і неможливість вийти з неї; труднощі усвідомлення власних переживань; несприйняття інших поглядів на ситуацію; надмірна фіксація людини на негативних переживаннях («хронічне горе»), що може затягувати травматичний процес.

Після усвідомлення реальності втрати постає потреба в прийнятті цієї реальності. Це етап психологічного прощання з людиною (частиною життя, частиною себе, ситуацією), яку вже ніколи не можна буде побачити, повернути, пережити знову. На цьому етапі часто можна спостерігати скарги на поганий фізичний і психологічний стан, сильний душевний біль, роздратування, пригнічення, депресивні настрої.

Важливим завданням соціально-психологічного супроводу на етапі прийняття реальності втрати є пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості, які зможуть її підтримати у травматичний період. Таким ресурсом може бути сім'я, робота, творча діяльність, відпочинок, подорожі, соціальна залученість тощо. Значну роль на цьому етапі відіграє соціальне оточення особистості: рідні, близькі друзі, діти, колеги.

Наступним етапом є необхідність усвідомлення змін після події втрати. Людина робить спробу зрозуміти, що з нею відбувається, що змінилося в її житті з моменту втрати. Вона постійно повертається подумки у минуле, намагається знайти закономірності і визначити причини того, що сталося, тому

що жити з невизначеністю і думкою про фатальну випадковість стає психологічно важко.

Характерними особливостями переживання втрати на етапі усвідомлення змін є: сильне відчуття провини через неможливість запобігти трагедії; відчуття розгубленості; небажання приймати зміни; відчуття смислового вакууму.

Завданнями соціального психологічного супроводу на етапі усвідомлення змін будуть: забезпечення адаптаційного процесу особистості до відсутності значимого об'єкту втрати; створення нового ставлення до об'єкту втрати; відновлення бажання продовжувати жити далі, враховуючи нові реалії. Результатом успішної адаптації особистості до ситуації втрати є усвідомлення точки неповернення до минулого і невідворотності змін у її житті. Людина остаточно приймає цей факт і готова рухатися далі.

На етапі пошуку та визначення смислів втрати, коли людина усвідомила змінювану реальність та прийняла втрату, їй необхідно наділити все це певним, індивідуальним, внутрішнім смислом.

Основними завданнями практичного психолога під час супроводу клієнта на етапі пошуку та визначення смислів втрати є: розв'язання проблеми страху смерті, який людина проживає поступово на всіх попередніх етапах і осмислює доти, доки не знайде нового смислу, ідеї чи концепту смерті (смерть як випробування, як ворог, як даність, як транслятор безкінечних змін у світі тощо); визначення індивідуальних та глибинних смислів для особистості.

Успішним результатом соціально психологічного супроводу особистості, що переживає втрату буде інтеграція в реальне життя всіх осяянь людини, які вона зробила впродовж попередніх етапів. Зміни, що відбулися у внутрішньому плані, починають проявлятися у її реальному житті. Відбувається переоцінка цінностей (розуміння, що є значимим і важливим, а що другорядним). Таким чином, усвідомлення власної скінченності та прийняття реальності смерті стає критерієм істинності та цінності життя, що допомагає особистості освоїти новий досвід конструктивного переживання втрати.

**Література:**

1. Титаренко Т.М. Соціально-психологічний супровід як спосіб полегшення переходу від війни до миру. *Дев'яти Сіверянські соц-психол. читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції* / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. Чернігів, НУ «ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2019. С.347-350.
2. Rodríguez, Stella & Guerra, Claudia & Fernanda Galindo Villarreal, Luisa & Vidales, Raul. (1970). Psychological Accompaniment: Construction of Cultures of Peace Among a Community Affected by War. 10.1007/978-0-387-85784-8\_12.