

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут**

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ
БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР**

за спеціальністю 053 Психологія

ТИМОЩУК МАРІЇ АНАТОЛІЇВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри: _____
«___» _____ 2026 р.

Науковий керівник:
Данько О.В.,
кандидат психологічних наук

Рецензент:

Хмельницький 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри
-------	--------------------------------

Рекомендовано**до захисту****В.В. Олійник**

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника
----------------------------	--

Результат захисту**11.06.2026 р.**

оцінка	дата захисту
--------	--------------

Голова ЕК**Л. М. Мотозюк**

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Члени ЕК**В.В. Олійник**

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

О.В. Данько

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

М.І. Чорна

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Секретар ЕК**С.В. Лівшун**

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут**

Кафедра психології

спеціальність 053 «Психологія»
курс 2 (магістратура)

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Тимощук Марії Анатоліївни

1. Тема роботи: **«Психологічна підтримка осіб, що пережили втрату близької людини»**
2. Цільова установка: вихідні дані: матеріали переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 11 табл., 3 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Данько О.В.		
Розділ 2	Данько О.В.		
Розділ 3	Данько О.В.		

5. Зміст роботи:
Вступ.
Розділ 1. Теоретичні аспекти психологічної підтримки осіб, що пережили втрату близької людини.
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей осіб, що пережили втрату близької людини.
Розділ 3. Психологічні заходи щодо підтримки осіб, що пережили втрату близької людини.
Висновки.
Список використаних джерел.
Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання

Науковий керівник _____ (Данько О.В.)

Завдання прийняв до виконання

здобувач _____ (Тимощук М.А.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 78 сторінок, 11 таблиць, 3 рисунки, 54 джерела.

Об'єкт дослідження: втрата як феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості осіб, що пережили втрату близької людини.

Мета дослідження: теоретично розкрити та емпірично дослідити підтримку осіб, що пережили втрату близької людини.

У дослідженні використано методи: теоретичні — аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми втрати та переживання горя; емпіричні — психодіагностичне тестування (шкала складного переживання горя ICG, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман), бесіда, спостереження; методи математико-статистичної обробки даних для аналізу отриманих результатів.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ВТРАТА, БЛИЗЬКА ЛЮДИНА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ГОРЕ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РЕКОМЕНДАЦІЇ.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT, LOSS, LOVED ONE, EMOTIONAL STATE, GRIEF, SOCIAL SUPPORT, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, RECOMMENDATIONS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ.....	6
1.1. Сутність поняття «втрата».....	6
1.2. Горе як зовнішній прояв втрати.....	11
1.3. Психологічна підтримка людей, які зазнали втрати.....	16
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ.....	25
2.1. Підбір та обґрунтування методик дослідження	25
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	31
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ.....	47
3.1. Психологічна програма підтримки осіб, що пережили втрату близької людини.....	47
3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки людини, яка переживає втрату.....	51
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Втрата близької людини є однією з найскладніших життєвих подій, що супроводжується глибокими емоційними переживаннями, змінами у звичному способі життя та необхідністю адаптації до нових умов існування. Процес переживання горя часто супроводжується почуттям смутку, самотності, безпорадності, тривоги, провини та емоційного виснаження, що може негативно впливати на психічне здоров'я особистості та її соціальне функціонування.

Особливого значення проблема психологічної підтримки набуває в сучасних умовах, коли значна частина населення переживає втрати, пов'язані з воєнними подіями, вимушеним переселенням та іншими кризовими ситуаціями. Для багатьох людей переживання втрати стає тривалим і болісним процесом, який може ускладнюватися розвитком депресивних станів, підвищеної тривожності, посттравматичних реакцій та інших психологічних труднощів. У таких випадках своєчасна та професійна психологічна допомога є важливим чинником збереження психічного здоров'я та успішної адаптації особистості до нових життєвих обставин.

Психологічна підтримка осіб, які пережили втрату близької людини, спрямована на допомогу у проживанні горя, відновленні емоційної рівноваги, пошуку внутрішніх ресурсів та формуванні нових життєвих смислів. Вивчення особливостей психологічного супроводу таких осіб дозволяє визначити найбільш ефективні методи та форми допомоги, сприяє вдосконаленню психокорекційної та консультативної практики, а також підвищує якість надання психологічних послуг.

Отже, дослідження психологічної підтримки осіб, які пережили втрату близької людини, є надзвичайно актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки спрямоване на вирішення важливої соціально-психологічної проблеми та сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя населення.

У контексті психологічної підтримки осіб, які пережили втрату близької людини, серед українських науковців і практиків варто відзначити таких дослідників: О. Чабан — досліджує стресові та кризові стани, зокрема реакції на втрату, психологічну травму та підходи до кризової допомоги. Б. Михайлов — розробляв питання психотерапії та психосоматичних розладів, приділяючи увагу емоційним переживанням у складних життєвих ситуаціях, зокрема втраті. М. Марценковський — досліджує психічні розлади та кризові стани, включаючи реакції горя та адаптацію після психотравмуючих подій. В. Горбунова — працює у сфері травматерапії, кризового консультування та психологічної допомоги особам, які пережили втрату чи бойову психічну травму. С. Кулик — займається питаннями кризової психології та підтримки людей у стані горя та втрати.

Об’єкт дослідження: втрата як феномен.

Мета дослідження: теоретично розкрити та емпірично дослідити підтримку осіб, що пережили втрату близької людини.

Предмет дослідження: психологічні особливості осіб, що пережили втрату близької людини.

Завдання дослідження:

- розкрити сутність поняття «втрата»;
- розглянути горе як зовнішній прояв втрати;
- здійснити емпіричне дослідження особливостей осіб, що пережили втрату близької людини;
- надати практичні рекомендації щодо підтримки людини, яка переживає втрату.

Гіпотеза дослідження ефективність психологічної підтримки осіб, які пережили втрату близької людини, значною мірою залежить від рівня їхньої психологічної готовності до переживання горя, індивідуальних особливостей особистості, використання адаптивних копінг-стратегій та своєчасного застосування кризової психологічної допомоги, що сприяє більш успішному проходженню процесу скорботи та відновленню психоемоційної рівноваги.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічних особливостей переживання втрати близької людини в сучасних умовах підвищеної соціальної напруги, а також у визначенні взаємозв'язку між рівнем переживання горя, тривожністю та стратегіями подолання стресу. Новизна також полягає у систематизації сучасних підходів до психологічної підтримки осіб у стані втрати та виокремленні найбільш ефективних напрямів кризової психологічної допомоги.

Методи дослідження: теоретичні — аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми втрати та переживання горя; емпіричні — психодіагностичне тестування (шкала складного переживання горя ICG, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман), бесіда, спостереження; методи математико-статистичної обробки даних для аналізу отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні та поглибленні наукових уявлень про процес переживання втрати близької людини, уточненні психологічних механізмів формування горя та адаптації, а також у систематизації теоретичних підходів до розуміння кризових станів і психологічної підтримки осіб, які перебувають у ситуації втрати.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, медичних психологів та інших фахівців сфери психічного здоров'я. Запропоновані рекомендації можуть бути використані для вдосконалення програм психологічного супроводу, психокорекційної та психотерапевтичної роботи з пацієнтами, які мають хронічні депресивні розлади, а також у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Структура кваліфікаційної роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

1.1. Сутність поняття «втрата»

Сутність поняття «втрата» є складним міждисциплінарним феноменом, який досліджується у психології, філософії, соціології, медицині та інших галузях наукового знання. У розумінні втрата означає припинення володіння, користування або існування значущого для особистості об'єкта, явища, стану чи взаємин. Вона може стосуватися як матеріальних цінностей, так і нематеріальних аспектів людського життя, зокрема близьких людей, соціального статусу, здоров'я, безпеки, життєвих планів, переконань або ідентичності. Саме тому поняття втрати не обмежується лише фактом фізичного позбавлення чогось важливого, а охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій, що виникають у відповідь на зміни життєвих обставин [9].

Проживання втрати є природним і невід'ємним процесом людського життя, який супроводжує особистість у різні вікові та життєві періоди. У науковій літературі підкреслюється, що втрата охоплює все те, що мало високу значущість для людини, але зникло з її реального соціального або психологічного простору. Саме це зумовлює запуск процесу горювання, основною метою якого є поступове опрацювання пережитого досвіду та інтеграція втрати в структуру життєвого шляху особистості, що дозволяє їй адаптуватися до нових умов існування.

Поняття втрати є багатогранним і включає різні життєві ситуації, які можуть мати як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. У цьому контексті розрізняють фактичні (реальні) та уявні втрати. Фактична втрата є очевидною та об'єктивно зафіксованою подією, яка відбулася в реальному

житті та визнається оточенням, наприклад смерть близької людини або розрив значущих стосунків. Натомість уявна втрата має переважно психологічну природу і є значущою передусім для самої особистості, оскільки пов'язана з її внутрішніми переживаннями, страхами або суб'єктивним сприйняттям змін у житті [11].

У наукових дослідженнях також пропонується класифікація втрат за різними сферами життєдіяльності людини. Зокрема, виокремлюють соціальні втрати, до яких належать смерть близької людини, розлучення, втрата соціальних зв'язків, роботи або освітніх можливостей. Психічні та фізичні втрати охоплюють зниження розумових здібностей, втрату здоров'я, працездатності або фізичних можливостей. Окремо виділяють духовні втрати, що проявляються у вигляді розчарування, втрати віри або життєвих орієнтирів, а також матеріальні втрати, які включають втрату житла, майна чи фінансової стабільності. Важливе місце займають і психологічні втрати, що пов'язані зі змінами у сприйнятті власного «Я», трансформацією самооцінки та внутрішнього образу особистості [22].

Таким чином, втрата є складним і багаторівневим феноменом, який охоплює різні сфери життя людини та має як зовнішні, так і внутрішні прояви. Її переживання завжди супроводжується процесом горювання, що виконує важливу адаптаційну функцію та забезпечує поступове відновлення психологічної рівноваги особистості.

У науковій літературі втрата розглядається як універсальний життєвий досвід, який супроводжує людину протягом усього життя. Вона є невід'ємною складовою людського існування та виступає одним із чинників особистісного розвитку. Переживання втрати пов'язане з усвідомленням незворотності певних змін, що порушують звичний спосіб життя людини та вимагають адаптації до нових умов. Значущість втрати визначається не стільки об'єктивними характеристиками втраченого, скільки його суб'єктивною цінністю для особистості. Тому одна й та сама подія може сприйматися різними людьми по-різному залежно від їхнього життєвого

досвіду, системи цінностей, рівня психологічної стійкості та соціального оточення [26].

З психологічної точки зору втрата є подією або процесом, що спричиняє емоційний дистрес та активізує механізми психологічної адаптації. Реакціями на втрату можуть бути смуток, тривога, гнів, почуття провини, безпорадність, розгубленість або емоційне спустошення. Водночас переживання втрати не завжди має виключно негативний характер. У процесі подолання наслідків втрати людина може переосмислювати власні життєві цінності, формувати нові смисли, розвивати навички психологічної стійкості та досягати особистісного зростання. Саме тому сучасні дослідники розглядають втрату не лише як кризову подію, а й як потенційне джерело внутрішніх змін і розвитку.

В. Ворден, описуючи процес після настання втрати, визначає основні її фази, які у тій чи іншій послідовності проходить особистість: 1. Фаза застигання. Психіка намагається не відчувати втрату для накопичення ресурсів для прийняття факту втрати. Відбувається спроба витіснення із свідомості можливість сприйняття фактів, що підтверджують реальність. 2. Фаза туги, яка характеризується активним опрацюванням заперечення. Особистість відчуває бажання повернення минулого часу, ситуації, в якій все залишається так було до настання втрати. 3. Фаза дезорганізації. Особистість усвідомлює факт втрати. Відчуття гніву, болю та відчаю стають максимальними. Функціональна діяльність погіршується, виконання звичайних функцій стає дуже важким. На цьому етапі людина відчуває проблеми із комунікацією з соціумом. 4. Фаза переорганізації. Особистість приймає факт втрати та починає будувати певні копінгстратегії у відповідності до нових умов існування [14].

Важливою характеристикою втрати є її багатовимірність. Залежно від змісту виділяють фізичні, соціальні, психологічні, матеріальні та символічні втрати. Фізичні втрати пов'язані зі смертю близької людини або втратою здоров'я; соціальні – зі зміною соціальних ролей, статусу чи міжособистісних

зв'язків; психологічні – із втратою самооцінки, життєвих орієнтирів або почуття безпеки; матеріальні – з позбавленням майна чи фінансових ресурсів; символічні – з руйнуванням ідеалів, переконань або уявлень про майбутнє. Усі ці види можуть поєднуватися між собою, посилюючи психологічний вплив втрати на особистість [7].

Отже, поняття «втрата» слід розуміти як складний психологічний і соціальний феномен, що відображає процес позбавлення значущого для людини об'єкта, стану чи взаємин та супроводжується необхідністю адаптації до нових життєвих умов. Втрата є невід'ємною частиною людського досвіду, яка впливає на емоційну сферу, систему цінностей, поведінку та особистісний розвиток людини. Її осмислення має важливе значення для розуміння механізмів психологічної адаптації, подолання кризових ситуацій та збереження психічного благополуччя особистості.

Розглядаючи феномен втрати у ширшому науковому контексті, необхідно зазначити, що вона тісно пов'язана з процесами змін та трансформацій, які відбуваються в житті кожної людини. Будь-яка суттєва життєва подія, що змінює звичний порядок існування, може супроводжуватися відчуттям втрати, навіть якщо зовні така подія сприймається як позитивна. Наприклад, переїзд до нового місця проживання, вступ до закладу вищої освіти, зміна професійної діяльності чи створення сім'ї нерідко супроводжуються втратою попереднього способу життя, соціальних контактів або звичних умов існування. Це свідчить про те, що втрата є не лише наслідком негативних подій, а й природним елементом процесу життєвого розвитку [15].

У сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється суб'єктивному сприйняттю втрати. Особливе значення має те, як людина інтерпретує подію та які смисли їй надає. Один і той самий досвід може викликати різні наслідки залежно від особистісних особливостей, рівня емоційної зрілості, попереднього досвіду подолання труднощів та наявності соціальної підтримки. Відтак реакція на втрату визначається не лише самим

фактом позбавлення чогось цінного, а й індивідуальними способами осмислення пережитого досвіду.

Важливим аспектом є також культурний вимір втрати. У різних суспільствах існують власні традиції, норми та ритуали, пов'язані з переживанням і вираженням почуттів, які виникають унаслідок втрати. Культурне середовище формує уявлення про допустимі способи прояву емоцій, впливає на ставлення до страждання та визначає форми соціальної підтримки. Завдяки цьому процес адаптації до втрати набуває не лише індивідуального, а й колективного характеру, оскільки особистість переживає складні життєві події в контексті соціальних взаємодій та суспільних цінностей [34].

Особливої актуальності проблема втрати набуває в умовах суспільних криз, воєнних конфліктів, вимушеного переселення та інших масштабних соціальних потрясінь. У таких ситуаціях люди можуть одночасно стикатися з численними формами втрат: особистими, сімейними, економічними, територіальними та культурними. Це створює додаткове психологічне навантаження, яке потребує значних адаптаційних ресурсів. Дослідження свідчать, що тривалий вплив втрат може позначатися на психічному здоров'ї, соціальному функціонуванні та якості життя людини, тому своєчасна психологічна підтримка відіграє важливу роль у процесі відновлення.

Поняття втрати нерозривно пов'язане з категорією прив'язаності. Чим більш значимими є стосунки, цілі, ролі або життєві цінності для особистості, тим глибшим може бути переживання їхнього порушення чи зникнення. Втрата часто стає випробуванням для внутрішньої системи смислів людини, спонукаючи її переглядати власні уявлення про себе, інших людей та навколишній світ. У цьому контексті важливим завданням особистості є інтеграція пережитого досвіду у власну життєву історію та відновлення відчуття цілісності й перспективності майбутнього [28].

Таким чином, феномен втрати являє собою складне багаторівневе явище, яке охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та культурні аспекти

людського буття. Його дослідження дозволяє глибше зрозуміти закономірності адаптації особистості до життєвих змін, механізми подолання кризових ситуацій та умови збереження психологічного благополуччя в умовах невизначеності та трансформацій сучасного світу.

1.2. Горе як зовнішній прояв втрати

Горе є одним із найскладніших психологічних феноменів людського існування, що виникає як природна реакція на втрату значущої людини, об'єкта, життєвих обставин, соціальної ролі чи важливої життєвої перспективи. У науковому розумінні горе розглядається як комплекс емоційних, когнітивних, поведінкових і фізіологічних реакцій, які супроводжують процес адаптації особистості до змін, спричинених втратою. Воно є зовнішнім проявом внутрішнього переживання втрати та відображає глибину емоційного зв'язку людини з тим, що було для неї значущим і цінним. Саме тому інтенсивність горя значною мірою визначається не об'єктивними характеристиками втрати, а суб'єктивною значущістю втраченого для особистості.

У психології горе розглядається як нормальна та закономірна реакція на порушення звичного життєвого укладу. Воно виконує важливу адаптивну функцію, оскільки дає людині можливість поступово усвідомити факт втрати, пережити пов'язані з нею емоції та інтегрувати новий досвід у власну систему життєвих смислів. Незважаючи на те, що горе супроводжується стражданням і внутрішнім дискомфортом, воно не є патологічним явищем. Навпаки, переживання горя виступає необхідною умовою психологічного пристосування до нової реальності та відновлення емоційної рівноваги після травматичної події [51].

Як зовнішній прояв втрати горе може виявлятися через широкий спектр емоційних реакцій. Найчастіше людина переживає смуток, тугу, розпач, почуття самотності, тривогу, страх, гнів або почуття провини. Ці переживання можуть змінюватися за своєю інтенсивністю та тривалістю, набуваючи індивідуального характеру залежно від особистісних особливостей людини, обставин втрати та рівня соціальної підтримки. Важливо зазначити, що прояви горя не обмежуються лише емоційною сферою. Вони можуть супроводжуватися змінами у мисленні, концентрації уваги, пам'яті, мотивації та здатності приймати рішення. Людина нерідко зосереджується на спогадах про втрачене, аналізує події минулого, шукає пояснення тому, що сталося, або намагається знайти нові життєві орієнтири [43].

Окрім психологічних проявів, горе часто має фізіологічний вимір. Серед найбільш поширених реакцій спостерігаються порушення сну, зміни апетиту, підвищена втомлюваність, відчуття фізичної слабкості, головний біль, напруження м'язів та інші психосоматичні симптоми. Подібні прояви свідчать про тісний взаємозв'язок між психічним і фізичним станом людини та підтверджують комплексний характер переживання втрати. У деяких випадках інтенсивне горе може впливати на функціонування імунної системи, знижувати рівень життєвої активності та ускладнювати процес соціальної взаємодії.

Сучасні наукові підходи підкреслюють, що горе не є статичним станом, а являє собою динамічний процес, який змінюється в часі. У процесі переживання втрати людина поступово переходить від гострого емоційного реагування до прийняття нової життєвої ситуації. Цей процес не має універсального сценарію, оскільки кожна особистість переживає втрату по-своєму. Тривалість, інтенсивність і форма прояву горя залежать від багатьох чинників, серед яких характер втрати, особливості особистості, попередній життєвий досвід, наявність підтримки з боку близьких людей та соціокультурне середовище [5].

Особливого значення набуває соціальний аспект горя. Переживання втрати рідко відбувається ізольовано від суспільства, оскільки людина є частиною певної соціальної групи, родини чи спільноти. Соціальне оточення може як сприяти конструктивному проживанню горя, так і ускладнювати цей процес. Підтримка близьких людей, можливість відкрито висловлювати свої почуття та отримувати емоційне розуміння значно полегшують адаптацію до наслідків втрати. Водночас відсутність підтримки, соціальна ізоляція або нерозуміння з боку оточення можуть посилювати переживання та збільшувати ризик розвитку ускладнених форм горювання.

У контексті сучасних суспільних викликів, пов'язаних із війнами, вимушеним переселенням, соціальними кризами та масштабними втратами, проблема горя набуває особливої актуальності. Люди можуть переживати не лише втрату близьких, а й втрату дому, звичного способу життя, почуття безпеки, професійної реалізації чи соціальної стабільності. У таких умовах горе стає реакцією не лише на конкретну подію, а й на руйнування життєвої картини світу, що потребує значних внутрішніх ресурсів для подальшого відновлення [28].

Горе є природним зовнішнім проявом втрати, який відображає складний процес психологічного реагування на зміни, пов'язані з позбавленням значущих життєвих цінностей. Воно охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні та соціальні компоненти, виступаючи важливим механізмом адаптації особистості до нових умов існування. Через переживання горя людина поступово інтегрує досвід втрати у власну життєву історію, відновлює внутрішню рівновагу та формує нові смисли, необхідні для подальшого особистісного розвитку та функціонування.

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення індивідуальних відмінностей у переживанні горя. Науковці наголошують, що характер реагування на втрату значною мірою визначається особистісними рисами, попереднім досвідом подолання кризових ситуацій, особливостями емоційної регуляції та рівнем психологічної стійкості. Одні люди схильні відкрито

висловлювати свої переживання та активно шукати підтримку в оточення, тоді як інші можуть переживати горе більш стримано, концентруючись на внутрішньому осмисленні подій. Жоден із цих способів не є однозначно правильним або неправильним, оскільки процес горювання має індивідуальний характер і залежить від унікального життєвого досвіду особистості.

Окремої уваги заслуговує проблема трансформації особистості під впливом пережитого горя. Зіткнення з втратою часто змушує людину переоцінювати власні життєві пріоритети, переглядати систему цінностей та змінювати ставлення до себе й навколишнього світу. Події, які раніше здавалися звичними та буденними, можуть набувати нового значення, а матеріальні або соціальні досягнення нерідко поступаються місцем потребі у близькості, підтримці та міжособистісних взаєминах. У результаті такого переосмислення відбувається формування нових життєвих орієнтирів, які допомагають людині адаптуватися до зміненої реальності [12].

У науковій літературі також розглядається феномен посттравматичного зростання, який може виникати після переживання значних втрат. Хоча горе пов'язане з глибокими емоційними стражданнями, у процесі його проживання деякі люди демонструють розвиток нових особистісних якостей, підвищення рівня психологічної зрілості, поглиблення міжособистісних зв'язків та усвідомлення цінності життя. Такі зміни не означають зникнення болю від втрати, проте свідчать про здатність особистості знаходити нові смисли навіть у складних життєвих обставинах. Саме тому сучасна психологія дедалі частіше розглядає горе не лише як процес страждання, але й як потенційне джерело внутрішньої трансформації.

Впоратися з втратою близької людини не просто. Горе як зовнішній прояв втрати та зміни, які супроводжують скорботу можуть бути фізично, емоційно та психологічно виснажливими самі по собі, а дати собі дозвіл висловлювати свої почуття болісно. Саме тому людям так часто хочеться уникати, ігнорувати або заперечувати те, що може нагадувати про близьку

людину. І на початку скорботного шляху, може здатися корисним відокремитися від болю, щоби мати трохи часу на те, щоб перевести подих, але ви не зможете уникати скорботи завжди. Ці почуття й думки однаково «наздоганяють» і з ними необхідно буде зустрітися, інакше вони можуть сприяти проблемам із фізичним та психічним здоров'ям. Багато хто перебуваючи в скорботі може скаржитися на фізичні симптоми: дискомфорт у зоні шлунку, втрата апетиту, розлади травлення, порушення сну, втрата енергії — усе це типові симптоми в гострий період горювання. З часом перебування в скорботі, як стрес по своїй природі, випробовує на міцність природні захисні системи. І коли ресурс виснажується, наявні захворювання загострюються.

Суттєвий вплив на перебіг горювання мають вікові особливості людини. Діти, підлітки, дорослі та люди похилого віку по-різному сприймають втрату та реагують на неї. Наприклад, у дитячому віці усвідомлення незворотності втрати формується поступово, тому емоційні реакції можуть бути нестійкими та проявлятися через зміни поведінки, труднощі у навчанні або підвищену тривожність. У підлітковому віці переживання горя часто поєднується з процесами становлення особистості та пошуку власної ідентичності. Для дорослих людей втрата нерідко пов'язана з необхідністю виконання нових соціальних ролей та прийняття відповідальності за подальше життя, тоді як у похилому віці вона може супроводжуватися переосмисленням життєвого шляху та екзистенційними роздумами про сенс буття [52].

Значну роль у подоланні наслідків втрати відіграють особистісні та соціальні ресурси. До таких ресурсів належать підтримка родини, друзів і громади, здатність до емоційної саморегуляції, наявність життєвих цілей, духовних переконань та позитивного досвіду подолання труднощів. Дослідження свідчать, що люди, які мають доступ до ефективних механізмів підтримки, зазвичай легше адаптуються до нових умов і швидше відновлюють психологічну рівновагу. Водночас дефіцит соціальних

контактів або тривале перебування в умовах невизначеності можуть ускладнювати процес адаптації та сприяти збереженню емоційного напруження.

Особливе місце в осмисленні горя займає екзистенційний підхід, який розглядає втрату як подію, що змушує людину зіткнутися з фундаментальними питаннями людського існування. Переживання горя часто актуалізує роздуми про цінність життя, свободу вибору, відповідальність, самотність та кінцевість людського буття. У цьому контексті процес горювання виходить за межі емоційного реагування і стає важливим етапом духовного та світоглядного розвитку особистості. Через осмислення власного досвіду людина може досягати глибшого розуміння себе, своїх потреб та місця у світі.

Таким чином, горе як зовнішній прояв втрати є складним багаторівневим процесом, що охоплює не лише емоційну реакцію на втрату, але й глибокі зміни у сфері самосвідомості, міжособистісних взаємин та життєвих смислів. Його переживання стає важливим етапом особистісної адаптації, який сприяє формуванню нових способів взаємодії зі світом, розвитку внутрішніх ресурсів та поступовому відновленню психологічної цілісності особистості.

1.3. Психологічна підтримка людей, які зазнали втрати

Психологічна підтримка людей, які зазнали втрати, є важливим напрямом психологічної допомоги, спрямованим на збереження психічного здоров'я особистості, полегшення процесу переживання горя та сприяння адаптації до нових життєвих обставин. Втрата близької людини, здоров'я, соціального статусу, місця проживання, професійної діяльності або інших важливих життєвих цінностей часто супроводжується глибокими

емоційними переживаннями, які можуть суттєво впливати на функціонування особистості. У таких умовах психологічна підтримка виступає важливим ресурсом, що допомагає людині усвідомити власні переживання, відновити внутрішню рівновагу та знайти ефективні способи подолання наслідків втрати [39].

У сучасній психологічній науці психологічна підтримка розглядається як система професійних і непрофесійних заходів, спрямованих на надання емоційної, інформаційної, соціальної та практичної допомоги особам, які переживають складні життєві події. Основною метою такої підтримки є створення безпечного простору, у якому людина може відкрито висловлювати свої почуття, осмислювати пережитий досвід та поступово адаптуватися до змін, що відбулися в її житті. Важливим принципом психологічної допомоги є визнання індивідуальності процесу переживання втрати, оскільки кожна людина має власний темп адаптації, специфічні емоційні реакції та особистісні ресурси для подолання труднощів.

Відновлення після втрати близької людини починається, коли скорботний повністю готовий до цього. Неможливо прискорити цю стадію або примусити когось перейти до неї. Відновлення потребує значного ресурсу: як внутрішнього, так і зовнішнього (підтримка).

Задачею рідних та друзів скорботного має стати допомога у поверненні до звичного ритму життя. Звісно, вже нічого не буде, як колись, адже велика кількість обставин змінилась. Однак людина має повернути собі своє життя – піклуватись про себе (та про тих, хто від неї залежить), виконувати роботу та домашні справи, планувати майбутнє, допомагати своїй країні.

Важливий нюанс стадії відновлення полягає в тому, що вона періодично змінюється стадією гострого горя. Такі відкати є нормальними, не потрібно лякатись. До цього має бути готова сама скорботна людина та її близькі. Вони мають надати певну підтримку при втраті – приймати участь у розмовах про померлого, знову проговорити всі емоції та переживання, дати змогу поплакати у просторі, сповненому безпеки та довіри.

Одним із ключових аспектів психологічної підтримки є емоційне прийняття переживань людини. Особи, які зазнали втрати, часто стикаються з нерозумінням оточення або відчують тиск щодо необхідності швидкого повернення до звичного способу життя. У зв'язку з цим важливо забезпечити умови, за яких будь-які емоційні реакції — смуток, гнів, тривога, страх, почуття провини чи безпорадності — сприйматимуться як природні прояви процесу горювання. Прийняття та визнання цих переживань сприяють зниженню внутрішнього напруження і допомагають людині поступово інтегрувати досвід втрати у власне життя.

Значну роль у процесі підтримки відіграє активне слухання та емпатійна взаємодія. Емпатія дозволяє створити атмосферу психологічної безпеки, у якій людина відчуває себе почутою, зрозумілою та прийнятою без осуду чи критики. У психологічній практиці особливого значення набуває здатність спеціаліста або близької людини уважно вислуховувати розповідь про втрату, не знецінюючи переживань і не нав'язуючи власних інтерпретацій подій. Саме через можливість вербалізації почуттів та думок відбувається поступове осмислення пережитого досвіду і зменшення його емоційної інтенсивності [26].

Важливим напрямом психологічної підтримки є розвиток адаптаційних ресурсів особистості. Переживання втрати часто супроводжується відчуттям втрати контролю над власним життям, тому одним із завдань психологічної допомоги стає відновлення почуття особистої компетентності та здатності впливати на подальший перебіг подій. Для цього використовуються методи, спрямовані на зміцнення самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних стратегій подолання стресу та підтримку активної життєвої позиції. Особлива увага приділяється виявленню внутрішніх ресурсів людини, її сильних сторін та попереднього позитивного досвіду подолання кризових ситуацій.

Соціальна підтримка, яка розглядається як один із найефективніших чинників психологічної адаптації після втрати. Родина, друзі, колеги,

громадські організації та групи взаємодопомоги можуть забезпечувати людині відчуття приналежності, захищеності та емоційної підтримки. Дослідження свідчать, що наявність стабільних соціальних зв'язків сприяє зниженню рівня психологічного дистресу, зменшенню ризику розвитку депресивних станів та прискорює процес адаптації до нових життєвих умов. Саме тому сучасні підходи до психологічної допомоги передбачають не лише індивідуальну роботу з людиною, а й залучення її найближчого соціального оточення до процесу підтримки.

У випадках інтенсивного або тривалого переживання горя особливого значення набуває професійна психологічна допомога. Психологічне консультування та психотерапія дозволяють людині глибше зрозуміти власні переживання, подолати внутрішні конфлікти, пов'язані з втратою, та відновити здатність до повноцінного функціонування. Сучасні психотерапевтичні підходи використовують широкий спектр методів, серед яких когнітивно-поведінкова терапія, екзистенційна терапія, нарративний підхід, арттерапія, техніки усвідомленості та інші форми психологічної роботи. Їх застосування спрямоване на формування нових життєвих смислів, зниження рівня емоційного страждання та підтримку процесу особистісного відновлення [47].

Особливої актуальності проблема психологічної підтримки набуває в умовах воєнних дій, масових міграційних процесів, соціальних криз та інших масштабних потрясінь. У таких ситуаціях люди нерідко стикаються з множинними втратами, які охоплюють особисту, сімейну, професійну та соціальну сфери життя. Психологічна допомога в цих умовах повинна бути комплексною та враховувати не лише індивідуальні особливості особистості, а й вплив травматичних подій на суспільство загалом. Важливими стають заходи кризового консультування, психоосвіта, організація груп підтримки та формування спільнот, здатних забезпечити відчуття єдності та взаємодопомоги.

Психологічна підтримка людей, які зазнали втрати, є багатограним процесом, що поєднує емоційну допомогу, соціальну підтримку, розвиток адаптаційних ресурсів та професійний психологічний супровід. Її основним завданням є не усунення болю втрати, а створення умов для його конструктивного проживання, відновлення психологічної рівноваги та поступового повернення людини до повноцінного життя. Ефективна підтримка сприяє не лише подоланню наслідків кризової події, а й формуванню нових життєвих смислів, зміцненню особистісної стійкості та розвитку здатності успішно долати майбутні життєві виклики [49].

Втрата нерідко впливає не лише на поточний емоційний стан людини, а й на її майбутні життєві рішення, міжособистісні стосунки, професійну діяльність та загальне сприйняття світу. Саме тому психологічна допомога не повинна обмежуватися реагуванням на гострі прояви горя, а має бути спрямована на підтримку процесу тривалої адаптації та відновлення психологічного благополуччя. Важливим завданням є допомога людині у відновленні відчуття стабільності, передбачуваності та безпеки, які часто зазнають суттєвих змін після пережитої втрати.

Суттєве значення має психоосвітня складова психологічної підтримки. Надання людині науково обґрунтованої інформації про закономірності переживання горя сприяє зменшенню тривоги, пов'язаної з незрозумілістю власних реакцій. Усвідомлення того, що сильні емоційні переживання, коливання настрою, труднощі концентрації уваги або періодичне повернення до болісних спогадів є природними складовими адаптаційного процесу, допомагає знизити рівень внутрішньої напруги та уникнути хибного сприйняття власного стану як прояву особистісної слабкості. Психоосвіта також сприяє формуванню більш реалістичних очікувань щодо тривалості та особливостей процесу відновлення.

Окремий напрям психологічної підтримки пов'язаний із роботою над відновленням життєвих смислів. Втрата часто руйнує сформовані уявлення людини про майбутнє, ставить під сумнів раніше визначені цілі та змінює

систему життєвих орієнтирів. У таких умовах важливим завданням психологічного супроводу стає допомога у формуванні нових перспектив, пошуку джерел мотивації та відновленні відчуття цілеспрямованості. Поступове повернення до значущої діяльності, участь у соціальному житті, реалізація особистісних потреб і цінностей сприяють відновленню внутрішньої рівноваги та підвищують здатність людини адаптуватися до змінених умов існування.

Важливу роль у процесі відновлення відіграє підтримка здатності особистості до саморефлексії. Осмислення власних переживань, аналіз змін, які відбулися внаслідок втрати, а також усвідомлення власних потреб і ресурсів допомагають людині краще зрозуміти свій внутрішній світ. Саморефлексія сприяє інтеграції досвіду втрати в особисту життєву історію, дозволяючи зберегти значущі спогади та водночас поступово рухатися вперед. У цьому контексті важливим є не забуття втрати, а формування нового способу співіснування з досвідом, який уже став частиною життєвого шляху особистості.

Перспективним напрямом сучасної психологічної практики є розвиток групових форм підтримки. Групи взаємодопомоги створюють умови для обміну досвідом між людьми, які пережили схожі життєві ситуації. Усвідомлення того, що власні переживання поділяють інші люди, сприяє подоланню почуття ізольованості та самотності. Учасники таких груп отримують можливість не лише ділитися власними емоціями, а й знаходити нові способи адаптації через спостереження за досвідом інших. Взаємна підтримка, емпатія та відчуття приналежності до спільноти стають важливими ресурсами психологічного відновлення [13].

Особливого значення набуває питання формування психологічної стійкості як здатності ефективно функціонувати в умовах життєвих труднощів і невизначеності. Психологічна підтримка спрямовується не лише на подолання наслідків конкретної втрати, а й на розвиток навичок, які допоможуть особистості справлятися з майбутніми викликами. До таких

навичок належать емоційна гнучкість, здатність до конструктивного вирішення проблем, підтримання соціальних контактів, уміння звертатися по допомогу та збереження внутрішнього відчуття контролю над власним життям. Розвиток цих якостей підвищує адаптаційний потенціал людини та сприяє більш успішному подоланню кризових ситуацій у майбутньому.

У сучасному суспільстві дедалі більшого значення набуває комплексний підхід до організації психологічної допомоги особам, які зазнали втрати. Ефективна підтримка потребує співпраці психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, медичних фахівців, освітян та представників громадських організацій. Така міждисциплінарна взаємодія дозволяє враховувати різноманітні аспекти життя людини та забезпечувати допомогу відповідно до її актуальних потреб. Комплексність підтримки створює умови для більш повного відновлення соціального функціонування, психічного здоров'я та якості життя особистості.

Отже, психологічна підтримка людей, які зазнали втрати, є тривалим і багатовекторним процесом, що охоплює допомогу в осмисленні пережитого досвіду, відновленні життєвих смислів, зміцненні особистісних ресурсів та розвитку психологічної стійкості. Її ефективність визначається здатністю враховувати унікальність кожної людини, особливості її життєвої ситуації та потребу в безпечному середовищі для проживання складних емоцій. Саме завдяки такій підтримці стає можливим не лише подолання наслідків втрати, а й поступове відновлення активної життєвої позиції, особистісний розвиток та повернення до повноцінного функціонування в суспільстві.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема переживання втрати близької людини є однією з найбільш складних і

багатогранних у сучасній психологічній науці. Втрата розглядається як універсальний життєвий феномен, що пов'язаний із позбавленням значущого об'єкта, особи, соціальної ролі чи важливих життєвих цінностей і супроводжується необхідністю адаптації до нових умов існування. Значущість втрати визначається насамперед її суб'єктивним сприйняттям, тому інтенсивність переживань залежить від характеру емоційного зв'язку з втраченим, особистісних особливостей людини та її життєвого досвіду.

З'ясовано, що зовнішнім проявом переживання втрати виступає горе, яке є природною психологічною реакцією на порушення значущих життєвих зв'язків. Горе охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних, поведінкових і фізіологічних реакцій та виконує важливу адаптаційну функцію. Процес горювання дає можливість особистості поступово усвідомити факт втрати, прожити пов'язані з нею почуття та інтегрувати отриманий досвід у власну життєву історію. Переживання горя має індивідуальний характер і залежить від багатьох чинників, серед яких особливості особистості, соціальне оточення, життєві обставини та наявність ресурсів для подолання кризової ситуації.

У ході дослідження встановлено, що психологічна підтримка осіб, які пережили втрату близької людини, є необхідною умовою успішної адаптації до змінених життєвих обставин. Її основною метою є створення сприятливих умов для конструктивного проживання горя, зниження рівня психологічного дистресу, відновлення внутрішньої рівноваги та мобілізація особистісних ресурсів. Важливими складовими психологічної підтримки виступають емпатійне ставлення, емоційне прийняття переживань людини, активне слухання, соціальна підтримка та професійний психологічний супровід. Особливого значення набуває допомога у відновленні життєвих смислів, формуванні нових життєвих перспектив і розвитку психологічної стійкості.

Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що переживання втрати близької людини є не лише джерелом глибоких емоційних страждань, але й складним процесом особистісної трансформації. Ефективна психологічна

підтримка сприяє збереженню психічного здоров'я, попередженню ускладнених форм горювання та створює передумови для успішного відновлення особистості після пережитої втрати. Отримані теоретичні положення становлять основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей психологічної підтримки осіб, які пережили втрату близької людини, та розроблення практичних рекомендацій щодо оптимізації процесу їх психологічного супроводу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

2.1. Підбір та обґрунтування методик дослідження

Під час емпіричного дослідження використовувались такі методики: шкала складного переживання горя ICG, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман.

Для дослідження особливостей переживання втрати близької людини та виявлення проявів ускладненого горя широко використовується Шкала складного переживання горя (Inventory of Complicated Grief, ICG), розроблена американськими дослідниками М. Пріджерсон та співавторами. Дана методика є одним із найбільш поширених і валідизованих психодіагностичних інструментів для оцінювання інтенсивності симптомів патологічного або ускладненого горювання, яке характеризується тривалими та надмірно вираженими емоційними переживаннями після втрати близької людини [29].

Шкала складного переживання горя була створена з метою диференціації природного процесу горювання від його ускладнених форм, які можуть суттєво порушувати психологічне, соціальне та професійне функціонування особистості. На відміну від звичайного горя, що поступово зменшується в процесі адаптації до втрати, складне переживання горя характеризується тривалим збереженням інтенсивної туги за померлою людиною, труднощами прийняття факту смерті, відчуттям внутрішньої порожнечі, емоційним болем, нав'язливими думками про втрату та неможливістю повернутися до звичного способу життя навіть через значний проміжок часу після події.

Методика складається з низки тверджень, які відображають найбільш характерні психологічні прояви складного горювання. Респонденту

пропонується оцінити частоту або інтенсивність переживань, пов'язаних із втратою близької людини. Запитання шкали охоплюють різні аспекти емоційного стану особистості, зокрема відчуття гострої туги за померлим, труднощі прийняття втрати, відчуття самотності, емоційне оніміння, уникнення нагадувань про померлого, зниження інтересу до життя, втрату життєвих цілей та труднощі у побудові майбутнього без значущої людини. Отримані результати дозволяють визначити ступінь вираженості симптомів складного горя та оцінити рівень психологічної дезадаптації, спричиненої пережитою втратою.

Особливістю шкали ICG є її висока психометрична надійність і валідність, що підтверджено численними міжнародними дослідженнями. Методика успішно застосовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній діяльності психологів, психотерапевтів та фахівців із кризового консультування. Вона дозволяє не лише виявити наявність ознак ускладненого горя, але й визначити потребу особистості у спеціалізованій психологічній допомозі. Завдяки цьому шкала використовується для ранньої діагностики ризиків розвитку психологічних розладів, пов'язаних із тривалим переживанням втрати.

Важливою перевагою ICG є можливість комплексного оцінювання емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів переживання горя. Результати дослідження дозволяють отримати більш глибоке розуміння особливостей адаптації людини до втрати та визначити найбільш проблемні сфери її психологічного функціонування. Це створює підґрунтя для розроблення індивідуальних програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання наслідків втрати, зниження рівня емоційного страждання та відновлення особистісних ресурсів.

У контексті дослідження осіб, які пережили втрату близької людини, застосування Шкали складного переживання горя (ICG) є доцільним та обґрунтованим, оскільки вона дозволяє об'єктивно оцінити рівень вираженості симптомів горювання, виявити ознаки ускладненого

переживання втрати та визначити особливості психологічного стану респондентів. Отримані за допомогою методики дані можуть бути використані для аналізу психологічних наслідків втрати, оцінки ефективності психологічної підтримки та розроблення рекомендацій щодо надання допомоги особам, які перебувають у стані горювання.

Для дослідження емоційного стану особистості та визначення рівня тривожності широко використовується Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, яка є однією з найпоширеніших психодіагностичних методик у сучасній психології. Методика була розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером та адаптована для використання в країнах пострадянського простору Юрієм Ханіним. Її основною метою є вимірювання рівня тривожності як психологічного стану та особистісної характеристики людини.

Теоретичною основою методики є концепція, згідно з якою тривожність має дві взаємопов'язані форми: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан людини в конкретний момент часу та виникає як реакція на реальні або уявні загрози, складні життєві обставини, стресові ситуації чи несприятливі події. Вона може змінюватися залежно від зовнішніх умов та інтенсивності переживань. Особистісна тривожність, своєю чергою, є відносно стійкою індивідуальною характеристикою особистості, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно небезпечні та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Методика складається з двох окремих шкал, кожна з яких містить по двадцять тверджень. Перша шкала спрямована на оцінювання ситуативної тривожності та дозволяє визначити особливості емоційного стану респондента в момент обстеження. Друга шкала використовується для вимірювання особистісної тривожності та дає можливість оцінити стійкі індивідуально-психологічні особливості людини. Під час проходження опитувальника респондент оцінює кожне твердження відповідно до власних

переживань, після чого здійснюється кількісна обробка результатів та визначається рівень тривожності.

Результати методики інтерпретуються за трьома рівнями: низький, помірний та високий. Низькі показники свідчать про емоційну врівноваженість, впевненість у собі та здатність ефективно контролювати власні переживання. Помірний рівень тривожності вважається оптимальним для повсякденної діяльності, оскільки сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів і підвищенню уваги до важливих подій. Високі показники можуть свідчити про значне емоційне напруження, схильність до надмірного хвилювання, труднощі адаптації до стресових ситуацій та ризик розвитку психоемоційних порушень.

Особливого значення шкала Спілбергера–Ханіна набуває у дослідженнях осіб, які пережили втрату близької людини. Переживання втрати часто супроводжується підвищенням рівня тривоги, почуттям невизначеності, страхом перед майбутнім та порушенням відчуття безпеки. У таких умовах оцінка ситуативної тривожності дозволяє визначити актуальний психоемоційний стан людини, тоді як показники особистісної тривожності допомагають встановити індивідуальну схильність до тривожного реагування. Це дає можливість більш повно оцінити психологічні наслідки втрати та визначити потребу в психологічній допомозі [32].

Важливою перевагою методики є її висока надійність, валідність та простота застосування. Шкала широко використовується у психологічній практиці, психотерапії, кризовому консультуванні, медичній психології та наукових дослідженнях. Вона дозволяє отримати об'єктивну інформацію про рівень тривожності респондентів, виявити емоційні труднощі адаптації та оцінити ефективність психокорекційних і психотерапевтичних заходів.

Отже, Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна є ефективним психодіагностичним інструментом для комплексного вивчення емоційного стану особистості. Її використання в дослідженнях осіб, які пережили втрату близької людини, дає змогу оцінити рівень ситуативної та особистісної

тривожності, виявити особливості психологічного реагування на кризову подію та отримати важливі дані для організації подальшої психологічної підтримки й супроводу.

Для дослідження особливостей подолання стресових і кризових життєвих ситуацій широко використовується Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), розроблений американськими психологами Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман у межах транзакційної теорії стресу і копіngu. Методика спрямована на вивчення способів поведінки та психологічних механізмів, які людина використовує для подолання труднощів, адаптації до несприятливих життєвих обставин і зниження негативного впливу стресових факторів.

Теоретичною основою опитувальника є положення про те, що стрес виникає внаслідок взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем, а його вплив значною мірою залежить від того, як людина оцінює ситуацію та які способи подолання використовує. Відповідно до концепції Лазаруса і Фолкман, копінг являє собою сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які сприймаються особистістю як такі, що перевищують її ресурси. Таким чином, ефективність адаптації до стресових подій залежить не лише від характеру самої ситуації, а й від обраних стратегій реагування.

Опитувальник дозволяє визначити найбільш характерні способи подолання складних життєвих обставин та оцінити рівень використання різних копінг-стратегій. Серед основних стратегій, які досліджуються за допомогою методики, виділяють конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечу-уникнення, планування розв'язання проблеми та позитивну переоцінку. Кожна з цих стратегій відображає специфічний спосіб реагування людини на труднощі та може використовуватися залежно від особливостей ситуації, індивідуальних характеристик особистості та наявних ресурсів.

Стратегія конфронтації передбачає активні дії, спрямовані на подолання проблемної ситуації, інколи з елементами ризику або емоційної напруженості. Дистанціювання полягає у прагненні зменшити значущість проблеми та знизити емоційне навантаження через відсторонене ставлення до ситуації. Самоконтроль характеризується свідомим регулюванням власних емоцій і поведінки, тоді як пошук соціальної підтримки передбачає звернення до близьких людей, друзів або фахівців за емоційною, інформаційною чи практичною допомогою.

Прийняття відповідальності відображає готовність людини усвідомлювати власну роль у виникненні або подоланні труднощів, тоді як стратегія втечі-уникнення характеризується прагненням дистанціюватися від проблеми шляхом уникання думок про неї або переключення уваги на інші види діяльності. Планування розв'язання проблеми пов'язане з раціональним аналізом ситуації та пошуком конкретних шляхів її подолання. Позитивна переоцінка спрямована на пошук нових смислів, можливостей для особистісного розвитку та переосмислення негативного досвіду як джерела життєвих уроків.

Особливого значення опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман набуває у дослідженні осіб, які пережили втрату близької людини. Втрата є однією з найбільш стресогенних подій у житті людини, що вимагає значних психологічних ресурсів для адаптації. Аналіз копінг-стратегій дозволяє визначити, які саме способи подолання труднощів використовують респонденти у процесі переживання горя, наскільки ці стратегії є адаптивними та які ресурси можуть бути залучені для підтримки психологічного благополуччя. Дослідження копінг-поведінки дає можливість виявити як конструктивні форми реагування, що сприяють успішній адаптації до втрати, так і дезадаптивні механізми, які можуть ускладнювати процес горювання.

Важливою перевагою методики є її здатність комплексно оцінювати поведінкові та когнітивні аспекти подолання стресу. Результати

опитувальника дозволяють отримати цілісне уявлення про адаптаційний потенціал особистості, рівень її психологічної стійкості та особливості реагування на кризові життєві обставини. Отримані дані можуть бути використані для розроблення індивідуальних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток більш ефективних копінг-стратегій і зміцнення особистісних ресурсів.

Отже, опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман є важливим психодіагностичним інструментом для дослідження механізмів подолання стресу та адаптації до складних життєвих ситуацій. Його застосування у вивченні осіб, які пережили втрату близької людини, дозволяє виявити особливості їхньої копінг-поведінки, оцінити ефективність використовуваних стратегій подолання труднощів та визначити напрями подальшої психологічної допомоги і підтримки.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Результати за шкалою складного переживання горя ICG для вибірки, що складала 35 осіб. Розподіл рівнів вираженості симптомів ускладненого горювання здійснено відповідно до загальноприйнятих критеріїв інтерпретації методики, які дозволяють виокремити низький, середній та високий рівні прояву складного переживання втрати.

У ході аналізу встановлено, що 40,0% респондентів (14 осіб) демонструють низький рівень складного переживання горя. Для цієї групи характерним є відносно адаптивне проходження процесу втрати, поступове зниження інтенсивності емоційних реакцій, здатність приймати реальність втрати та відновлювати повсякденне функціонування. У даній категорії осіб спостерігається більш успішна інтеграція пережитого досвіду у власну

життєву історію, що свідчить про наявність достатніх психологічних ресурсів для подолання кризової ситуації.

Середній рівень складного переживання горя виявлено у 37,1% респондентів (13 осіб). Для цієї групи характерні періодичні інтенсивні переживання, пов'язані з втратою, збереження емоційної прив'язаності до померлої людини, труднощі у повному прийнятті факту втрати, а також коливання емоційного стану. Такі показники можуть свідчити про часткове ускладнення процесу адаптації, однак загалом не виходять за межі умовно нормативного перебігу горювання, хоча потребують уваги з боку психологічного супроводу та підтримки.

Високий рівень складного переживання горя зафіксовано у 22,9% респондентів (8 осіб). У представників цієї групи спостерігаються виражені ознаки ускладненого горювання, що проявляються у тривалому збереженні інтенсивного емоційного болю, нав'язливих думках про втрату, значних труднощах прийняття реальності події та порушеннях соціального й повсякденного функціонування. Такі результати можуть свідчити про ризик формування дезадаптивних форм переживання втрати та необхідність надання цілеспрямованої психологічної допомоги.

Отриманий розподіл результатів загалом свідчить про те, що у більшості респондентів спостерігається низький або середній рівень складного переживання горя, що може вказувати на відносно адаптивний перебіг процесу горювання у вибірці. Водночас наявність осіб із високими показниками підкреслює важливість подальшого вивчення індивідуальних особливостей переживання втрати та необхідність організації психологічної підтримки для групи ризику з метою запобігання ускладненим формам горювання та сприяння відновленню психологічного благополуччя (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати за шкалою складного переживання горя ICG

Рівень складного переживання горя	Кількість осіб	Відсоток
--	-----------------------	-----------------

Низький рівень	14	40,0%
Середній рівень	13	37,1%
Високий рівень	8	22,9%

Отримані дані свідчать про неоднорідність рівня складного переживання горя у досліджуваній вибірці. Найбільшу частку становлять респонденти з низьким рівнем ICG (40,0%), що вказує на відносно адаптивний перебіг процесу переживання втрати та поступове відновлення психологічної рівноваги. У цих осіб спостерігається здатність до прийняття факту втрати та інтеграції пережитого досвіду у власну життєву систему.

Другу за чисельністю групу становлять особи із середнім рівнем складного горя (37,1%). Для них характерні періодичні загострення емоційних реакцій, збереження високої значущості образу померлого та певні труднощі у повній адаптації до нових життєвих умов. Такий рівень може розглядатися як перехідний, що потребує уваги та психологічної підтримки для запобігання поглибленню дезадаптації.

Високий рівень складного переживання горя виявлено у 22,9% респондентів, що є досить значущим показником. У цих осіб фіксуються виражені симптоми ускладненого горювання, які можуть суттєво впливати на їхнє повсякденне функціонування, соціальні зв'язки та емоційний стан. Така група потребує цілеспрямованого психологічного або психотерапевтичного втручання.

У цілому результати демонструють, що хоча більшість респондентів перебуває у межах низького та середнього рівнів переживання втрати, майже чверть вибірки має високі показники ICG, що підкреслює актуальність своєчасної діагностики та організації психологічної підтримки осіб, які пережили втрату близької людини.

Результати представимо на рисунку 2.1. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити такі висновки:

Переважає більшість респондентів (77,1%) демонструють низький або середній рівень складного переживання горя.

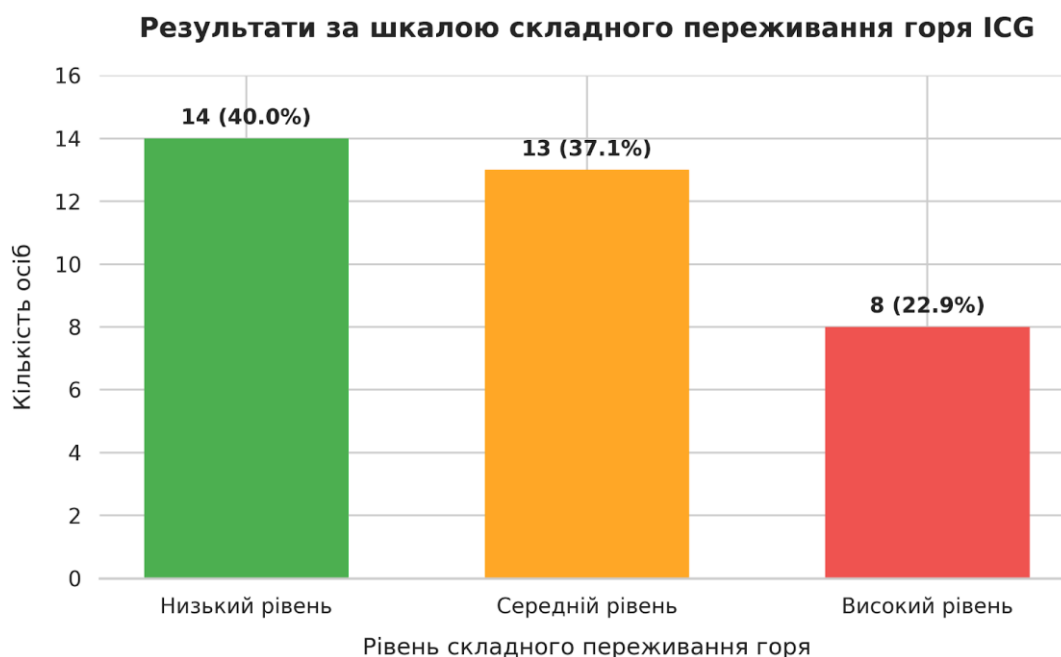


Рис. 2.1. Розподіл рівнів складного переживання горя за шкалою ICG

Низький рівень зафіксовано у 40,0% опитаних (14 осіб), що є найбільшою групою у вибірці. Це може свідчити про наявність адаптивних копінг-стратегій, ефективної психологічної підтримки або проходження природних етапів інтеграції втрати без хронізації гострих симптомів.

Середній рівень виявлено у 37,1% осіб (13 осіб). Ця група знаходиться у зоні умовної норми або помірного стресу, де прояви горя є вираженими, але ще не досягли критичних деструктивних показників. Вони можуть потребувати профілактичної психологічної підтримки для запобігання погіршенню стану.

Група ризику (22,9%). Високий рівень складного переживання горя виявлено у 22,9% респондентів (8 осіб). Майже кожен п'ятий учасник дослідження переживає гострі, тривалі та дезадаптивні симптоми втрати (ускладнене горе). Ця категорія осіб критично потребує цілеспрямованого психотерапевтичного чи клінічного втручання, оскільки високі бали за ICG

часто корелюють із ризиками розвитку депресії, тривожних розладів та соматизації.

Результати вказують на загалом відносно сприятливу картину розподілу, проте наявність майже 23% осіб із високим рівнем дезадаптації підкреслює необхідність розгортання програм психологічної допомоги та індивідуального супроводу для осіб, що зазнали втрати.

У дослідженні рівня тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна взяли участь 35 осіб. Отримані результати дозволили проаналізувати як ситуативну (реактивну), так і особистісну тривожність респондентів, що дало змогу комплексно оцінити їхній емоційний стан та схильність до тривожного реагування.

Щодо ситуативної тривожності встановлено, що 34,3% респондентів (12 осіб) мають низький рівень, що свідчить про відносну емоційну стабільність у момент дослідження, відсутність вираженого внутрішнього напруження та здатність адекватно реагувати на поточні життєві обставини. Середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 40,0% вибірки (14 осіб), що вказує на помірне емоційне напруження, характерне для ситуацій невизначеності або переживання стресових подій. Високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 25,7% респондентів (9 осіб), що може свідчити про значне емоційне напруження, підвищену чутливість до стресових факторів та труднощі адаптації до актуальної життєвої ситуації.

Аналіз особистісної тривожності показав, що 31,4% респондентів (11 осіб) мають низький рівень, що характеризується емоційною врівноваженістю, впевненістю у власних силах та низькою схильністю до тривожного реагування. Середній рівень особистісної тривожності виявлено у 42,9% учасників (15 осіб), що є найбільшою групою у вибірці та свідчить про помірну схильність до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях, яка може активізуватися під впливом стресових подій. Високий рівень особистісної тривожності спостерігається у 25,7% респондентів (9

осіб), що вказує на стійку тенденцію до сприйняття багатьох життєвих ситуацій як загрозливих та підвищену емоційну чутливість.

Загалом отримані результати свідчать про переважання середнього рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності у вибірці, що є типовим для осіб, які перебувають у стані емоційного напруження або переживають значущі життєві події, зокрема втрату близької людини. Водночас наявність групи з високими показниками тривожності (приблизно чверть вибірки) вказує на необхідність подальшої психологічної діагностики та можливого надання психологічної підтримки для зниження рівня емоційного напруження та покращення адаптаційних можливостей особистості (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Ситуативна (реактивна) тривожність

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток
Низький рівень	12	34,3%
Середній рівень	14	40,0%
Високий рівень	9	25,7%

Таблиця 2.3.

Особистісна тривожність

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток
Низький рівень	11	31,4%
Середній рівень	15	42,9%
Високий рівень	9	25,7%

Отримані дані за шкалою Спілбергера–Ханіна свідчать про помірно підвищений рівень тривожності у досліджуваній вибірці, як у ситуативному, так і в особистісному вимірах. Переважання середнього рівня ситуативної тривожності (40,0%) вказує на те, що більшість респондентів перебувають у стані емоційного напруження, яке є реакцією на актуальні життєві обставини та потенційно стресові події. Водночас наявність 25,7% осіб із високим рівнем ситуативної тривожності свідчить про значну частину вибірки, яка

переживає виражений емоційний дискомфорт і труднощі адаптації до ситуацій невизначеності.

Аналіз особистісної тривожності показує подібну тенденцію: найбільша частка респондентів (42,9%) має середній рівень, що відображає помірну схильність до тривожного реагування в різних життєвих ситуаціях. Водночас 25,7% учасників демонструють високий рівень особистісної тривожності, що може свідчити про стабільно підвищену емоційну чутливість, схильність до переживання загрози навіть у нейтральних ситуаціях та підвищений ризик розвитку стресових станів.

Загалом результати вказують на те, що вибірка характеризується переважанням середнього рівня тривожності, проте значна частка осіб із високими показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності потребує уваги з боку психологічної підтримки. Це може бути особливо актуальним у контексті переживання втрати близької людини, коли рівень емоційної напруги природно підвищується та потребує ефективних механізмів психологічної адаптації.

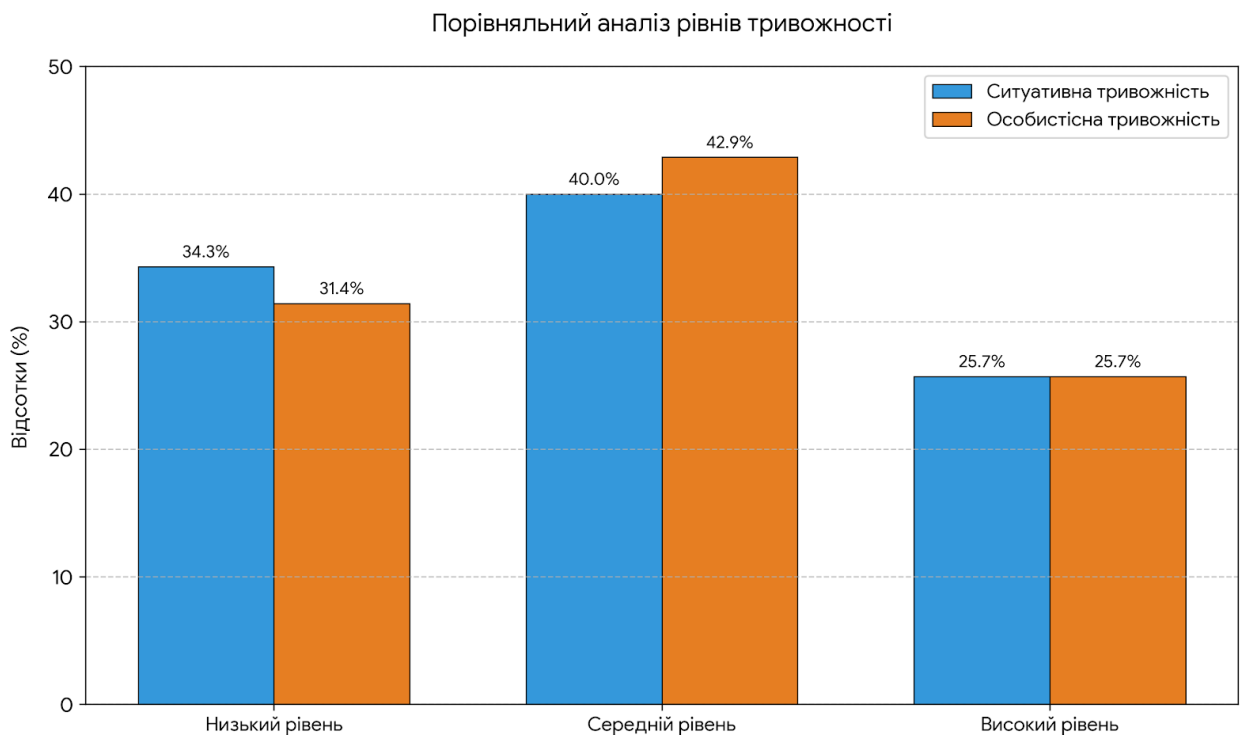


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз рівнів тривожності

Переважний розподіл. У досліджуваній вибірці більшість осіб демонструють середній рівень тривожності (40,0% для ситуативної та 42,9% для особистісної). Це свідчить про загалом адекватну, але дещо підвищену чутливість до стресових факторів.

Стійкі тенденції. Показники високого рівня тривожності є абсолютно ідентичними в обох випадках — 25,7% (по 9 осіб). Це вказує на те, що трохи більше ніж чверть вибірки має стійку схильність сприймати нейтральні ситуації як загрозливі.

Динаміка низького рівня. Показник низької ситуативної тривожності трохи вищий (34,3%), ніж особистісної (31,4%), що може свідчити про відносно стабільний та спокійний емоційний стан респондентів безпосередньо в момент тестування.

У дослідженні копінг-поведінки за опитувальником Р. Лазаруса і С. Фолкман взяли участь 35 осіб. Отримані результати дозволили проаналізувати особливості використання різних копінг-стратегій у процесі подолання стресових ситуацій, зокрема переживання втрати близької людини. Розподіл відповідей відображає домінуючі способи психологічного реагування респондентів на складні життєві обставини.

За шкалою конфронтаційного копіngu встановлено, що 28,6% респондентів (10 осіб) демонструють низький рівень використання цієї стратегії, що свідчить про обмежену схильність до активного протистояння проблемним ситуаціям. Середній рівень зафіксовано у 42,9% вибірки (15 осіб), що вказує на помірне використання активних дій у подоланні труднощів. Високий рівень конфронтаційного копіngu спостерігається у 28,5% респондентів (10 осіб), що може свідчити про схильність до емоційно насичених, інколи імпульсивних способів реагування на стрес.

Щодо стратегії дистанціювання встановлено, що 34,3% респондентів (12 осіб) мають низький рівень її використання, 40,0% (14 осіб) — середній рівень, а 25,7% (9 осіб) — високий рівень. Це свідчить про те, що значна

частина вибірки іноді схильна психологічно відсторонюватися від проблемних ситуацій з метою зниження емоційного напруження.

За шкалою самоконтролю виявлено, що 25,7% респондентів (9 осіб) мають низький рівень, 45,7% (16 осіб) — середній рівень, а 28,6% (10 осіб) — високий рівень використання цієї стратегії. Отримані дані свідчать про переважання помірного рівня здатності до свідомої регуляції емоцій і поведінки в стресових ситуаціях.

Стратегія пошуку соціальної підтримки представлена таким чином: 22,9% респондентів (8 осіб) мають низький рівень, 37,1% (13 осіб) — середній, а 40,0% (14 осіб) — високий рівень. Це вказує на значну орієнтацію частини вибірки на звернення до оточення за емоційною, інформаційною або практичною допомогою.

Щодо прийняття відповідальності встановлено, що 31,4% (11 осіб) мають низький рівень, 42,9% (15 осіб) — середній рівень, а 25,7% (9 осіб) — високий рівень, що свідчить про помірну схильність до усвідомлення власної ролі у подоланні труднощів.

Стратегія втечі-уникнення використовується на низькому рівні у 37,1% респондентів (13 осіб), на середньому — у 40,0% (14 осіб), та на високому — у 22,9% (8 осіб). Це демонструє, що уникнення як спосіб подолання стресу не є домінуючим, але присутнє у частини вибірки.

За шкалою планування розв'язання проблеми встановлено, що 20,0% респондентів (7 осіб) мають низький рівень, 45,7% (16 осіб) — середній, а 34,3% (12 осіб) — високий рівень, що свідчить про загальну орієнтацію на раціональний аналіз та пошук ефективних шляхів подолання труднощів.

Щодо позитивної переоцінки виявлено, що 25,7% (9 осіб) мають низький рівень, 40,0% (14 осіб) — середній рівень, а 34,3% (12 осіб) — високий рівень, що свідчить про здатність значної частини респондентів переосмислювати складні ситуації та знаходити у них потенціал для особистісного зростання.

У цілому результати опитувальника Лазаруса і Фолкман свідчать про переважання середнього рівня використання більшості копінг-стратегій у вибірці. Це вказує на відносно збалансований, але ситуаційно змінний характер подолання стресових подій. Водночас наявність високих показників за окремими стратегіями, зокрема пошуку соціальної підтримки, планування та позитивної переоцінки, свідчить про наявність адаптивних ресурсів, які сприяють ефективнішому переживанню складних життєвих ситуацій, зокрема втрати близької людини.

Таблиця 2.4.

Конфронтаційний копінг

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	10	28,6%
Середній	15	42,9%
Високий	10	28,5%

Таблиця 2.5.

Дистанціювання

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	12	34,3%
Середній	14	40,0%
Високий	9	25,7%

Таблиця 2.6.

Самоконтроль

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	9	25,7%
Середній	16	45,7%
Високий	10	28,6%

Таблиця 2.7.

Пошук соціальної підтримки

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	8	22,9%
Середній	13	37,1%
Високий	14	40,0%

Таблиця 2.8.

Прийняття відповідальності

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	11	31,4%
Середній	15	42,9%
Високий	9	25,7%

Таблиця 2.9.

Уникнення

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	13	37,1%
Середній	14	40,0%
Високий	8	22,9%

Таблиця 2.10.

Планування вирішення проблеми

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	7	20,0%
Середній	16	45,7%
Високий	12	34,3%

Таблиця 2.11.

Позитивна переоцінка

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	9	25,7%
Середній	14	40,0%
Високий	12	34,3%

Отримані дані за опитувальником копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман свідчать про переважання середнього рівня використання більшості стратегій у досліджуваній вибірці. Це вказує на загалом помірно адаптивний характер подолання стресових ситуацій, що є типовим для осіб, які переживають складні життєві події, зокрема втрату близької людини.

Найбільш вираженою стратегією є пошук соціальної підтримки, де 40,0% респондентів демонструють високий рівень. Це свідчить про значну орієнтацію на міжособистісні ресурси, емоційну взаємодію та звернення до оточення як ключового механізму подолання стресу. Такий результат є позитивним показником адаптаційного потенціалу вибірки.

Високі показники також спостерігаються за стратегіями планування вирішення проблеми (34,3%) та позитивної переоцінки (34,3%), що свідчить про наявність когнітивно зрілих форм подолання труднощів, орієнтації на аналіз ситуації та пошук конструктивного смислу у пережитому досвіді.

Разом із тим, помітна частка респондентів демонструє середні та високі значення за менш адаптивними стратегіями, зокрема конфронтацією та уникненням, що може вказувати на ситуативну емоційну напругу та використання як активних, так і захисних механізмів реагування.

У цілому результати свідчать про змішаний, але переважно адаптивний профіль копінг-поведінки, де домінують соціально орієнтовані та проблемно-фокусовані стратегії, що є позитивним ресурсом для подолання наслідків втрати та подальшої психологічної адаптації.



Рис. 2.3. Розподіл рівнів копінг-стратегій

Аналіз результатів за кожною з восьми субшкал дозволив встановити такі особливості психологічного подолання труднощів у вибірці:

1. Конфронтаційний копінг. За даною стратегією виявлено переважання середнього рівня вираженості у 42,9% (15 осіб) досліджуваних. Низький та

високий рівні сформованості цієї стратегії розділилися майже порівну — 28,6% (10 осіб) та 28,5% (10 осіб) відповідно. Отримані дані свідчать, що більшість респондентів здатні виявляти помірну імпульсивність та готовність до протистояння стресовим чинникам. Проте майже третина вибірки (високий рівень) схильна до надмірної конфронтації, жорсткої боротьби та іноді агресивних дій, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію в кризових умовах.

2. Дистанціювання. У розподілі показників за шкалою дистанціювання домінує середній рівень, який притаманний 40,0% (14 осіб) опитаних. Низький рівень зафіксовано у 34,3% (12 осіб), а високий — у 25,7% (9 осіб). Це вказує на те, що респонденти переважно намагаються суб'єктивно знизити значущість проблеми для зменшення емоційного напруження. Водночас значна частина осіб із низьким рівнем (34,3%) демонструє неможливість «відсторонитися» від труднощів, надмірно занурюючись у переживання.

3. Самоконтроль. Показники самоконтролю як здатності керувати своїми емоціями та діями характеризуються переважанням середнього рівня вираженості у 45,7% (16 осіб) респондентів. Високий рівень мають 28,6% (10 осіб), низький — 25,7% (9 осіб). Такі результати свідчать про загальну сформованість емоційно-вольової регуляції у вибірці: майже половина опитаних здатна гнучко контролювати власні реакції, мінімізуючи прояви імпульсивності під час стресу.

4. Пошук соціальної підтримки. Ця стратегія виявилася однією з найбільш затребуваних у досліджуваній групі, оскільки високий рівень зафіксовано у 40,0% (14 осіб) піддослідних. Середній рівень притаманний 37,1% (13 осіб), а низький — лише 22,9% (8 осіб). Отриманий розподіл наочно демонструє високу орієнтацію вибірки на зовнішні ресурси: у складних ситуаціях респонденти активно шукають інформаційну, емоційну та дієву допомогу у свого соціального оточення (друзів, родини, колег), що є важливим адаптивним чинником.

5. Прийняття відповідальності. Аналіз даних за цією шкалою показав, що 42,9% (15 осіб) мають середній рівень, 31,4% (11 осіб) — низький, і 25,7% (9 осіб) — високий рівень. Поєднання переважаючого середнього рівня з відносно високим відсотком низького рівня свідчить про те, що піддослідні здатні визнавати свою роль у виникненні проблем, проте схильні балансувати між усвідомленням особистої відповідальності та намаганням перекласти провину на зовнішні обставини.

6. Уникнення. Стратегія уникнення, яка належить до відносно неадаптивних (пасивних) способів подолання стресу, має найнижчий показник високого рівня серед усіх шкал — лише 22,9% (8 осіб). Середній рівень виявлено у 40,0% (14 осіб), а низький — у 37,1% (13 осіб). Таке співвідношення є позитивною тенденцією: більшість респондентів не схильні тікати від реальності, ігнорувати проблеми чи зловживати іншими формами відходу від розв'язання труднощів.

7. Планування вирішення проблеми. Дана конструктивна копінг-стратегія має високі показники сформованості у вибірці. Середній рівень зафіксовано у 45,7% (16 осіб), високий — у 34,3% (12 осіб), а низький рівень мають лише 20,0% (7 осіб). Це підтверджує раціональну спрямованість досліджуваних: загалом 80% вибірки (сума середнього та високого рівнів) у стресових ситуаціях схильні застосовувати цілеспрямований аналіз ситуації, розробляти алгоритми дій та послідовно вирішувати наявні завдання.

8. Позитивна переоцінка. Розподіл за шкалою позитивної переоцінки повністю збігається за відсотками зі шкалою планування: середній рівень — 40,0% (14 осіб), високий — 34,3% (12 осіб), низький — 25,7% (9 осіб). Це свідчить про виражену здатність респондентів здійснювати філософське осмислення кризових ситуацій, розглядати стресові події як досвід та стимул для особистісного зростання.

Гнучкість та адаптивна норма. Для більшості копінг-стратегій домінуючим є середній рівень вираженості (варіюється в межах 37% – 45%). У психологічному контексті це свідчить про відсутність жорсткої фіксації на

якомусь одному способі поведінки. Вибірка загалом виявляє мобільність та здатність змінювати тактику подолання стресу залежно від умов.

Ядро адаптивності. Найбільшу питому вагу серед високих рівнів мають когнітивно-поведінкові конструктивні стратегії: «Пошук соціальної підтримки» (40,0%), «Планування вирішення проблеми» (34,3%) та «Позитивна переоцінка» (34,3%). Це вказує на те, що досліджувана група має потужний ресурсний потенціал для подолання кризових станів шляхом логічного аналізу, оптимістичного мислення та залучення зовнішньої допомоги.

Регресивні тенденції. Слабкою стороною вибірки є схильність третини респондентів до проявів імпульсивності (високий конфронтаційний копінг — 28,5%) або, навпаки, неможливість вчасно відсторонитися від емоційного вигорання (низьке дистанціювання — 34,3%). Ці особливості потребують уваги під час розробки рекомендацій чи програм психокорекційної допомоги.

Висновки до другого розділу

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження психологічних особливостей осіб, які пережили втрату близької людини, слід зазначити, що проведене дослідження дозволило комплексно вивчити емоційний стан респондентів, рівень їхнього адаптаційного потенціалу та специфіку копінг-поведінки. У межах розділу було здійснено обґрунтований підбір психодіагностичного інструментарію, який забезпечив багатовимірний аналіз досліджуваного феномену та дав змогу отримати надійні емпіричні дані щодо особливостей переживання втрати.

Підібрані методики — шкала складного переживання горя ICG, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна та опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман — виявилися взаємодоповнюючими та дозволили оцінити як

інтенсивність переживання втрати, так і емоційні реакції та поведінкові механізми подолання стресу. Їх використання забезпечило можливість отримати цілісне уявлення про психологічний стан досліджуваних осіб, а також визначити індивідуальні особливості реагування на кризову ситуацію втрати.

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів засвідчили, що у досліджуваній вибірці переважають низький та середній рівні складного переживання горя, однак наявність респондентів із високими показниками ICG свідчить про існування групи ризику щодо ускладненого перебігу процесу горювання. Дослідження рівня тривожності показало домінування середніх значень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що вказує на помірний рівень емоційного напруження та підвищену чутливість до стресових подій у частини вибірки.

Вивчення копінг-стратегій продемонструвало переважання адаптивних форм подолання стресу, зокрема пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивної переоцінки ситуації. Водночас використання менш ефективних стратегій, таких як уникнення або конфронтація, хоча і не є домінуючим, все ж залишається присутнім у частини респондентів, що може свідчити про ситуативну емоційну напругу та потребу у додатковій психологічній підтримці.

Результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що процес переживання втрати у більшості респондентів має відносно адаптивний характер, однак супроводжується помірним рівнем тривожності та варіативністю копінг-поведінки. Отримані дані підкреслюють важливість своєчасної психологічної діагностики та необхідність подальшого розвитку програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження емоційного напруження, попередження ускладнених форм горювання та зміцнення особистісних ресурсів осіб, які пережили втрату близької людини.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

3.1. Психологічна програма підтримки осіб, що пережили втрату близької людини

Психологічна програма підтримки осіб, що пережили втрату близької людини, є комплексною системою психокорекційних та розвивальних заходів, спрямованих на полегшення процесу переживання горя, зниження рівня емоційного напруження, відновлення психологічної рівноваги та поступову інтеграцію досвіду втрати у життєву історію особистості. Її основною метою є створення безпечного психологічного простору, у якому людина може вільно виражати свої почуття, усвідомлювати власні переживання, формувати нові життєві смисли та відновлювати здатність до повноцінного функціонування в соціальному середовищі.

Програма базується на принципах індивідуалізації, емоційної підтримки, поступовості, конфіденційності та ресурсного підходу. Особлива увага приділяється визнанню унікальності процесу горювання кожної людини, оскільки інтенсивність і тривалість переживання втрати залежать від особистісних характеристик, ступеня емоційної прив'язаності, життєвого досвіду та соціальної підтримки. Робота в межах програми передбачає як індивідуальні, так і групові форми психологічного супроводу, що дозволяє враховувати різні потреби учасників та забезпечувати більш ефективний вплив [54].

Важливою складовою програми є психоедукаційний блок, спрямований на інформування осіб про закономірності переживання горя. На цьому етапі психолог пояснює нормальні етапи горювання, можливі емоційні реакції, а також особливості їх динаміки. Усвідомлення того, що біль, смуток, тривога, злість або почуття провини є природними реакціями, сприяє зниженню

внутрішньої напруги та формуванню більш реалістичного ставлення до власного стану.

Наступним етапом є емоційно-виражальний компонент, у межах якого застосовуються техніки, спрямовані на вільне вираження почуттів, пов'язаних із втратою. Однією з ефективних вправ є вправа «Лист до близької людини». Клієнту пропонується написати листа померлому, у якому він може висловити все, що залишилося невисловленим: почуття, думки, спогади, вдячність або біль. Ця вправа сприяє емоційному розвантаженню та символічному завершенню незакінчених внутрішніх діалогів.

Вправа «Книга спогадів», у межах якої людина створює особистий альбом або письмовий збірник пам'ятних моментів, пов'язаних із померлим. Така робота допомагає інтегрувати позитивні спогади у життєвий досвід, зберігаючи емоційний зв'язок із близькою людиною у більш прийнятній формі.

Для зниження рівня тривожності та емоційного напруження використовується вправа «Дихання усвідомлення», яка передбачає повільне глибоке дихання з концентрацією уваги на процесі вдиху та видиху. Регулярне виконання цієї техніки сприяє стабілізації емоційного стану, зменшенню фізіологічних проявів стресу та відновленню внутрішнього відчуття контролю.

Важливе місце у програмі займає когнітивно-переробний блок, спрямований на роботу з думками та переконаннями, пов'язаними з втратою. Використовується вправа «Переформулювання думок», у якій клієнт вчиться розпізнавати автоматичні негативні думки (наприклад, почуття провини або безнадійності) та замінювати їх більш реалістичними та підтримувальними. Це сприяє зниженню рівня внутрішнього психологічного тиску та формуванню більш адаптивного мислення.

Для відновлення життєвих смислів застосовується вправа «Моє майбутнє», у межах якої людина поступово формує образ свого життя після втрати, визначає нові цілі, цінності та напрями розвитку. Ця вправа допомагає

подолати відчуття застою та безперспективності, сприяючи поступовому поверненню до активної життєвої позиції.

Соціально-підтримувальний компонент програми реалізується через групові заняття, під час яких учасники мають можливість ділитися власним досвідом, отримувати підтримку та відчувати емоційну єдність з іншими людьми, які переживають подібні життєві ситуації. Така взаємодія сприяє зменшенню почуття ізолюваності та формуванню відчуття приналежності.

Завершальним етапом програми є інтеграційний блок, спрямований на закріплення отриманих результатів, формування навичок самодопомоги та підтримання психологічної рівноваги в майбутньому. Особлива увага приділяється розвитку психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та використанню ефективних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Психологічна програма підтримки осіб, які пережили втрату близької людини, є багатокомпонентною системою, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові методи впливу. Її реалізація сприяє поступовому зменшенню інтенсивності горя, відновленню психологічного благополуччя, розвитку внутрішніх ресурсів та формуванню нового життєвого сенсу, необхідного для подальшого повноцінного життя особистості.

Робота з образом втрати та символічним прощанням, що дозволяє поступово зменшувати емоційну фіксацію на болісних переживаннях. У цьому контексті використовується вправа «Символ прощання», під час якої клієнт обирає предмет, фото або символ, що уособлює зв'язок із померлою людиною, і в процесі психологічного супроводу переосмислює його значення. Такий підхід не спрямований на стирання пам'яті, а на трансформацію емоційної прив'язаності у більш спокійну та прийнятну форму, що сприяє внутрішній гармонізації переживань [53].

Вправа «Порожній стілець», яка належить до гештальт-підходу і дозволяє моделювати діалог із втраченою особою. Під час виконання вправи клієнт висловлює невисловлені емоції, ставить запитання або формулює важливі думки, що залишилися незавершеними. Це сприяє зниженню

внутрішньої напруги, усвідомленню амбівалентних почуттів та завершенню психологічно незакритих ситуацій.

Значну роль у програмі відіграє тілесно-орієнтований компонент, оскільки переживання горя часто супроводжується соматичними проявами, такими як напруження, порушення сну, втома або відчуття «важкості» в тілі. Для цього застосовується вправа «Сканування тіла», яка передбачає поступове усвідомлення фізичних відчуттів у різних частинах тіла з метою зниження м'язового напруження та відновлення зв'язку між емоційним і фізичним станом. Регулярне виконання цієї техніки сприяє загальному заспокоєнню та покращенню саморегуляції.

Вправа «Ресурсне коло підтримки», у межах якої клієнт визначає людей, місця або діяльності, що можуть слугувати джерелом емоційної стабілізації. Така робота дозволяє активізувати зовнішні та внутрішні ресурси особистості, формуючи більш стійку систему психологічної підтримки у повсякденному житті.

Для закріплення позитивних змін використовується техніка «Щоденник станів», у якому клієнт фіксує свої емоційні переживання, зміни настрою та події, що впливають на самопочуття. Це дозволяє підвищити рівень самоспостереження, розвинути навички рефлексії та краще розуміти власні емоційні реакції.

Потреба обговорювати горе за межами звичного соціального оточення. Потреби на цьому рівні формуються та мають рух від загальних до більш індивідуалізованих та тих, що базуються на міжособистісних реакціях. Людина може відчувати нездатність впоратися, може почуватися ізольованою чи не маючою доступу до звичайного середовища підтримки. Вона може прагнути обговорити деталі смерті чи стосунків з померлим з кимось, хто не має відношення до родини. Потреби можуть мати як емоційний, так і практичний прояв, вони можуть ставати занадто великими, вимагаючи більш професійної для ситуації інформації, наприклад, зв'язку з організацією, що спеціалізується на допомозі людям, які важко переживають втрату.

Запропонована програма не лише спрямована на зменшення гострих проявів горя, але й виконує довготривалу функцію формування психологічної зрілості та стійкості. Вона сприяє розвитку здатності особистості до самодопомоги, підвищує рівень адаптаційних можливостей і забезпечує поступовий перехід від стану втрати до стану інтегрованого життєвого досвіду. Завдяки комплексному поєднанню різних методів психологічної роботи досягається більш глибока та стабільна трансформація емоційного стану, що є ключовою умовою відновлення якості життя осіб, які пережили втрату близької людини.

3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки людини, яка переживає втрату

Практичні рекомендації щодо підтримки людини, яка переживає втрату близької людини, ґрунтуються на розумінні складної природи процесу горювання, його індивідуальної варіативності та багатовимірності психологічних реакцій. Ефективна допомога в таких умовах передбачає не лише емоційну присутність, а й усвідомлене створення безпечного простору, у якому людина може вільно проживати свої почуття без страху осуду чи знецінення.

Першочерговим завданням є забезпечення емоційної підтримки, яка реалізується через емпатійне слухання, прийняття та визнання переживань людини. Важливо дозволяти людині говорити про втрату стільки, скільки їй необхідно, не перериваючи та не намагаючись одразу «втішити» або змінити її стан. Слова підтримки мають бути простими та щирими, наприклад: «Я поруч», «Мені шкода, що ти це переживаєш», «Твої почуття зрозумілі». Подібні фрази допомагають зменшити відчуття ізоляції та підсилюють відчуття соціальної присутності.

Важливим аспектом є уникнення знецінення переживань. Не рекомендується використовувати фрази на кшталт «час лікує», «треба бути сильним» або «все буде добре», оскільки вони можуть викликати додаткове емоційне напруження та відчуття нерозуміння. Натомість доцільно визнавати унікальність болю кожної людини та темп її адаптації до втрати.

Окрему увагу слід приділяти підтримці емоційного вираження. Людині важливо дозволити плакати, говорити про спогади, висловлювати гнів, провину або розпач, не блокуючи ці реакції. Подібні прояви є природною частиною процесу горювання і виконують функцію психологічного розвантаження. Завдання оточення полягає не у придушенні емоцій, а у їх безпечному прийнятті [40].

Організація повсякденної підтримки, особливо на початкових етапах переживання втрати. Це може включати допомогу у побутових справах, супровід у вирішенні адміністративних питань, нагадування про базові потреби, такі як харчування, сон і відпочинок. У стані гострого горя людина часто втрачає здатність до повноцінної самоорганізації, тому зовнішня структурована підтримка має велике значення.

М'яке стимулювання соціальної взаємодії без тиску. Людині варто пропонувати контакти з близькими, участь у спільних діях або коротких зустрічах, однак важливо поважати її право на усамітнення. Баланс між підтримкою та особистим простором є критично важливим для запобігання емоційному перевантаженню.

Особливу роль відіграє підтримка збереження зв'язку з пам'яттю про померлого у здоровій формі. Заохочується обговорення позитивних спогадів, перегляд фотографій, створення символічних ритуалів пам'яті. Такі дії допомагають інтегрувати втрату в життєвий досвід без заперечення значущості стосунків.

Важливо також звертати увагу на ознаки ускладненого переживання горя, до яких можуть належати тривала дезадаптація, виражена апатія, соціальна ізоляція, стійке почуття провини або суїцидальні висловлювання. У

таких випадках необхідно рекомендувати звернення до психолога або психотерапевта, оскільки професійна допомога є необхідною умовою відновлення психічної рівноваги.

Техніки саморегуляції, які можна рекомендувати людині для самостійного використання. Це можуть бути дихальні вправи, короткі практики заземлення, прогулянки на свіжому повітрі або ведення щоденника емоцій. Такі методи сприяють зниженню рівня тривожності та поступовому відновленню внутрішньої стабільності [36].

Практична підтримка людини, яка переживає втрату, має бути комплексною, делікатною та індивідуально орієнтованою. Вона поєднує емоційне прийняття, соціальну присутність, побутову допомогу та за потреби професійне психологічне втручання. Лише за умов системного підходу можливо забезпечити поступове відновлення психологічного стану, зниження інтенсивності переживань та формування нової життєвої рівноваги після втрати близької людини.

Робота з відновлення відчуття контролю над власним життям, оскільки переживання втрати часто супроводжується суб'єктивним відчуттям безсилля та втрати опори. У цьому контексті доцільно допомагати людині поступово повертатися до посильних щоденних активностей, формуючи невеликі, реалістичні цілі на день або тиждень. Навіть прості дії, як-от дотримання режиму сну, приготування їжі чи короткі прогулянки, виконують стабілізуючу функцію та сприяють відновленню базової життєвої структури.

Врахування змін у когнітивній сфері, які можуть проявлятися у вигляді зниження концентрації уваги, труднощів прийняття рішень або «емоційного туману». У таких випадках необхідно зменшувати інформаційне навантаження, уникати складних вимог і поступово відновлювати когнітивну активність без тиску та поспіху. Це дозволяє знизити додаткову тривожність і запобігти перевтомі.

Підтримка тілесного стану людини, оскільки психоемоційні переживання тісно пов'язані з фізіологічними реакціями. Рекомендовано

заохочувати регулярний сон, помірну фізичну активність, збалансоване харчування та дотримання базових гігієнічних звичок. Такі прості заходи мають суттєвий вплив на загальний рівень стресу та здатність організму адаптуватися до психоемоційного навантаження.

Ефективним є поступове залучення людини до діяльності, яка має особистісну значущість або раніше приносила задоволення. Це може бути творчість, волонтерство, навчання або інші форми активності, що не пов'язані безпосередньо з травматичною подією. Важливо, щоб така активність не сприймалася як примус, а виникала як природне відновлення інтересу до життя [29].

Суттєву роль відіграє підтримка процесу переосмислення втрати. Людині може бути корисно поступово формувати нове ставлення до події, у якому зберігається пам'ять про близьку людину, але зменшується її болісний емоційний вплив. Це досягається через м'яке обговорення значення стосунків, життєвого внеску померлого та тих змін, які відбулися внаслідок спільного досвіду.

У процесі довготривалої підтримки важливо враховувати можливі «хвилеподібні» повернення інтенсивних емоцій, навіть через значний час після втрати. Такі реакції є нормальними та можуть бути спровоковані датами, подіями або нагадуваннями. У цих випадках необхідно забезпечувати стабільність, повторно активізувати підтримку та не трактувати регрес як відсутність прогресу.

У випадку переживання втрати близької людини важливо уважно та критично оцінювати власний емоційний стан, щоб вчасно усвідомити необхідність звернення по психологічну допомогу. Нормальне горювання може супроводжуватися смутком і тугою, однак існують стани, коли інтенсивність переживань стає надмірною, тривалою та починає істотно порушувати повсякденне функціонування особистості.

Зокрема, тривожним сигналом є хронічне відчуття туги за померлим, яке не зменшується з часом і супроводжується постійною емоційною

фіксацією на втраті. Такий стан може відображати глибоку потребу в емоційному зв'язку з померлою людиною, яка вже не може бути реалізована, що призводить до внутрішнього виснаження та ускладнює процес адаптації. Небезпечним також є стан нав'язливої невтішності, коли людина тривалий час не здатна відчути полегшення або знайти опору в повсякденному житті.

Фахівці виділяють низку симптомів, які можуть свідчити про ускладнене переживання втрати та потребу у психологічному втручанні. До них належать труднощі з прийняттям факту смерті близької людини, зниження рівня довіри до інших людей, надмірні прояви страждання або агресії, пов'язаної з втратою, а також підвищений рівень тривоги та занепокоєння щодо майбутнього. Також насторожувати мають відчуття емоційного оніміння, відчуженості від оточення, переживання втрати сенсу життя без померлого та ослаблення віри в майбутнє. Додатково може спостерігатися загальний стан нервозності та внутрішньої напруги [10].

Психологи зазначають, що якщо у людини протягом тривалого часу спостерігається щонайменше чотири з перелічених симптомів, які повторюються часто та супроводжуються порушеннями сну, апетиту, труднощами у виконанні щоденних обов'язків і соціальній взаємодії, це є серйозним показанням для звернення по професійну психологічну допомогу. Ігнорування таких проявів може призвести до поглиблення емоційних труднощів і негативно вплинути на психічне здоров'я, суттєво ускладнюючи процес адаптації до втрати.

Психологічна допомога являє собою систему професійних заходів і послуг, спрямованих на подолання емоційних, особистісних та соціальних труднощів людини. Вона здійснюється кваліфікованими фахівцями — психологами та психотерапевтами — і має на меті сприяти відновленню внутрішньої рівноваги, мобілізації особистісних ресурсів, подоланню кризових станів та покращенню загальної якості життя. У процесі психологічної підтримки особистість отримує можливість краще зрозуміти

власні переживання, опрацювати складні емоції та сформувати більш адаптивні способи реагування на життєві труднощі.

У практиці психологічної допомоги виокремлюють кілька основних її видів, кожен із яких має свою специфіку та сферу застосування. Індивідуальна допомога передбачає роботу психолога з клієнтом у форматі «один на один» і спрямована на глибоке опрацювання особистісних проблем, емоційних переживань та внутрішніх конфліктів. Групова форма роботи здійснюється у межах взаємодії кількох осіб, які мають подібні життєві труднощі; вона дає можливість обмінюватися досвідом, отримувати підтримку та усвідомлювати спільність власних переживань під керівництвом спеціаліста [4].

Сімейна психологічна допомога орієнтована на роботу з усіма членами сім'ї та спрямована на покращення взаєморозуміння, оптимізацію комунікації й подолання внутрішньосімейних конфліктів. Окреме місце займає кризова психологічна допомога, яка є короткостроковою, але інтенсивною формою підтримки, що надається у відповідь на травматичні події або гострі стресові ситуації. Її основне завдання полягає у швидкій стабілізації емоційного стану людини та запобіганні розвитку більш глибоких психологічних порушень.

Ефективна допомога передбачає не лише реагування на гострі прояви горя, а й супровід людини у процесі її поступового психологічного відновлення. Такий підхід дозволяє сформувати більш стійку адаптацію до нових життєвих умов, зменшити ризик хронізації емоційного страждання та сприяти формуванню нового, більш інтегрованого досвіду життя після втрати.

Висновки до третього розділу

Узагальнюючи зміст третього розділу, слід зазначити, що психологічні заходи щодо підтримки осіб, які пережили втрату близької людини,

становлять цілісну систему практичної допомоги, спрямовану на полегшення процесу горювання, стабілізацію емоційного стану та поступове відновлення адаптаційних можливостей особистості. Розроблена психологічна програма підтримки, а також практичні рекомендації щодо супроводу осіб у стані втрати, базуються на сучасних наукових підходах до розуміння переживання горя як складного, індивідуально зумовленого та динамічного процесу.

Обґрунтовано структуру психологічної програми підтримки, яка поєднує психоедукаційний, емоційно-виражальний, когнітивно-переробний, тілесно-орієнтований та ресурсний компоненти. Такий комплексний підхід дозволяє впливати на різні рівні функціонування особистості — емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний. Застосування спеціально підібраних вправ і технік сприяє зниженню інтенсивності гострих переживань, розвитку навичок саморегуляції, усвідомленню та прийняттю втрати, а також формуванню нових життєвих смислів і перспектив. Особливу значущість має орієнтація програми на поступову інтеграцію досвіду втрати без його витіснення, що забезпечує більш стабільний і глибокий процес психологічного відновлення.

Розкрито практичні рекомендації щодо підтримки осіб, які переживають втрату, де акцент зроблено на важливості емоційної присутності, емпатійного слухання, уникнення знецінення переживань та створення безпечного психологічного простору. Підкреслено значення поєднання емоційної, соціальної та побутової підтримки, а також необхідність врахування індивідуального темпу переживання горя. Окремо виділено роль підтримки базового функціонування, відновлення повсякденної активності, залучення ресурсних станів та своєчасного виявлення ознак ускладненого горювання, що потребує професійного психологічного втручання.

Результати третього розділу свідчать про те, що ефективна психологічна підтримка осіб, які пережили втрату близької людини, можлива лише за умови комплексного підходу, який поєднує структуровані

психокорекційні програми та гнучкі практичні рекомендації для повсякденного супроводу. Така система заходів сприяє не лише зменшенню гострих проявів горя та емоційного напруження, але й створює умови для поступового відновлення особистісної цілісності, психологічної стійкості та повернення до повноцінного життя після пережитої втрати.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, слід зазначити, що поставлені завдання були повністю реалізовані, що дозволило комплексно розкрити проблему психологічної підтримки осіб, які пережили втрату близької людини. У ході теоретичного аналізу було розкрито сутність поняття «втрата» як багатовимірного психологічного феномену, що відображає процес позбавлення значущого об'єкта або особи, який має глибоке особистісне значення для індивіда. Встановлено, що втрата є не лише зовнішньою подією, а й складним внутрішнім процесом, який супроводжується перебудовою емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості.

У межах дослідження було розглянуто горе як зовнішній прояв переживання втрати, що виступає природною реакцією психіки на порушення значущих життєвих зв'язків. Визначено, що горювання охоплює широкий спектр емоційних станів, зокрема смуток, тугу, провину, тривогу та розпач, а також супроводжується когнітивними й поведінковими змінами. Підкреслено індивідуальний характер перебігу процесу горя та його адаптаційну функцію, яка полягає у поступовому прийнятті реальності втрати та інтеграції цього досвіду у життєву історію особистості.

Емпіричне дослідження дозволило виявити психологічні особливості осіб, які пережили втрату близької людини, зокрема рівень складного переживання горя, особливості тривожності та специфіку копінг-стратегій. Встановлено переважання низького та середнього рівнів ускладненого горювання, помірний рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також домінування відносно адаптивних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка ситуації. Разом із тим виявлено групу респондентів із високими показниками дезадаптаційних проявів, що свідчить про необхідність

своєчасної психологічної підтримки та профілактики ускладнених форм переживання втрати.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо підтримки осіб, які переживають втрату, а також запропоновано психологічну програму допомоги, спрямовану на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, опрацювання переживань та відновлення життєвих смислів. Підкреслено важливість емпатійного підходу, створення безпечного психологічного простору, індивідуалізації допомоги та використання як емоційної, так і поведінкової підтримки.

Отже, у ході дослідження комплексно розкрито теоретичні та практичні аспекти проблеми переживання втрати, встановлено особливості психологічного стану осіб, які її пережили, та обґрунтовано ефективні напрями психологічної підтримки. Це дозволяє зробити висновок про важливість системного підходу до надання психологічної допомоги, який забезпечує не лише подолання гострих проявів горя, але й сприяє подальшому особистісному відновленню та адаптації до нового життєвого досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 45. С. 11–39.
2. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навч. посібник. Дніпро. 2010. 244 с.
3. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності в студентському віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. № 28 (52). С. 178 – 186.
4. Большакова А. М. Екзистенційна фрустрація та суб'єктивна картина життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г.С. Сковороди*. Серія: Психологія : зб. наук. пр. Харківський нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2008. Вип. 28. С. 11-23.
5. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
6. Булен Р. А., Кольчінська Ю. Розлад тривалого горя: природа, чинники ризику, діагностика і когнітивно-поведінкова терапія // *PMGP*. 2022. № 7(2), 28 грудня.
7. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування. Київ : 2004. 256 с.
8. Вовк М. В. Особливості переживання фрустраційних ситуацій юнацького віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 19. С. 118-124.
9. Вишньовський В. Психологічні особливості горювання членів сім'ї загиблого воїна // *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* : тези IV Міжнар. наук. конф. (Тернопіль, 2024). Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2024. С. 19–22.

10. Власенко І.А., Винник Н.Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 1. С. 33–39.
11. Власенко О. О. Психологічний вплив суспільства на адаптацію особистості при втраті // *Соціальна психологія ; Психологія соціальної роботи*. 2025. Т. 36 (75), № 1. С. 73–78.
12. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. V. Вип. 19. С. 10–23.
13. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 19. 2021. С. 10-21 11.
14. Гаркавенко Н. В., Доскач С. С. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни // *Young Scientist*. 2023. № 2 (114). С. 47–50.
15. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів: посібник для ведучих груп. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету, 2016. 96 с.
16. Горностаї П. Психологія колективних травм: монографія /Павло Горностаї ; *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
17. Гостра реакція на стрес // Бібліотека «Здоров'я в Україні». URL: <http://www.dovidnyk.org/dir/25/136/1432.html>.
18. Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих. *Архів психіатрії*. 2006. Т. 12. № 1-4. С. 16-21.
19. Дослідження досвіду та потреб родин зниклих безвісти військових / Cedos. 2024. URL: <https://cedos.org.ua/researches/doslidzhennyadosvidu-ta-potreby-rodyn-znyklykh-bezvisty-vijskovykh/>

20. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій. Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2007.
21. Коломієць Т. В. Емпатія та мотиви міжособистісної взаємодії / Т. В. Коломієць // *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 151-157.
22. Католик Г., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. Львів: Червона Калина, 2003. 124 с.
23. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
24. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т.С. Кириленко. К.: Либідь, 2007. 256 с.
25. Колесник О. Б., Хижняк М. В. Структура самовідношення та фрустраційна толерантність. *Вісник ХНПУ ім. Сковороди. Психологія*. Харків: ХНПУ, 2004. Вип. 13. С. 59–66.
26. Корда К. О. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в умовах воєнного стану : кваліфікац. робота на здобуття ступеня магістра / Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології ; наук. керівник В. О. Каленчук. Івано-Франківськ, 2024. 74 с.
27. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Psychology Travelogs*, 2023, № 4, С. 16–24.
28. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. М.С. Корольчука. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
29. Кравчук С. Л. Статеві відмінності в особливостях фрустрації як психічного стану особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. № 20 (44). С. 59 – 63.
30. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. 61

31. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
32. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких людей під час війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. № 1. С. 28–33.
33. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій // *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. (м. Харків, 26 трав. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 205-207.
34. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. (м. Харків, 26 трав. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 205–207.
35. Паливода Л. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського*. Серія : Психологія. 2021. Т. 32(71), № 6. С. 68–72.
36. Мобільна психологічна допомога. Канадсько-українська фундація. URL: [http:// psyservice.org](http://psyservice.org).
37. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук.ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів : Вид-во Українського католицького університету, 2014. 120 с.

38. Надання медико-соціальних послуг дітям та молоді на основі дружнього підходу: Методичні рекомендації / О. А. Голоцван, С. І. Осташко, О. М. Мешкова та ін. Київ : Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), 2008. 179 с.

39. Найдюк Н. О. Особливості переживання горя втрати родичами загиблих на війні : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістра / Нац. ун-т «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка, Навч.-наук. ін-т психології та соц. роботи, Каф. заг. вікової та соц. психології ім. М. А. Скока ; наук. кер. канд. психолог. наук, доц. І. М. Ющенко. Чернігів, 2024. 61 с.

40. Невизначена втрата в членів родин зниклих безвісти військових у контексті збройної агресії росії проти України // INFORUM. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/32/140/985>

41. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Т. 1, 2, 3. Київ, 2018. 240 с.

42. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляція мислення практичного психолога. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 294 с.

43. Погорелко О.В. Комплексна багаторівнева програма корекції та психопрофілактики аутоагресивної поведінки у підлітків із розладами емоцій і поведінки [Текст] // *Медична психологія*. 2014. № 2. С. 63-68.

44. Прасол Д. В. Практична реалізація алгоритму-схеми у підготовці педагогів-психологів до роботи з дітьми молодшого шкільного віку в ситуації смерті одного з батьків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського*. Психологічні науки. 2017. №1. С. 138-146.

45. Прахова С.А. Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія, 2015. Вип. 3 (1). С. 82-91.

46. Пріб Г. А. Фрустрація як чинник соціальної дезадаптації у пацієнтів з психічними розладами. Сучасні аспекти лікування психічних розладів: наукпракт. конф. з міжнар. участю : 26-27 жовтня 2007 р. Чернівці, 2007. С. 110-113.

47. Психологія. / За ред. Трофімова Ю.Л. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с.
48. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
49. Хаустова О. О., Лещук І. В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя // *Укр. мед. часопис*. 2023. Т. 2, спецвип., № 1 (153), ч. I/II. С. 43–49.
50. Чабан, О., Скринник, О. Сучасні погляди на втрату та патологічне горювання. *Психосоматична медицина та загальна практика*. (2024). №9(4). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i4.549>
51. Чого потребують і які перешкоди долають сім’ї зниклих безвісти / Харківська правозахисна група. URL: <https://khpg.org/1608813921>
52. Spytska, L. Psychological trauma and its impact on a person’s life prospects. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”*. 2023. 9(3). P. 82–90. <https://doi.org/10.52534/msu-pp>.
53. Williams L. *Grief Work: the grief theory of Erich Lindemann*. 2014. URL: <https://whatsyourgrief.com/grief-work-grief-theory-erich-lindemann/>
54. Worden J.W. *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company. 2018.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала складного переживання горя ICG

Шкала складного переживання горя (ICG – Inventory of Complicated Grief) – це опитувальник із 19 пунктів, розроблений для оцінки симптомів ускладненого (тривалого, патологічного) горя після втрати близької людини.

Основні характеристики

Містить 19 тверджень.

Кожен пункт оцінюється за шкалою від 0 до 4:

0 – ніколи

1 – рідко

2 – іноді

3 – часто

4 – завжди

Загальний бал становить від 0 до 76.

Інтерпретація результатів

0–25 балів – нижча ймовірність клінічно значущого ускладненого горя.

Понад 25 балів – підвищена ймовірність ускладненого горя та пов'язаних порушень функціонування; рекомендується додаткова клінічна оцінка фахівцем.

Що оцінює шкала. Зокрема:

тугу та сильне прагнення до померлого;

труднощі з прийняттям втрати;

нав'язливі думки про померлого;

відчуття спустошеності;

уникання нагадувань про втрату;

труднощі з поверненням до звичного життя.

Методика реактивної та особистісної тривожності

Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність – це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1–20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваєте в даний момент?») та 21–40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваєте звичайно?»). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності – № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) – низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 – в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 – в шкалі особистісної тривожності.

Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистісної тривожності.

Коло Айзенка



Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30

балів - низький рівень тривожності, від 31–45 балів – середній, більше 45 балів – високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почувате в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Які дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман

Текст опитувальника: Опинившись у важкій ситуації, я ...

1. зосереджувалась на тому, що мені робити далі, – на наступному кроці
2. починала щось робити, знаючи, що це не спрацює, головне – робити хоч щось
3. намагалась схилити керуючих до того, щоб вони змінили свою думку
4. говорила з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію
5. критикувала себе та докоряла собі
6. намагалась не спалювати мости, залишаючи усе як є
7. сподівалась на диво
8. мирилась з долею: трапляється, що мені не щастить
9. поводитись, начебто нічого не трапилось
10. намагалась не показувати своїх почуттів
11. намагалась побачити в ситуації щось позитивне
12. спала більше за звичайне
13. зривала свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми
14. шукала співчуття й розуміння в кого-небудь
15. відчувала потребу висловити себе у творчості
16. намагалась забути все це
17. зверталась по допомогу до спеціалістів
18. змінювалась і росла як особистість в позитивному напрямку
19. вибачалась і намагалась усе загладити
20. складала план дій
21. намагалась дати вихід своїм почуттям
22. розуміла, що сама викликала цю проблему
23. набиралась досвіду в цій ситуації

24. говорила з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації

25. намагалась покращити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням
чи ліками

26. відчайдушно ризикувала

27. намагалась діяти не занадто поспішно, довіряючи першому пориву

28. знаходила нову віру в щось

29. знову відкривала щось важливе для себе

30. щось змінювала так, що все залагоджувалось

31. в цілому уникала спілкування з людьми

32. не допускала це до себе, намагаючись про це особливо не
замислюватись

33. питала раду у родича чи друга, якого поважала

34. намагалась, щоб інші не дізнались, як погано йдуть справи

35. відмовлялась сприймати це занадто серйозно

36. говорила про те, що я відчуваю

37. наполягала на своєму й боролася за те, чого хотіла

38. зганяла це на інших

39. користувалась минулим досвідом – мені вже доводилось
потрапляти в такі ситуації

40. знала, що треба робити, й подвоювала свої зусилля, щоб усе
налагодити

41. відмовлялась вірити, що це насправді трапилось

42. давала обіцянки, що наступного разу все буде по іншому

43. знаходила пару інших способів вирішення проблеми

44. намагалась, щоб мої емоції не занадто заважали мені в інших
справах

45. щось змінювала в собі

46. хотіла, щоб усе це скоріше якось владналось чи скінчилось

47. уявляла собі, фантазувала, як усе це могло обернутися

48. молилася

49. прокручувала в голові, що мені сказати чи зробити

50. думала про те, як би у цій ситуації діяла інша людина, яким я захоплююсь, і намагалась діяти як вона.