

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Факультет психології та соціального захисту

Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО

Начальник кафедри практичної

психології та педагогіки

доктор психологічних наук,

професор, полковник служби

цивільного захисту

_____ Роксолана СІРКО

«__» _____ 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

БАКАЛАВРА

на тему: *«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ
БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»*

Виконала:

здобувачка 4 року навчання денної

форми здобуття першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійної програми

Практична психологія

Іванна МИЛИК

Керівник Роман ЯРЕМКО

Рецензент Олена ВАВРИНІВ

Львів – 2025 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Поняття втрати та її види в психології.....	7
1.2. Специфіка та етапи переживання втрати близької людини у юнацькому віці.....	15
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	25
2.1. Опис та характеристика вибірки і методик дослідження переживання втрати близької людини у юнацькому віці	25
2.2. Інтерпретація результатів дослідження.....	30
2.3.Тренінгова програма для відновлення емоційного стану при переживанні втрати близької людини у юнацькому віці.....	43
Висновки до другого розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юнацький вік є періодом активного формування особистості, коли відбувається розвиток емоційної сфери, формування системи цінностей, а також усвідомлення власного місця у світі. Втрата близької людини у цьому віці може стати важким життєвим випробуванням, яке суттєво впливає на психологічний стан молодого людини, її соціальну адаптацію та подальший розвиток. У цей період емоційна нестабільність, висока чутливість і недостатньо сформовані механізми подолання стресу значно ускладнюють процес переживання втрати.

Актуальність теми зумовлена тим, що сучасне суспільство стикається з дедалі частішими кризовими ситуаціями, які можуть призводити до втрати близьких людей, включаючи війну. Молодь, яка ще не має достатнього життєвого досвіду, особливо вразлива до таких подій. Неподолані емоційні травми у юнацькому віці можуть призводити до тривалих психоемоційних розладів, порушень міжособистісних стосунків, зниження навчальної та соціальної активності.

Дослідження психологічних особливостей переживання втрати у юнацькому віці є важливим для розробки ефективних методів підтримки, які сприятимуть зменшенню негативних наслідків втрати та допоможуть молоді успішно адаптуватися до нових життєвих обставин. Унікальність дослідження полягає у вивченні того, як емоційна зрілість, рівень соціальної підтримки та використання копінг-стратегій впливають на процес подолання втрати.

Дану тему досліджували такі вчені, як Е. Кюблер-Росс, яка розробила модель п'яти стадій горя (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття), Дж. Боулбі, автор теорії прив'язаності, досліджував, як втрата близьких впливає на емоційний розвиток особистості. Його співвітчизник К. М. Паркіс розробив моделі психологічної підтримки для людей, які переживають горе. Значний внесок у вивчення переживання втрати зробили й вчені М. Стробе та Х. Шут, які створили двофакторну модель подолання втрати, що враховує емоційні та відновлювальні аспекти горя. У США Дж. Бонанно зосередився на механізмах

психологічної стійкості (резилієнсності), які допомагають людям адаптуватися після втрати, а В. Ворден визначив чотири ключові завдання горя, а також Дж. Герман.

В Україні питання переживання втрати також активно досліджується такими вченими як, О. Чабан, О. Романчук, Т. Титаренко, Т. Дуткевич, М. Варій, О. Кочарян. Дослідження на цю тему розширюють знання про психологічні механізми, що діють у процесі переживання втрати, та пропонують практичні підходи до допомоги людям у складних життєвих обставинах. Завдяки науковим напрацюванням як українських, так і зарубіжних учених, ми маємо можливість розробляти ефективні програми підтримки для молоді, яка стикається з такими викликами.

Таким чином, дослідження цієї теми має важливе теоретичне та практичне значення. Воно сприяє поглибленню розуміння психологічних механізмів, які діють у процесі переживання втрати, а також забезпечує основу для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на допомогу молоді у кризових ситуаціях.

Об'єктом дослідження – процес переживання втрати близької людини у юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання втрати та вплив різних чинників (емоційної зрілості, соціальної підтримки, копінг-стратегій) на процес адаптації.

Мета роботи – дослідити психологічні особливості переживання втрати близької людини у юнацькому віці та визначити фактори, що впливають на ефективність подолання цього стресу.

Завдання дослідження:

1. Визначити психологічні особливості переживання втрати близької людини у юнацькому віці;
2. Емпірично дослідити психологічні особливості переживання втрати у юнацькому віці;

3. Розробити тренінгову програму для відновлення емоційного стану при переживанні втрати близької людини у юнацькому віці.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, класифікація, узагальнення, вивчення та аналіз психологічної, науково-методичної літератури, що забезпечило розгляд загальних теоретичних питань з проблеми дослідження; *емпіричні* – експеримент, спостереження, психодіагностичні методики: «Опитувальник реконструкції горя та його значення (The Grief and Meaning Reconstruction Inventory (GMRI), J. Gillies, R. A. Neimeyer, & E. Milman, 2015)», «Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна», «Міжнародний опитувальник травм (International Trauma Questionnaire, ITQ)», «Опитувальник депресії Бека», «Шкала самотності UCLA»; *математико-статистичні*: для визначення статистичної достовірності результатів застосовано коефіцієнт кореляції рангу Пірсона.

Гіпотеза дослідження існують специфічні психологічні особливості переживання втрати близької людини у юнацькому віці, які впливають на емоційний стан, соціальну адаптацію та способи подолання стресу, причому ефективність адаптації залежить від рівня соціальної підтримки, емоційної зрілості та використання конструктивних копінг-стратегій.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових знань щодо психологічних особливостей переживання втрати близької людини та його психологічних особливостей у юнацькій групі, визначення оптимальних шляхів адаптаційних стратегій переживання.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути застосовані для розробки практичних рекомендацій щодо допомоги підліткам та юнакам, які переживають втрату близьких. Практичне значення також полягає у створенні тренінгових програм для соціальних працівників, педагогів і психологів, спрямованих на підтримку молоді у кризових ситуаціях.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку

використаних джерел, що налічує 53 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінок, роботі подано загалом 2 таблиці, 9 рисунків, 2 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття втрати та її види в психології

Серед факторів, які впливають на психологічне здоров'я та соціальну адаптацію людини, особливу увагу привертає проблема переживання втрати. Вона набула особливої актуальності у зв'язку з початком військових дій та повномасштабним вторгненням російських військ в Україну. Щодня люди стикаються із втратами: здоров'я, майна, близьких, стосунків, а також із руйнуванням життєвих цінностей, які раніше були важливими. Втрата є складним психологічним випробуванням, що потребує глибокої внутрішньої роботи для її усвідомлення та переживання.

Якщо ця робота не здійснюється, це може призводити до розвитку невротичних, тривожних і емоційних розладів, а також викликати соціальні труднощі, дезадаптацію та особистісну деструктивність.

Переживання втрати в молодому віці має свої психологічні особливості, пов'язані з розвитком особистості, емоційною зрілістю та формуванням соціальних стосунків. У цей період психологія людини досить гнучка, але водночас незріла, тому переживання емоційної втрати може залишити глибокий слід у подальшому розвитку особистості.

Втрата є однією з головних причин життєвих криз. Почуття втрати - це глибоке та інтенсивне страждання, спричинене багатьма стресовими факторами. Емоційна реакція на втрату - це поєднання горя, печалі, гніву, безпорадності, провини та відчаю.

Переживання втрати виражається в динаміці психічного стану шляхом послідовної і поступової зміни його рівня. Існує типова послідовність етапів переживання втрати: шок-виживання-прийняття. Однак не варто робити кожен крок один за одним: вони можуть накладатися [21].

Різноманітність втрати розуміння та особливості її переживання дають змогу виділити основні наукові напрями її дослідження:

- як процес з емоційними, когнітивними симптомами та поведінкою;
- як послідовне вирішення психологічних проблем;
- як перехід важливих відносин;
- як травматична подія, що руйнує особистість;
- як процес істотної перебудови особистісного розвитку;
- як духовний процес, пов'язаний з узагальненням закономірностей і змісту життя.

У психології існує поняття чистої втрати (втрата того, з ким колись були близькі стосунки) і комплексної втрати (якщо стосунки з цією людиною не були простими). Чиста втрата переживається легше, ніж комплексна, оскільки людина відчуває різноманітні емоції [36].

Втрата може бути тимчасовою чи постійною, реальною чи уявною, фізичною чи психологічною.

Залежно від стресора розрізняють такі види втрати:

- втрата (смерть) близької людини;
- втрата сім'ї після розлучення (сімейна криза);
- погіршення самопочуття через хворобу;
- втрата особистої свободи через насильство;
- втрата волі (тюремна криза);
- втрата роботи (криза кар'єри) [2].

Розглядаючи втрату, пов'язану зі смертю, слід пам'ятати, що людина, яка зіткнулася з нею, відчуває не лише фізичну смерть, наприклад фізичну смерть, але й психологічну смерть, таку як втрата значущих стосунків, розрив зв'язків, зміни в житті. спосіб життя - спосіб життя, спосіб мислення, ставлення до себе, навколишнього світу та основні потреби виживання [26].

Тривалі розлади скорботи, що з часом не зменшуються, а, навпаки, зберігаються, чи навіть зростають також потребують ретельної уваги. Альтернативні назви цього стану в сучасній літературі – патологічне горе,

ускладнене горе, травматичне горе. Ці розлади пов'язані з функціональними порушеннями, зниженням якості життя, збільшенням рівня захворюваності та смертності. До таких висновків дійшли А. Н. Йордан, Б. Т. Літз, С. Зісоок, Ч. Ф. Реунолдс, К. Невсом, Н. Счут, М. С. Строебе, С. Вілсон, Й. Біррелл, М. Моербеек, М. С. Еісма, У. Наппа, А. Лундгрєн, Б. Ахелссон, К. Лінде, Ю. Тремл, Я. Стеініг, М. Нагл, А. Керстінг Беттіна К. Доєрінг, А. Барке, Т. Фрієгс, М. С. Еісма та ін.. [27].

Л. В. Трубіцина (2005), розглядаючи проблеми, пов'язані з процесом втрати, виокремлює такі травмуючі ситуації: військові дії, природні катаклізми, екологічні та техногенні катастрофи, пожежі, терористичні акти, присутність під час насильницької смерті інших, нещасні випадки, сексуальне насильство, раптова поява загрозливих життю захворювань, нападу [23].

Згідно з моделлю подвійного процесу переживання втрати (Stroebe, Schut, 1999, 2001), скорбота розглядається як взаємодія двох основних напрямків: орієнтація на втрату та орієнтація на відновлення. Перший напрямок включає прийняття втрати через емоційні реакції, такі як плач, смуток і туга, спрямовані на відокремлення від померлої людини. Другий напрямок зосереджується на побудові нового життя, де померлий залишається присутнім у символічній чи духовній формі, але не у фізичній. Процес адаптації до втрати відбувається через коливання між цими двома орієнтаціями, доки не буде знайдено смисл як у минулих стосунках, так і в новій життєвій реальності [48].

Втрата є частиною людського досвіду, пов'язаною з втратою значущих аспектів життя, які забезпечували відчуття стабільності й цілісності. Окрім смерті близьких, втратами вважаються такі події, як звільнення з роботи, зміна соціального статусу, інвалідність, втрата фізичної привабливості, матеріальних цінностей, розлучення або навіть смерть домашньої тварини чи публічної особи. Ці ситуації поділяють на фізичні й символічні втрати.

Фізична втрата стосується втрати матеріального об'єкта, який є очевидним для оточуючих. Натомість символічна втрата стосується чогось невлучимого, але важливого для людини. Такі втрати, як вихід на пенсію, розвиток хронічної

хвороби чи крах життєвих надій, можуть не визнаватися іншими як втрати, але для самої людини вони є значущими [29].

Прийняття втрати є тривалим процесом, який передбачає не лише раціональне усвідомлення, а й емоційне прийняття. Часто недосвідчені фахівці зосереджуються лише на інтелектуальному аспекті визнання втрати, ігноруючи емоційні переживання. Людина може розуміти незворотність втрати задовго до того, як її емоції приймуть цю реальність. У цьому процесі важливу роль відіграють ритуали, наприклад похорон, які допомагають багатьом людям рухатися до прийняття. Проте ті, хто не був присутній на похоронах, можуть потребувати інших форм підтвердження реальності втрати. Це особливо актуально у випадках раптової смерті, коли тіло померлого не було побачене близькими [5].

Процес прийняття втрати включає роботу з багатьма емоціями, такими як смуток, страх, самотність, відчай, гнів чи навіть почуття полегшення. Важливо визнавати й осмислювати ці складні емоції, а не уникати чи заперечувати їх. Такий підхід допомагає людині впоратися з переживанням втрати й рухатися вперед.

Іноді людина може переживати кілька втрат одночасно. Наприклад, особа, яку пожежник врятував із палаючого будинку, може зазнати шкоди здоров'ю через серйозну травму (фізична втрата) і втрату житла, а також інше. Ця подія спричинила психологічну травму цієї особи (психологічна втрата). Збитки можуть бути фактичними або уявними. Фактична втрата означає, що втрата відбулася та її добре видно іншим. Наприклад, пожежа повністю знищує будинок і, по суті, є втратою особистого майна власника будинку. Уявна втрата часто має психологічну основу. Така втрата має значення лише для того, хто її переживає. Рідні та друзі можуть навіть не усвідомлювати і не розуміти значення переживання людиною втрати. Будь-яка втрата завжди супроводжується психологічними переживаннями, проте найтрагічніші події в житті людини завжди пов'язані з втратою близької людини.

У психології існує поняття синдрому втрати, яке стосується ситуації або явища раптової зміни способу життя внаслідок втрати когось або чогось із суб'єктивними відчуттями та переживаннями. Синдром втрати може бути причиною психологічних або вегетативних розладів. Гештальт-терапія, символдрама, психодрама, когнітивна поведінкова терапія та інші методи успішно використовуються для усунення синдрому втрати або симптомів тривалого переживання втрати, горя. Використовуються форми індивідуальної та групової роботи [28].

Вчені розглядають травму втрати близької людини як психічну травму, описуючи її як втрату близької людини (фізично - смерть, психологічно - розлучення). У вузькому розумінні втрата - це людський досвід, пов'язаний зі смертю близької людини. При цьому віддаленими наслідками травматичної ситуації чи події ми дійсно розглядаємо не лише розвиток реакції на саму ситуацію, але й на все, що вона викликає. А в ближчій перспективі наголос робиться на етапах розвитку втрати та траурної травми як психологічної відповіді на неї, а також на окресленні очевидних ознак того, що це можна подолати, і пошукових системах, які мають якомога швидше [6].

Повторний, часто непередбачуваний характер травматичних подій веде до формування у юнаків «очікування на напад» відповідно його тіло постійно «мобілізоване», у стані хронічного стресу, концентрація гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів) так само є підвищеною – що веде до нейрогормональних порушень, дизрегуляції біологічних функцій (сон, їжа, виділення та ін.), пригнічення функцій імунної системи, психосоматичних захворювань. Хронічно високі концентрації глюкокортикоїдів ведуть також до ураження частин мозку, пов'язаних із формуванням пам'яті (зокрема гіпокампу – в осіб, які пережили хронічну травматизацію у дитинстві його об'єм значно зменшений) [29]. Ситуації втрати є невід'ємною частиною життя сучасної людини, що пов'язано з ціннісними змінами, соціально-політичною нестабільністю, економічними кризами та військовими конфліктами. Переживання горя і втрати є одним із найважчих випробувань для людини, що

викликає сильний стрес незалежно від її соціального, гендерного чи вікового статусу. Увага до катастроф і втрат у національному та глобальному інформаційному просторі контрастує з недостатнім опрацюванням цієї проблематики на рівні суспільної свідомості.

На сьогодні бракує усвідомлення і навичок у тому, як люди долають втрату, а також як їхнє оточення може сприяти цьому процесу. Вивчення цієї теми є особливо важливим для практики психологічної допомоги, адже людина, зіштовхуючись із різними причинами втрат, стає вразливою до їхнього впливу.

Одним із ключових напрямів дослідження в психології втрат є вивчення реакції на смерть близької людини. Така втрата є унікальною подією, яка не лише кардинально змінює поточне життя, а й може мати значні довгострокові наслідки. Втрата часто розглядається як випробування і стимул для переосмислення свого життя. Переживання горя ставить перед людиною завдання, які необхідно вирішити для подолання втрати та повернення до активного життя [50].

Цей процес включає внутрішню роботу, яку Зигмунд Фрейд назвав «роботою горя» у своїй праці «Сум і меланхолія» [46]. Фрейд описував печаль як реакцію на втрату коханої людини, що проявляється у пригніченому настрої, втраті інтересу до зовнішнього світу, неможливості знайти новий об'єкт любові замість втраченого, а також у відмові від будь-якої діяльності, не пов'язаної з пам'яттю про померлого. Така заглибленість у печаль викликає тимчасове зосередження на внутрішньому переживанні, залишаючи мало місця для зовнішніх інтересів і дій [41].

D. Littlewood описує особливості переживання втрат у дорослому віці, зокрема викликаний втратою близької людини суб'єктивний досвід (соматичний, психологічний, емоційний). Автор акцентує увагу на зміні атитюдів щодо смерті та помирання в західному суспільстві: заперечення та уникання цих тем. Для частини дорослих процес втрати трансформується в пошук сенсу, глибше розуміння себе і життя [44].

Переживання втрати ставить людину перед кризовою ситуацією, у якій виникає екзистенційний конфлікт. У таких обставинах порушується реалізація життєвих задумів: руйнуються плани, надії та відчуття стабільності. Ці конфлікти відкривають глибинні аспекти існування, змушуючи індивіда переосмислювати власну ситуацію, можливості та обмеження. Подолання таких проблем стає унікальним досвідом, який вимагає глибокої внутрішньої роботи. Відповідь на ці виклики не можна запозичити чи отримати від інших – її необхідно знайти самотійно, як зазначав Віктор Франкл у своїх працях [42].

Сучасний психотерапевт В. Волкан також наголошував, що повне проживання горя допомагає людині краще зрозуміти себе. Втрата близької людини є однією з найважчих подій у житті, яка залишає глибокий слід у душі. У шкалі життєвих змін Т. Холмса і Р. Рейха такі події займають одні з найвищих позицій за рівнем стресогенності. Однак екзистенційний досвід втрати також відкриває потенціал для переосмислення життя, пошуку нових смислів, усвідомлення істинних цінностей і глибшого розуміння себе та світу [51].

Зіткнення з основними «даностями існування», такими як смерть, свобода, ізоляція чи втрата сенсу, змушує індивіда відійти від буденності й зануритися у внутрішній пошук. Втрата може стати кризою, яка вимагає знайти власну відповідь і подолати виклики, що виникли [53].

Важливо взяти до уваги, що проживаючи втрату одним із наслідків цього може бути панічна атака. Панічна атака має три важливі риси:

- Вона супроводжується сильним почуттям страху і неспокою.
- Вона стається раптово.
- Найінтенсивніші відчуття тривають відносно коротко (хоча в розпалі атаки вам може здатися, що це триває вже цілу вічність, а неприємний осад може тривати ще протягом певного часу після того, як пік атаки минув) [3].

Або ж людина отримує специфічні фобії. За визначенням, фобія - це сильний, постійний страх, значно перебільшений порівняно зі справжньою небезпекою, який викликають конкретні об'єкти або ситуації [4].

Привертає увагу концептуалізація переживання втрати як послідовного вирішення психологічних завдань: 1. Прийняття реальності і невідворотності втрати, або «Перший вибір: перенесення удару». 2. Переживання болю, або «Другий вибір: переживання сильного болю і необхідність соціальної підтримки». 3. Прийняття навколишнього світу безвтраченого, або «Третій вибір: переоцінювання» і «Четвертий вибір: поворот до життя безвтраченого». 4. Створення нових відносин з втраченим і бажання жити далі, або «П'ятий і шостий вибір: реконструкція та проживання» і «Сьомий вибір: інтеграція» (Worden, 2018; Neeld, 1990) [52].

1.2. Специфіка та етапи переживання втрати близької людини у юнацькому віці

Переживання втрати близької людини є складним і багатогранним процесом, що впливає на всі аспекти життя людини. Для юнацького віку, періоду, який характеризується формуванням ідентичності, соціальних зв'язків та індивідуальної автономії, втрата може стати особливо глибоким потрясінням. У цьому віці юнаки та дівчата стикаються зі складністю усвідомлення незворотності смерті, а також необхідністю інтегрувати цей досвід у своє життя [43].

Молодість – це період бурхливого розвитку, становлення особистості та встановлення нових соціальних відносин. Тому втрати в цьому віці можуть особливо сильно вплинути на психіку людини. Розірвані дружні стосунки, розлука з коханими, смерть близької людини – усе це може спричинити глибокі емоційні потрясіння [32].

У психології визначення меж молодості є складною проблемою. Кожен дослідник по-різному трактує ці обмеження. Межа між підлітковим і ранньою дорослістю досить умовна, і в деяких періодичних схемах (в основному в західній психології) вік від 14 до 17 років вважається пізньою юністю, в інших місцях - молодістю. Верхня межа підліткового віку є ще більш неоднозначною, оскільки вона історично та соціально детермінована і може змінюватися залежно від людини.

З настанням юнацького віку закінчується основний період біологічного розвитку: формування кісткових закінчень, пік загального розвитку організму (19-21 рік), пік динамізму збуджувальних і гальмівних процесів у корі головного мозку. підходити ближче, змушуючи молодь звертати увагу на оцінку власного фізичного розвитку, надто багато уваги приділяючи власному зовнішньому вигляду. У молодих людей сильно активні фізіологічні потреби, в тому числі потяги до фізичної та сексуальної активності. Юнаки усвідомили свою фізичну форму, здоров'я та привабливість.

У кризі молодості молоді люди стикаються з кризою сенсу життя, яка зумовлює:

- пошук свого місця в системі суспільних відносин;
- критичне усвідомлення простору проживання з дорослими;
- прагнути до самовизначення (професійного, особистісного, індивідуального) та самореалізації;
- реалізація потреб самооцінки;
- юнацький максималізм як скептичне, або негативне, скептичне ставлення до різних компромісів [19].

І. С. Кон, стосується проблеми дивергенції, пов'язаної з розробкою питання про вік і соціальні ролі, стосується молоді, від 15 років. Водночас детально розкривається один із важливих етапів у житті особистості – перехід від дитинства до дорослості, який зазвичай охоплює вік від 11-12 років до 23-25 віком і розділений на 3 етапи: підліткових років (12 листопада - 14/15 років); молодь (14/15 – 18 років); кінець молодості і початок дорослого віку (18/23 – 25 років). Таким чином, молодь характеризується формуванням самосвідомості, образу «Я», самовизначенням і вибором професії; Важливим психологічним новоутворенням є дослідження внутрішнього світу особистості. Для пізньої юності основною діяльністю є праця [14, 22].

Юність за теорією Дж. Холла - період від 13 до 24 років, характеризується бурхливим перебігом, це період «бурі і нападу». На відміну від сучасних теоретиків Дж. Хол розглядав підлітковий вік як період сум'яття, емоційної дислокації та дисбалансу; коливання між активним інтересом до всього навколо та байдужістю.

А. Фрейд описував молодість як період внутрішніх конфліктів, психічної невірноваженості та нестабільної поведінки. Звідси можна сказати, що молоді люди вразливі і переживають кризу свого життя, тому вони стикаються з нездатністю реалізувати своє життєве призначення: плани, надії, погляди, почуття підтримки зруйновані.

Немає правильного чи неправильного способу юнацького реагування на смерть. Юнаки чи юнки можуть реагувати на смерть порізно. Загальні безпосередні реакції передбачають: шок і зневіру, тривогу і протест, апатію і приголомшення та іноді продовження звичайних видів діяльності. В скорботі вони часто проявляють неспокій, смуток і тугу, гнів, почуття вини, мають яскраві спогади, труднощі зі сном, проблеми у школі і скаржаться на фізичні недомогання. Можуть виникати й інші реакції. Вони можуть демонструвати регресивну поведінку, соціальну ізоляцію, зміни особистості, песимізм щодо майбутнього або заглиблення в пошук причин і сенсу. Ця різноманітність реакцій робить юнацьке горювання заплутаним для дорослих, і важким для розуміння того, як допомогти [39].

Деяким юнакам чи юнкам бракує слів, щоб описати свої почуття скорботи, й вони можуть не вважати за потрібне розмовляти з іншими про те, як почуваються. Інколи деякі активності можуть бути більш заспокійливими, ніж розмови, наприклад, малювання, слухання музики, читання тощо. Деякі хочуть побути на самоті [10].

Класичною працею в галузі танатології дитинства безумовно є книга «Про дітей і смерть» Е. Кюблер-Росс. Автор, яка більшу частину життя присвятила роботі з термінальними та вмираючими хворими, робить акцент на ставлення дитини до смерті, коли ця подія стає реальністю її власного життя.

Юність є періодом, коли людина активно вибудовує своє ставлення до життя, розвиває свої цінності та будує плани на майбутнє. Втрата близької людини у цей час може вплинути на ключові аспекти особистісного розвитку.

1. **Емоційна реакція.** Юнаки часто переживають широкий спектр емоцій, включаючи смуток, гнів, страх і провину. Важливо зазначити, що ці емоції можуть виявлятися хаотично та не завжди бути зрозумілими навіть самій людині. Деякі юнаки можуть приховувати свої почуття, щоб відповідати суспільним очікуванням або уникнути вигляду «слабкими».
2. **Пошук сенсу.** Юнацький вік характерний бажанням знайти сенс у подіях, що відбуваються. Переживання втрати стимулює пошуки відповідей на

питання про життя, смерть і справедливість. Це може призвести до формування нових цінностей або, навпаки, до кризи світогляду.

3. **Соціальна підтримка.** У цьому віці важливу роль відіграють однолітки. Однак через специфіку юнацьких стосунків іноді юнаки можуть почуватися самотніми у своєму горі, особливо якщо їхні друзі не мають аналогічного досвіду [11].

Втрати змушують нас усвідомлювати таємницю і цінність людського життя, задумуватися над найголовнішим: який сенс нашого життя, що є у ньому найважливішими цінностями. Переживання втрати виокремлює спеціальні етапи, стадії горювання згідно теорії Е.Кюблер-Росс, потягом який відбувається проживання і прийняття своєї втрати. Це наступні стадії:

1. Заперечення. На цьому етапі юнаки можуть не визнавати факт смерті близької людини, оскільки це надто болісно для їхнього емоційного стану.
2. Гнів. Етап, коли виникає обурення та почуття несправедливості. Молодь може шукати винних у трагедії або висловлювати гнів у бік інших людей чи навіть самої ситуації.
3. Торг. На цьому етапі юнаки часто намагаються домовитися з собою чи з вищими силами, щоб повернути втрачене або уникнути подальших втрат.
4. Депресія. Переживання глибокого смутку та безнадії. Це важливий етап, під час якого юнаки починають усвідомлювати реальність втрати.
5. Прийняття. Завершальний етап, на якому людина поступово інтегрує досвід втрати у своє життя, знаходить нові сенси та будує плани на майбутнє [36].

У юнацькому віці переживання втрати тісно пов'язано із концепцією горя. Горе — це універсальний людський досвід, реакція на втрату чогось значущого, будь то близька людина, частина ідентичності або сподівання на майбутнє. У

юнацькому віці переживання втрати має особливу специфіку, адже саме в цей період формується емоційна стабільність, самостійність та соціальні зв'язки [4].

Горе є процесом функціональної необхідності, а не проявом слабкості. Воно сприяє зміцненню соціальних зв'язків, виконує важливу біологічну та соціальну функції. Для юнаків переживання горя має критичне значення, адже допомагає адаптуватися до втрати, зберегти особистісну цілісність і знайти нові сенси життя. Попри це, горе є потужним стресовим чинником, який стимулює людину відновлювати свою автономію [15].

Горе є природним процесом, що включає широкий спектр емоцій: гнів, смуток, провину, а подекуди навіть радість. У юнацькому віці цей емоційний спектр може бути особливо яскравим через чутливість до зовнішніх обставин. Натомість депресія характеризується емоційною «пустотою» та нездатністю повноцінно проживати втрату. Вона «заморожує» почуття й волю до життя, що стає бар'єром на шляху до подолання горя.

Якщо юнак чи дівчина не проходять повний процес горювання, це може призводити до тривалих емоційних порушень, що впливають на їхній розвиток і соціальну адаптацію.

Переживання горя має свої критичні періоди, які можуть виявлятися особливо гостро у юнацькому віці через емоційну нестабільність і залежність від соціального середовища:

1. **Перші 48 годин.** Шок від втрати. Юнак або дівчина можуть заперечувати подію, відчувати страх або розгубленість, що стосуються не лише втрати близької людини, а й побоювань за себе чи інших.

2. **Перший тиждень.** Зайнятість організаційними питаннями (наприклад, похорони) часто відволікає від емоційних переживань. Проте це може супроводжуватися відчуттям фізичного та емоційного виснаження.

3. **2–5 тижнів.** Виникає почуття покинутості, коли підтримка з боку друзів і сім'ї зменшується, а навколишні повертаються до своїх справ. У юнацькому віці це може бути особливо болісним через залежність від соціального схвалення.

4. **6–12 тижнів.** Настає усвідомлення реальності втрати, з'являються емоційні сплески, дратівливість і нестабільність. Молоді люди часто погано контролюють свої реакції, що впливає на стосунки з іншими.

5. **3–4 місяці.** Починається чергування «хороших і поганих днів». Юнаки стають більш вразливими до фрустрації, зростає дратівливість. Зниження імунітету може спричиняти фізичні захворювання.

6. **6 місяців.** Емоційна напруга слабшає, але важливі дати (річниця втрати, дні народження, свята) можуть спричиняти нові хвилі смутку.

7. **12 місяців.** Перша річниця втрати може стати як переломним моментом, що сприяє прийняттю, так і травматичною подією, залежно від того, як переживалася втрата протягом року.

8. **12–24 місяці.** Настає поступове «розсмоктування» болю. Юнаки починають інтегрувати досвід втрати у своє життя, а слова «горе» та «важка втрата» зникають з активного словника [17].

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі, є ключовою для розуміння того, як юнаки реагують на втрату значущих осіб чи об'єктів. Вона наголошує, що зв'язки, які формуються в дитинстві між дитиною та її основними опікунами, визначають, як людина справляється зі стресовими ситуаціями, включаючи втрату та горе. У юнацькому віці, коли ідентичність лише формується, переживання втрати набуває особливої глибини, і модель прив'язаності відіграє важливу роль у цьому процесі.

Типи прив'язаності та їхній вплив на переживання втрати:

- **Безпечна прив'язаність.** Люди з безпечною прив'язаністю отримали у дитинстві підтримку, любов і турботу від своїх опікунів. У юнацькому віці вони здатні краще справлятися зі втратою, оскільки мають впевненість у своїй здатності адаптуватися та отримувати підтримку від близьких. Для таких юнаків горе стає процесом, через який вони проходять поступово, з можливістю інтегрувати втрату у свою життєву історію.

- **Тривожна прив'язаність.** Юнаки з тривожним типом прив'язаності схильні до підвищеної чутливості до втрат. У дитинстві вони могли отримувати

нестабільну підтримку, через що формували надмірну залежність від значущих осіб. У випадку втрати це може проявлятися у вигляді надмірної потреби у підтримці, страху залишитися самотніми та складності в прийнятті реальності втрати. Такий тип прив'язаності може ускладнювати адаптацію та затягувати процес горювання.

- **Уникаюча прив'язаність.** Юнаки з уникаючим типом прив'язаності часто уникають близьких стосунків через негативний досвід у дитинстві, пов'язаний із відторгненням або байдужістю з боку опікунів. Під час втрати вони можуть демонструвати зовнішню байдужість або заперечення болю, намагаючись уникнути емоційного дискомфорту. Проте це не означає, що вони не переживають втрату, а скоріше вказує на схильність пригнічувати свої почуття, що може призводити до довгострокових емоційних проблем [31].

- **Дезорганізована прив'язаність.** Цей тип формується в умовах, коли опікуни були джерелом страху чи нестабільності для дитини. Юнаки з дезорганізованою прив'язаністю можуть реагувати на втрату хаотично — чергувати сильний гнів, паніку, заперечення чи глибокий смуток. Їм часто важко інтегрувати досвід втрати у своє життя, що може призводити до тривалих травматичних наслідків [12, 38].

Існує дві причини, за допомогою яких допомога друзів та родини може полегшити адаптацію до втрати. Перша – вона покращує суб'єктивне психологічне благополуччя горюючих, створюючи так званий буферний ефект (S. Cohen & T. A. Wills, 1985), тобто соціальна підтримка виступає в ролі буфера, який захищає людей від інших життєвих стресових ситуацій, актуальних на момент горювання. Друга – соціальна підтримка може полегшити життя в цілому і запобігти суттєвим проблемам зі здоров'ям в період гострого горя та під час подальшої адаптації до втрати [40].

Горе у юнацькому віці можна розглядати не лише як набір симптомів або стадій, а як динамічний процес, спрямований на інтеграцію втрати у життєвий досвід. В епігенетичній парадигмі горювання трактується як постійний розвиток, зумовлений необхідністю адаптації до нової реальності. Це не лише емоційна

реакція, а й складний процес, що включає взаємодію біологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів.

Юнаки, переживаючи втрату, стикаються з екзистенційними викликами, такими як пошук сенсу, необхідність переосмислення стосунків із померлим та адаптація до нових обставин. У цьому контексті важливо враховувати можливість посттравматичного зростання, яке може відбуватися паралельно з переживанням горя [3].

Горе у юнацькому віці не варто зводити до жорстко визначених стадій або фаз. Як і інші розвиткові процеси, такі як навчання чи формування навичок, горювання має унікальний перебіг для кожної особистості. Наприклад, прийняття втрати, створення символічного зв'язку з померлим і розвиток нових життєвих смислів можуть відбуватися в різні періоди та з різною інтенсивністю.

Юнакам, які переживають втрату, важливо надати доступ до психотерапевтичної підтримки, яка може допомогти в інтеграції цього досвіду. Психотерапія дозволяє зменшити вплив емоційних і соціальних труднощів, що виникають у процесі горювання, і сприяє адаптивному проживанню втрати.

Під час терапії юнаки часто проходять через кілька загальних періодів, які можна розглядати як умовні етапи розвитку через горе. Ці періоди включають трансформацію емоційного болю, пошук нових сенсів і поступову інтеграцію втрати у свій життєвий досвід [45].

Терміни «втрата» і «горе» часто використовують як синоніми, хоча втрата – це переживання, викликані різноманітними причинами (втрата роботи, свободи, сім'ї тощо), а горе – це переживання, викликані, як правило, смертю близької людини [30].

Теорія Вamіка Волкана. У своїй праці «Життя після втрати. Психологія горювання» (1993р.) американський психоаналітик доктор Вamік Волкан разом із журналісткою Елізабет Зінтл показують, що переживання горя обумовлено нашими минулими історіями втрат і є індивідуальним для кожної людини. Зосереджуючись на найтрагічнішій із втрат – смерті, вони розглядають її в ряду інших втрат: розлука в результаті розлучення, втрата мрії, ідеалу, дружби,

батьківщини, навіть колишнього себе. Привносячи унікальне розуміння в психодинаміку переживання горя, Волкан і Зінтл визначають нормальне або «неускладнене» горе і простежують шляхи патологічного горя [49].

Існує декілька підходів у психотерапії, що вважаються ефективними для допомоги юнакам у подоланні втрати:

1. **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** Цей метод допомагає змінити негативні мисленнєві патерни та поведінку, пов'язані з втратою, сприяючи розвитку більш адаптивних стратегій подолання.
2. **Терапія горя:** Спрямована на підтримку та розуміння емоцій, пов'язаних із втратою, допомагає інтегрувати досвід втрати в подальше життя.
3. **Групова терапія:** Забезпечує можливість спілкування з однолітками, які переживають схожі ситуації, що може зменшити відчуття ізоляції та підтримати процес зцілення.
4. **Психодинамічна терапія:** Досліджує глибинні емоційні конфлікти та несвідомі процеси, пов'язані з втратою, що може сприяти глибшому розумінню власних переживань. Варто відзначити символдраму, як «лагідну» терапію за допомогою малюнку.
5. **Екзистенціальна терапія:** Зосереджується на пошуку сенсу життя після втрати, допомагаючи юнакам знайти нові цінності та цілі [24].

Ар'єс (Ariès, 1981) описує, як втрата формується під впливом часу, в якому ми живемо, і стосунків, які ми мали з померлими — і як окремі люди, і як суспільство загалом [37]. Отже, втрата не є статичною, а натомість її формують тип, соціальне становище людини, яка переживає втрату, і суспільство, в якому ця людина живе. Визначення пережиття втрати є складним питанням, і воно ускладнилося ще більше після того, як Всесвітня організація охорони здоров'я та Американська психіатрична асоціація розмежували «звичайне пережиття втрати» та інші форми пережиття втрати у своїй класифікації розладу пролонгованого горювання [18].

Висновки до першого розділу

Втрата є однією з найбільш значущих подій у житті людини юнацького віку, яка може суттєво вплинути на її емоційний стан, самоідентичність і світосприйняття. У психології втрата визначається як ситуація, коли людина позбавляється важливої частини свого життя, наприклад, близької особи, соціального статусу, чи фізичних можливостей. Психологічна класифікація втрат поділяє їх на кілька видів: емоційна втрата, фізична втрата, соціальна втрата, екзистенційна втрата.

Особливістю втрати близької людини є те, що вона зачіпає кілька аспектів психічного життя: емоційний (горе, туга), когнітивний (усвідомлення змін у житті) і поведінковий (адаптація до нового способу існування). Юнацький вік (від 16 до 21 року) є періодом активного формування ідентичності, соціальних зв'язків та самостійності. Втрата близької людини у цей період має унікальну специфіку через підвищену емоційну вразливість та нестабільність психіки. Переживання втрати зазвичай проходить через кілька етапів, які описує модель Кюблер-Росс: заперечення, гнів, торгівля, депресія, прийняття.

Значну роль у цьому процесі переживання втрати відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку близьких людей, психологів або однолітків допомагає юнакам адаптуватися до нових обставин. Психологічна допомога у переживанні втрати може включати когнітивно-поведінкову терапію, терапію горя чи групову підтримку, символдраму. Крім того, можна використовувати методи травмотерапії, такі як EMDR, щоб створити рух у стійких думках та емоціях. За допомогою цього методу юнаки візуалізують почуття провини або центральний травматичний спогад про смерть, втрату ту чи іншу отримуючи при цьому двосторонню стимуляцію мозку. Завдяки цим методам молоді люди отримують можливість інтегрувати досвід втрати у своє життя та відновити емоційну рівновагу.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Опис та характеристика вибірки і методик дослідження переживання втрати близької людини у юнацькому віці

На першому етапі емпіричного дослідження головну увагу було приділено методам збору, обробки та інтерпретації емпіричних даних. Загальна вибірка досліджуваних: 55 осіб, віком від 16 до 20 років у юначок та від 17 до 21 років юнаків.

Щоб вирішити поставлені задачі були використані такі методи дослідження:

- теоретичні (аналіз науково – психологічної літератури з проблеми дослідження; узагальнення та обґрунтування отриманих результатів);
- емпіричні (психодіагностичні методики);
- методи статистичної обробки даних.

Емпіричну частину досліджували за допомогою підібраних до предмета дослідження та поставлених завдань пакету методик. Ми користуємося такі методики:

1. «Опитувальник реконструкції горя та його значення (The Grief and Meaning Reconstruction Inventory (GMRI), J. Gillies, R. A. Neimeyer, & E. Milman, 2015)»;
2. «Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна»;
3. «Міжнародний опитувальник травм (International Trauma Questionnaire, ITQ)»;
4. «Опитувальник депресії Бека»;
5. «Шкала самотності UCLA»;

Математико-статистичні: для визначення статистичної достовірності результатів застосовано коефіцієнт кореляції рангу Спірмена.

Для дослідження процесів адаптації після втрати та пошуку сенсу після пережитого горя було обрано «Опитувальник реконструкції горя та його

значення (GMRI)». Його розробили Дж. Гіллс, Р. А. Неймейер і Е. Мілман у 2015 році. GMRI базується на теорії реконструкції значення, яка підкреслює важливість осмислення втрати для емоційного відновлення. Складається із 5 шкал та загального балу. Шкала постійного зв'язку – оцінює, наскільки людина підтримує символічні або емоційні зв'язки з померлим, шкала особистісне зростання після втрати – вимірює ступінь особистого розвитку, який людина відчуває після горя, шкала примирення визначає, наскільки людина змогла знайти нове значення або пояснення своїй втраті, шкала порожнеча та безглуздість – це негативний фактор, що оцінює ступінь, за яким той, хто вижив відчуває себе самотнім, розгубленим, без сенсу існування, шкала цінність життя, сигналізують про те, що попри втрату, горюючий цінує своє життя та життя інших, загальний бал за GMRI являє собою суму балів усіх пунктів для шкал 1, 2, 3 та 5, при цьому бали за шкалою 4 оцінюються за зворотнім ключем, таким чином, чим вищий загальний бал, тим краща адаптація горюючого і чим краще реконструювання сенсів у нього відбулося.

Опитувальник широко застосовується в клінічній та дослідницькій практиці для оцінки процесу адаптації до втрати, а також для розробки терапевтичних стратегій підтримки людей, які переживають горе. Цей тест є важливим інструментом у сфері психологічної допомоги, оскільки дозволяє оцінити глибину переживань людини та допомогти їй у знаходженні нових сенсів після втрати.

Для дослідження визначення рівню самотності після втрати та визначення рівню соціальної ізоляції було обрано методику «Шкала самотності UCLA», в даній методиці є три рівня шкал: високий, середній та низький рівень самотності. Вона була розроблена Деніелом Расселом, Летітьє Пеплау та К. Фергюсоном у 1978 році в Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі (UCLA). Оригінальна версія складалася з 20 тверджень, які оцінювали частоту переживання самотності. Респондентам пропонувалося оцінити, як часто вони відчувають ті чи інші аспекти самотності, використовуючи шкалу від «ніколи» до «дуже часто». У подальші роки шкала була модифікована для підвищення її

надійності та валідності. Найпоширенішою нині є третя версія UCLA Loneliness Scale (Version 3), розроблена у 1996 році, яка містить 10 тверджень. Шкала самотності UCLA є одним із найнадійніших інструментів у цій сфері й широко застосовується у вивченні впливу самотності на добробут людини.

Щоб дослідити та оцінити рівень депресивних проявів у юнацькому віці після втрати було обрано «Шкалу депресії Бека» Вона була розроблена Аароном Беком у 1961 році на основі когнітивної теорії депресії. Шкала створена для вимірювання інтенсивності депресивних симптомів у клінічній та дослідницькій практиці. Початковий варіант шкали складався з 21 твердження, що відображають різні аспекти депресії. В подальшому тест зазнав удосконалення, і сьогодні найбільш поширеними є дві версії: BDI-I (перша версія, 1961 р.) – класичний варіант, що містить 21 питання, кожне з яких оцінюється за 4-бальною шкалою від 0 до 3, BDI-II (друга версія, 1996 р.) – оновлена версія тесту, адаптована до сучасних діагностичних критеріїв DSM-IV. У ній змінено деякі твердження, щоб краще відповідати клінічним проявам депресії.

Шкала Бека охоплює різні аспекти депресії, які можна поділити на три основні групи: когнітивні симптоми – відображають особливості мислення депресивної людини, емоційні (афективні) симптоми – оцінюють емоційний стан людини, соматичні (фізичні) та мотиваційні симптоми – відображають фізіологічні та поведінкові зміни. Кожна відповідь у тесті оцінюється балами від 0 до 3. Після підрахунку загальної суми балів рівень депресії визначається наступним чином:

- 0–9 балів – відсутність або мінімальні симптоми депресії
- 10–18 балів – легка депресія
- 19–29 балів – помірна депресія
- 30 і більше балів – тяжка депресія

Шкала депресії Бека широко використовується в психотерапевтичній практиці, медичних дослідженнях і діагностиці депресивних станів. Вона допомагає не тільки оцінити ступінь депресії, а й відстежувати динаміку змін під час лікування. Цей тест є одним із найбільш валідних і надійних методів

вимірювання депресивних симптомів, що пояснює його популярність серед психологів та психіатрів у всьому світі.

Одна із основних методик для дослідження рівня травми було обрано «Міжнародний опитувальник травм (ITQ)», який використовується для діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і комплексного ПТСР (КПТСР) відповідно до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11).

ITQ був розроблений Маркосом Пфейфером, Майклом Мауленом і Дерекком Шоллом разом із міжнародною групою дослідників у 2018 році. Його метою було створення короткого, проте точного інструменту для діагностики ПТСР та КПТСР у різних культурах і популяціях. ITQ містить 12 основних питань, які оцінюють дві основні групи симптомів:

1. Класичний ПТСР, що включає:
 - Повторне переживання травматичних подій
 - Уникнення нагадувань про травму
 - Відчуття загрози
2. Комплексний ПТСР (КПТСР), що додає три додаткові аспекти:
 - Проблеми у регуляції емоцій
 - Негативне самосприйняття
 - Труднощі у міжособистісних стосунках

Тест передбачає оцінку симптомів за 5-бальною шкалою, що дозволяє визначити рівень тяжкості ПТСР або КПТСР. ITQ є важливим інструментом у клінічній психології, допомагаючи лікарям і психологам швидко та ефективно виявляти ПТСР і комплексний ПТСР. Він використовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній роботі з травматизованими особами, такими як ветерани, жертви насильства або стихійних лих, осіб які пережили втрату, або її переживають.

Щоб дослідити два рівні тривожності як тимчасового стану (реактивна тривожність) і стійкої риси особистості (особистісна тривожність) було обрано «Тест Спілбергера-Ханіна STAI». Першу версію тесту розробив Чарльз Спілбергер (Charles D. Spielberger) у 1970 році в США. Згодом цей тест був

адаптований і вдосконалений психологом Юрієм Ханіним, який адаптував шкалу для середовища у 1976 році. Шкала складається з 40 тверджень, розділених на дві підшкали:

1. Шкала реактивної тривожності (STAI-S) – оцінює рівень тривоги в конкретний момент часу. Вона допомагає зрозуміти, наскільки людина відчуває стрес або тривогу зараз.

2. Шкала особистісної тривожності (STAI-T) – визначає схильність людини до тривожних реакцій у повсякденному житті, тобто наскільки вона тривожна за своєю природою.

Кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою, а сумарний бал дозволяє визначити рівень тривожності:

- Низький рівень тривожності – 20–30 балів
- Середній рівень тривожності – 31–45 балів
- Високий рівень тривожності – 46 балів і більше

2.2. Інтерпретація результатів дослідження

Даний аналіз розроблений для дослідження теми особливості переживання втрати близької людини у юнацькому віці, їх компоненти у розумінні проблематики. За результатами емпіричного дослідження завдяки методиці «Шкала депресії Бека» виявлено схильність до депресивного стану у 100% опитувальної групи, на що вказує втрата, як чинник який спричиняє горювання, яке може мати симптоми депресії (смуток, втрата інтересу до життя, апатія, проблеми зі сном тощо). Серед опитуваних, які брали участь були і ті у яких дана втрата відбулась що найменше 3 місяці.

За методикою «Опитувальник реконструкції горя та його значення» результати демонструють різні рівні переживання горя серед респондентів, а також засвідчує складний і багатовимірний характер процесу переживання втрати серед респондентів. Отримані дані вказують на домінування адаптаційних процесів поряд із наявністю певних дезадаптивних проявів, що потребують подальшого дослідження.

Загальний рівень реконструкції горя (43%) відображає помірну здатність респондентів до інтеграції досвіду втрати у свою життєву картину, що може свідчити про поступове подолання травматичного досвіду. Шкала «Постійні зв'язки» (16%) демонструє, що для значної частини респондентів втрата не означає повного розриву зв'язку з померлою особою, а натомість сприяє формуванню нових форм символічної взаємодії та збереженню значущості стосунків. Шкала «Особисте зростання» (11%) свідчить про наявність у респондентів тенденції до осмислення втрати як можливості для внутрішнього розвитку, що є важливим чинником резилієнтності. Шкала «Примирення» (10%) вказує на певну готовність респондентів прийняти втрату та поступово інтегрувати цей досвід у свою життєву історію. Шкала «Порожнеча та безглуздість» (14%) демонструє наявність у частини респондентів глибоких екзистенційних переживань, що можуть ускладнювати адаптацію до життя після втрати. Шкала «Цінність життя» (6%) є відносно низькою, що може свідчити про труднощі у переосмисленні сенсу життя після втрати, що є важливим аспектом

психологічного супроводу осіб у процесі горювання. Отримані результати представлені на рисунку 1.1.



Рисунок 1.1. Результати дослідження «Опитувальник реконструкції горя та його значення».

Під час дослідження відчуття самотності людини після втрати, було обрано «Шкала самотності UCLA», дана методика показала різні рівні самотності серед учасників. Аналіз отриманих результатів за методикою «Шкала самотності UCLA» засвідчує, що більшість респондентів відчувають помірний рівень самотності, що може мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення залежно від контексту їхнього життєвого досвіду та соціального функціонування.

Зокрема, 82,12% опитаних мають середній рівень самотності, що може свідчити про певні труднощі у міжособистісній взаємодії, але не досягати рівня, що суттєво впливає на якість життя. Водночас, 8,91% респондентів виявляють високий рівень самотності, що є тривожним показником і може свідчити про соціальну ізоляцію, емоційний дистрес або наявність інших психоемоційних труднощів. Цікаво, що 8,97% учасників мають низький рівень самотності, що вказує на їхню високу соціальну інтегрованість і здатність будувати та підтримувати емоційно значущі зв'язки. Дані результати представлені на рисунку 1.2.

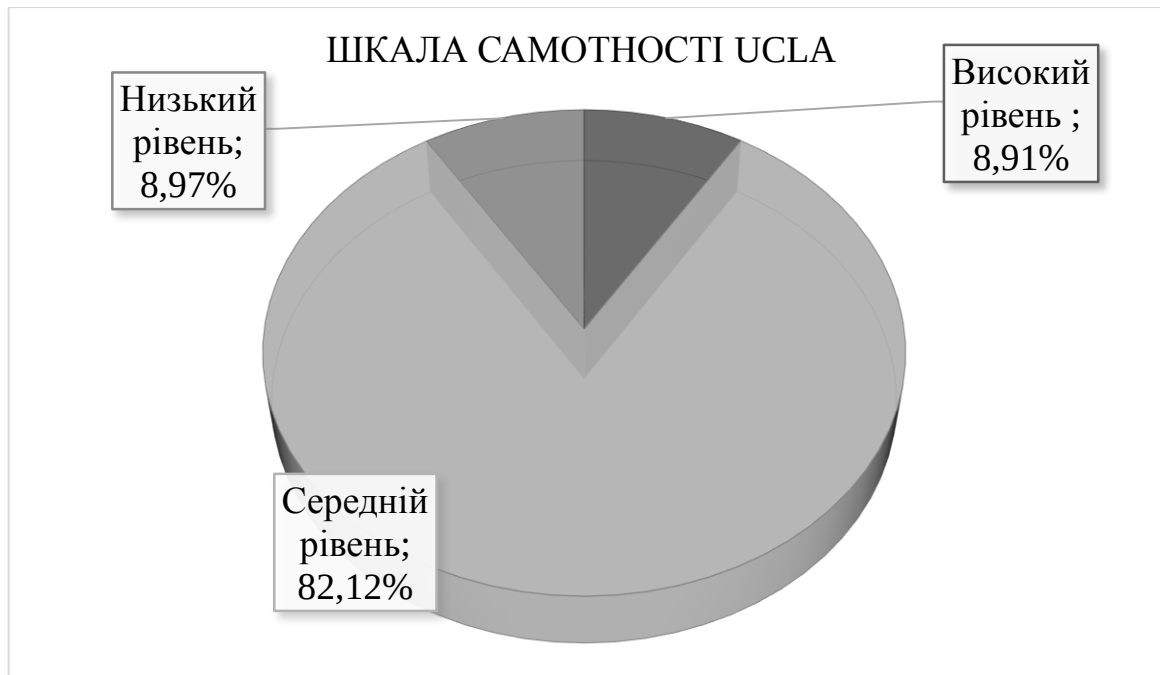


Рисунок 1.2. Результати дослідження «Шкала самотності UCLA».

Для отримання результатів типів тривожності опісля втрати було обрано методику «Тест Спілбергера- Ханіна». Отримані дані за шкалами самооцінки реактивної та особистісної тривожності вказують на індивідуальні відмінності у переживанні стресових ситуацій. Аналіз результатів за методикою свідчить про значний рівень тривожності серед респондентів, що може мати істотний вплив на їхній емоційний стан, переживання втрати та когнітивні процеси та поведінкові реакції. Зокрема, показники за шкалами тривожності розподілилися наступним чином:

- Шкала самооцінки реактивної тривожності (45,71%) вказує на помірний рівень ситуативної тривожності, що може бути пов'язаним із реакцією на конкретну втрату у житті або життєві події або чинники стресу. Такий рівень свідчить про відносно високу чутливість респондентів до зовнішніх подразників та ймовірну схильність до емоційного збудження у відповідь на стресогенні ситуації.
- Шкала самооцінки особистісної тривожності (54,29%) демонструє підвищений рівень схильності респондентів до стійкого переживання тривоги, втрати як рисової характеристики особистості. Це може свідчити про глибоко вкорінені патерни тривожного реагування, або вікові

особливості юнацького віку, які впливають на загальний рівень психологічного благополуччя та адаптації в різних життєвих сферах.

Значний рівень особистісної тривожності може ускладнювати адаптаційні процеси, сприяти підвищеній емоційній нестабільності та зниженню стресостійкості. Водночас помірний рівень реактивної тривожності свідчить про здатність респондентів адекватно реагувати на загрозові чи невизначені ситуації, хоча у поєднанні з високою особистісною тривожністю це може призводити до хронічного напруження. Отримані результати представлені на рисунку 1.3 та 1.4.



Рисунок 1.3. Результати дослідження «Опитувальника Спілбергера-Ханіна».

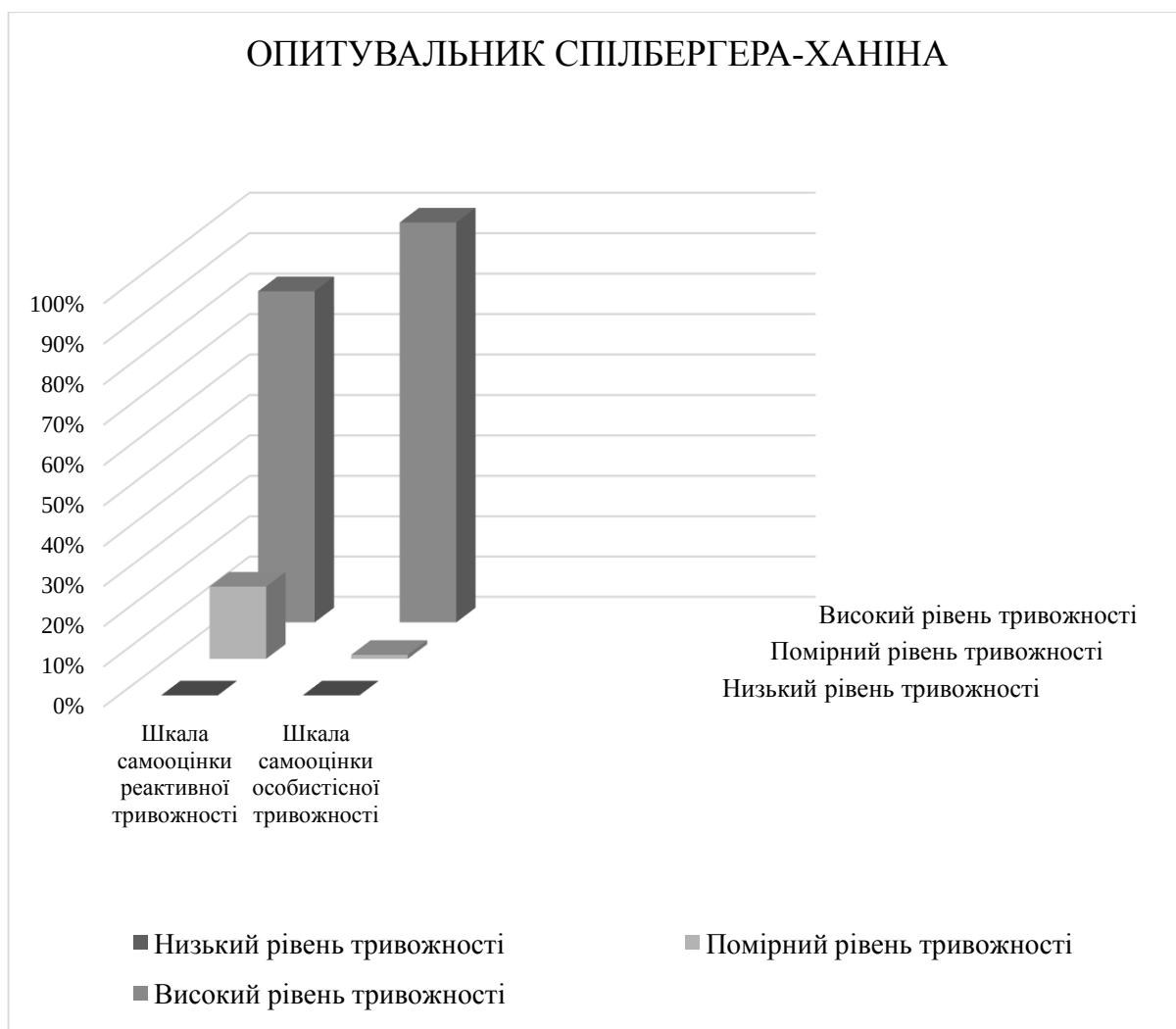


Рисунок 1.4. Результати дослідження «Опитувальника Спілбергера-Ханіна».

Важливу роль у дослідженні теми переживання втрати близької людини у юнацькому віці відіграє «Міжнародний опитувальник травм» (International Trauma Questionnaire, ITQ) саме він дозволяє зробити низку важливих узагальнень щодо проявів посттравматичних розладів серед респондентів.

Зокрема, 27% опитаних мають клінічно значущі симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що свідчить про високу поширеність цього стану серед вибірки. Найбільш виражені прояви ПТСР спостерігаються у формі повторного переживання травматичних подій (8%), поведінкового уникнення (8%) та відчуття постійної загрози (9%), що узгоджується з класичною триадою симптомів ПТСР, визначеною у DSM-5 та МКХ-11.

Окрім базових проявів ПТСР, у 26% респондентів виявлено порушення самоорганізації (ПСО), що є характерним для комплексного ПТСР (кПТСР). Зокрема, 11,27% учасників демонструють негативне самосприйняття, що може включати почуття меншовартості, провини чи стигматизації. 6,73% респондентів відзначають труднощі у міжособистісних відносинах, що може свідчити про соціальну ізоляцію або проблеми у встановленні довірливих зв'язків. Водночас афективна дисрегуляція (5%) має порівняно нижчий рівень вираженості, що вказує на певну варіативність у глибині емоційної нестабільності серед респондентів. Також дані представлені на рисунку 1.5.

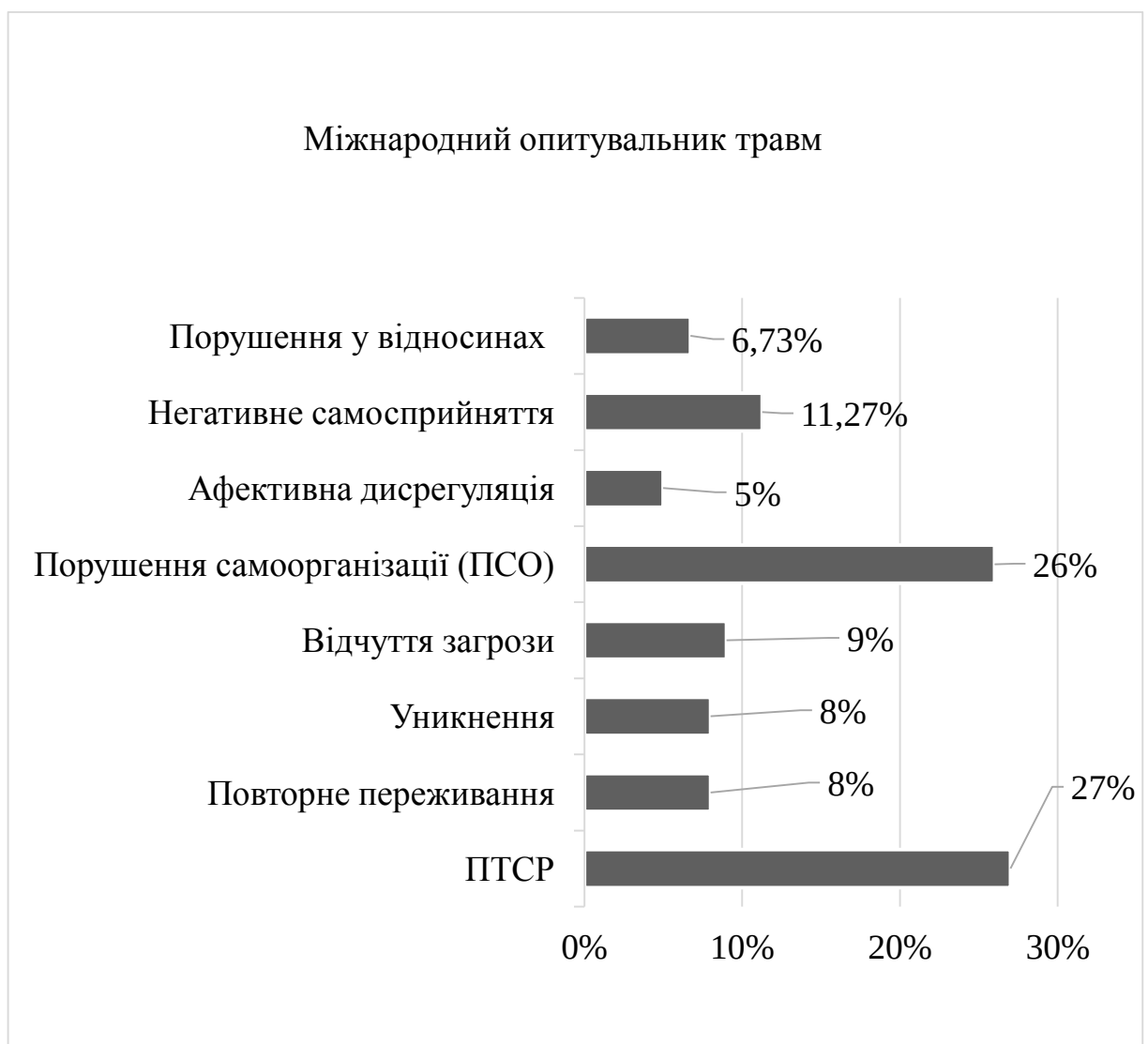


Рисунок 1.5. Результати дослідження «Міжнародний опитувальник травм».

З метою більш детального вивчення результатів дослідження було застосовано коефіцієнт кореляції рангу Пірсона — непараметричну міру статистичної залежності між двома змінними (додаток А).

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність тісного статистично значущого зв'язку між показником «Особисте зростання» та рядом інших психологічних змінних, що характеризують переживання втрати близької людини в юнацькому віці.

Зокрема, встановлено високий позитивний кореляційний зв'язок між «Особистим зростанням» та шкалою «Примирення» ($r = 0,889^{**}$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що здатність особистості до зростання після втрати тісно пов'язана з процесом прийняття втрати та знаходження внутрішнього миру. Це може вказувати на те, що юнаки, які пройшли етап примирення з втратою, демонструють вищу здатність до особистісного розвитку, переосмислення цінностей і переорієнтації життєвих смислів.

Водночас спостерігається сильний позитивний зв'язок із показником «Порожнеча та безглуздість» ($r = 0,941^{**}$, $p \leq 0,01$), що на перший погляд може здаватися парадоксальним. Однак такий результат може свідчити про те, що переживання внутрішньої порожнечі та втрата життєвого сенсу є каталізатором глибинного осмислення досвіду втрати, що, у свою чергу, сприяє процесу особистісного зростання. Це підтверджує тезу, що криза може стати джерелом трансформації та розвитку.

Також виявлено тісний зв'язок між «Особистим зростанням» та шкалою «Цінність життя» ($r = 0,897^{**}$, $p \leq 0,01$), що вказує на переосмислення життєвих орієнтирів та підвищення значущості життя після втрати. Це може свідчити про процес посттравматичного зростання, коли втрата, попри свою болісність, стимулює формування глибших екзистенційних смислів.

Кореляція із «Високим рівнем самотності» ($r = 0,720^{**}$, $p \leq 0,01$) та «Середнім рівнем самотності» ($r = 0,798^{**}$, $p \leq 0,01$) також є статистично значущою та позитивною. Це може свідчити про те, що переживання самотності як емоційного стану супроводжує процес особистісного зростання, можливо,

через рефлексію, ізоляцію та самозаглиблення, які характерні для періоду скорботи в юнацькому віці. Дані представлені на рис 2.1



Рисунок 2.1 Результати кореляційної плеяди «Особисте зростання»

Результати кореляційного аналізу вказують на наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків шкали «Примирення» з рядом інших психологічних показників, які відображають особливості переживання втрати близької людини в юнацькому віці.

Найвищий позитивний зв'язок виявлено між «Примиренням» та «Особистим зростанням» ($r = 0,889^{**}$, $p \leq 0,01$), що свідчить про тісний взаємозв'язок між здатністю до прийняття втрати та потенціалом до особистісного розвитку. Це означає, що юнаки, які досягли стадії примирення, найчастіше демонструють ріст, переосмислення життєвих цінностей і зміцнення внутрішніх ресурсів.

Досить сильний позитивний зв'язок зафіксовано також із шкалою «Порожнеча та безглуздість» ($r = 0,785^{**}$, $p \leq 0,01$). Цей результат може відображати суперечливу, але закономірну динаміку: процес примирення часто передуює глибоке переживання екзистенційної порожнечі. Таким чином, зустріч із власним болем і смисловою кризою стає необхідним етапом на шляху до примирення.

Кореляція зі шкалою «Цінність життя» ($r = 0,686^{**}$, $p \leq 0,01$) свідчить про те, що процес примирення сприяє відновленню або поглибленню відчуття цінності життя після втрати. Це підтверджує гіпотезу про наявність посттравматичного зростання, коли усвідомлене прийняття втрати супроводжується новими життєвими сенсами.

Позитивні зв'язки зі шкалами «Високий рівень самотності» ($r = 0,747^{**}$, $p \leq 0,01$) та «Середній рівень самотності» ($r = 0,526^{**}$, $p \leq 0,01$) можуть вказувати на те, що навіть після досягнення примирення з втратою, відчуття емоційної ізоляції залишається актуальним. Це може свідчити про складність інтеграції нового досвіду в соціальне життя, а також про глибину міжособистісного зв'язку з втраченим об'єктом. Дані предсавлені на рис 2.2.

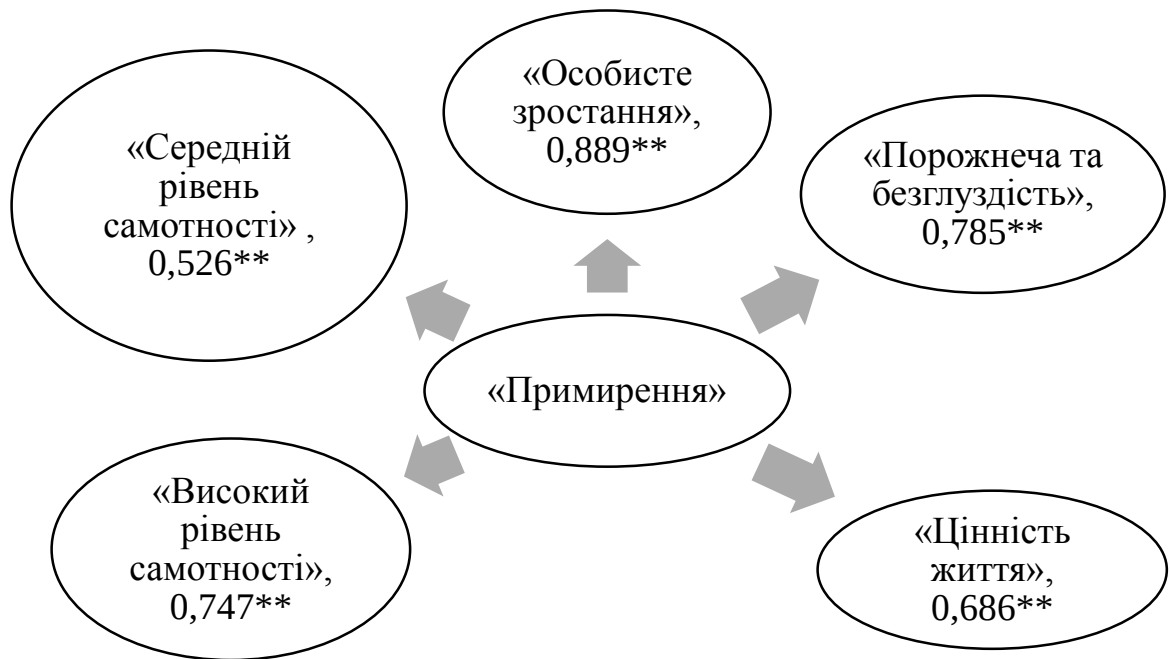


Рисунок 2.2 Результати кореляційної плеяди «Примирення»

Показник «Порожнеча та безглуздість» має тісні позитивні кореляційні зв'язки з рядом інших шкал, що свідчить про його значущість у структурі переживання втрати в юнацькому віці. Найсильніший зв'язок виявлено з «Особистим зростанням» ($r = 0,941^{**}$, $p \leq 0,01$), що підтверджує ідею про те, що екзистенційна криза, викликана втратою, може виступати потужним імпульсом до внутрішніх трансформацій, осмислення себе та світу, а також формування

нових ціннісних орієнтацій. Таким чином, почуття порожнечі не лише не є перешкодою, але й може бути рушієм глибинного особистісного розвитку.

Високий позитивний зв'язок також зафіксовано з шкалою «Примирення» ($r = 0,785^{**}$, $p \leq 0,01$) та «Цінністю життя» ($r = 0,766^{**}$, $p \leq 0,01$). Це може вказувати на те, що проходження крізь досвід безглуздості та внутрішнього вакууму — важливий етап на шляху до прийняття втрати та відновлення життєвих смислів. Кореляції з «Високим рівнем самотності» ($r = 0,719$, $p \leq 0,01$)** та «Середнім рівнем самотності» ($r = 0,789^{**}$, $p \leq 0,01$) свідчать, що відчуття екзистенційної порожнечі тісно пов'язане з емоційною ізоляцією. Самотність у цьому контексті може виступати не лише як наслідок втрати, а й як умова для глибокої внутрішньої роботи над її осмисленням.

Зв'язок із шкалою «Порушення у відносинах» ($r = 0,278^*$, $p \leq 0,05$), хоч і слабший, проте статистично значущий. Це може свідчити про те, що переживання внутрішньої пустоти частково пов'язане з труднощами в міжособистісному функціонуванні, що підтверджує необхідність комплексного психологічного супроводу у сфері соціальних зв'язків. Дані представлені на рис 2.3

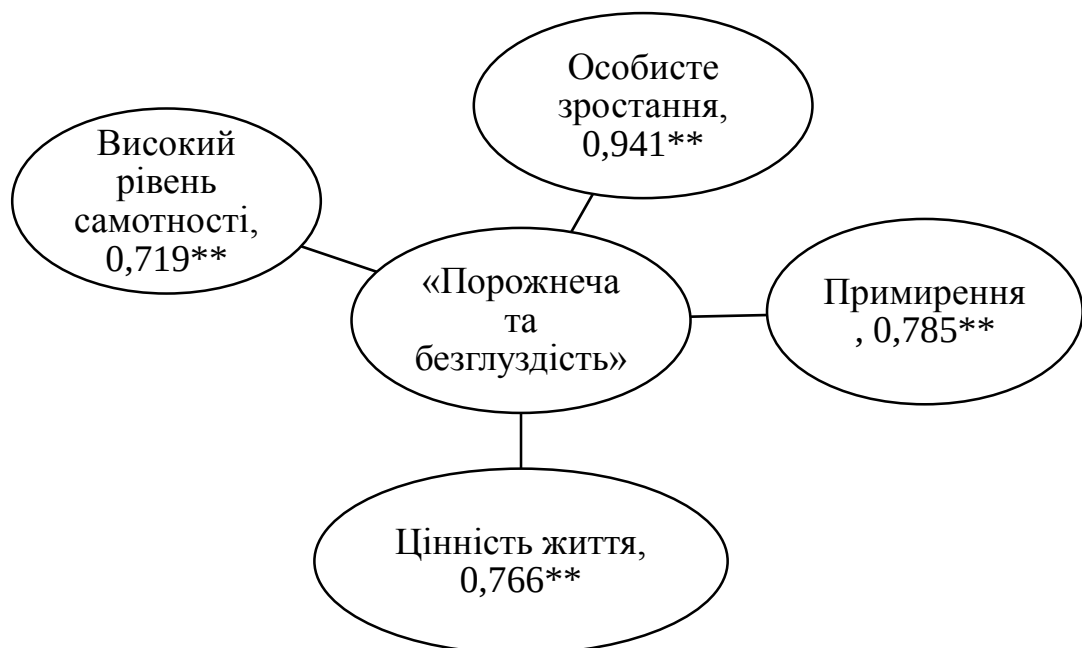


Рисунок 2.3 Результати кореляційної плеяди «Порожнеча та безглуздість»

Шкала «Цінність життя» має тісні позитивні кореляційні зв'язки з низкою шкал, що демонструє її важливу роль у процесі інтеграції досвіду втрати.

Найсильніший зв'язок зафіксовано з «Особистим зростанням» ($r = 0,897^{**}$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що усвідомлення цінності життя тісно пов'язане з процесом особистісної трансформації. Тобто юнаки, які, попри втрату, здатні переосмислити свій досвід, частіше приходять до глибшого усвідомлення значущості життя та власного існування.

Кореляція зі шкалами «Примирення» ($r = 0,686^{**}$, $p \leq 0,01$) та «Порожнеча та безглуздість» ($r = 0,766^{**}$, $p \leq 0,01$) свідчить про складну діалектику цього процесу: усвідомлення цінності життя часто виникає після проходження через стадії болісного переживання втрати, включаючи екзистенційну порожнечу та примирення.

Позитивний зв'язок із «Високим рівнем самотності» ($r = 0,607^{**}$, $p \leq 0,01$) та особливо з «Середнім рівнем самотності» ($r = 0,741^{**}$, $p \leq 0,01$) вказує, що навіть за умов емоційної ізоляції можлива актуалізація внутрішніх ресурсів, що сприяють осмисленню життєвої цінності. Самотність у цьому контексті може виступати умовою для інтроспекції та переоцінки життєвих орієнтирів.

Здійснений кореляційний аналіз дозволяє виявити важливі відмінності між переживанням високого та середнього рівня самотності у юнацькому віці в контексті втрати близької людини. Обидва рівні самотності мають статистично значущі позитивні зв'язки з такими психологічними змінними, як особисте зростання, примирення, почуття порожнечі й безглуздості, а також з цінністю життя, проте характер цих взаємозв'язків має певну специфіку.

Так, середній рівень самотності виявляє тісніший зв'язок з особистим зростанням ($r = 0,798^{**}$, $p \leq 0,01$) у порівнянні з високим рівнем ($r = 0,720^{**}$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що помірна самотність може виступати ресурсом для саморефлексії, усвідомлення власних внутрішніх змін і набуття нових смислів після втрати. Водночас, високий рівень самотності демонструє сильніший зв'язок із примиренням ($r = 0,747^{**}$, $p \leq 0,01$), ніж середній ($r = 0,526^{**}$, $p \leq 0,01$), що може свідчити про глибше внутрішнє прийняття втрати, хоча й за умов емоційної ізоляції та віддаленості від соціального оточення.

Щодо переживання порожнечі та безглуздості, більш виражена кореляція спостерігається при середньому рівні самотності ($r = 0,789^{**}$, $p \leq 0,01$), ніж при високому ($r = 0,710^{**}$, $p \leq 0,01$), що може вказувати на те, що саме помірний рівень ізоляції активізує усвідомлення смислових втрат і стимулює глибшу екзистенційну рефлексію. Подібна тенденція простежується і в кореляціях з шкалою цінності життя — середній рівень самотності має вищу кореляцію ($r = 0,741^{**}$, $p \leq 0,01$) порівняно з високим ($r = 0,607^{**}$, $p \leq 0,01$), що дозволяє припустити: особи з менш вираженим почуттям ізоляції краще інтегрують досвід втрати у власну систему цінностей, зберігаючи здатність переосмислювати життєвий шлях. Отримані дані свідчать про те, що помірний рівень самотності може виступати каталізатором особистісного зростання та внутрішніх змін, тоді як високий рівень самотності частіше пов'язаний з емоційним закриттям і глибшим, але менш конструктивним переживанням втрати. Це підкреслює необхідність психотерапевтичного супроводу юнаків із високим рівнем самотності, з метою активізації внутрішніх ресурсів і запобігання деструктивному впливу надмірної ізоляції в період горювання. Дані представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. – Порівняльна таблиця результатів «Високого рівня самотності» та «Середнього рівня самотності» при переживанні втрати.

Високий рівень самотності	Середній рівень самотності
«Особисте зростання» ($r = 0,720^{**}$, $p \leq 0,01$).	«Особисте зростання» ($r = 0,798^{**}$, $p \leq 0,01$).
«Примирення» ($r = 0,747^{**}$, $p \leq 0,01$).	«Примирення» ($r = 0,526^{**}$, $p \leq 0,01$).
«Порожнеча та безглуздість» ($r = 0,710^{**}$, $p \leq 0,01$).	«Порожнеча та безглуздість» ($r = 0,789^{**}$, $p \leq 0,01$).
«Цінність життя» ($r = 0,607^{**}$, $p \leq 0,01$).	«Цінність життя» ($r = 0,741^{**}$, $p \leq 0,01$).

Отримані кореляційні зв'язки дозволяють зробити важливі висновки щодо особливостей психоемоційного реагування юнаків на втрату близької людини.

Зокрема, встановлено, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) має статистично значущу негативну кореляцію з порушенням у відносинах ($r = -0,290^*$, $p \leq 0,05$), що може свідчити про те, що у тих, хто менш схильний до руйнування міжособистісних зв'язків, прояви ПТСР можуть бути менш вираженими, або ж навпаки — особи з яскраво вираженим ПТСР виявляють схильність до емоційного відчуження, але без відкритого конфлікту. Поряд з цим, ПТСР позитивно корелює з реактивною тривожністю ($r = 0,321^*$, $p \leq 0,05$), що є очікуваним і підтверджує гіпотезу про тісний взаємозв'язок між посттравматичними симптомами та гострими тривожними реакціями. Також, позитивний зв'язок з шкалою постійних зв'язків ($r = 0,290^*$, $p \leq 0,05$) може свідчити про парадоксальну потребу у збереженні значущих емоційних прив'язаностей навіть за умов сильного психотравмуючого досвіду.

Крім того, шкала «Уникнення», яка є складовою посттравматичної симптоматики, виявила позитивну кореляцію з «Відчуттям загрози» ($r = 0,293^*$, $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що юнаки, які переживають втрату, за наявності внутрішнього відчуття небезпеки, більш схильні до уникання емоційного контакту або спогадів, пов'язаних із травматичною подією.

У свою чергу, «Відчуття загрози» також пов'язане з «Афективною дисрегуляцією» ($r = 0,281^*$, $p \leq 0,05$), що дозволяє припустити: переживання втрати активізує загострене сприйняття загрози та супроводжується труднощами у регуляції емоційних станів, що потенційно підвищує ризик розвитку патологічного горювання або ПТСР.

Таким чином, результати дослідження вказують на комплексний характер посттравматичних реакцій у юнацькому віці та підкреслюють важливість своєчасного психологічного втручання, спрямованого на зниження тривожності, стабілізацію емоційного фону та підтримку безпечних емоційних зв'язків.

2.3. Тренінгова програма для відновлення емоційного стану при переживанні втрати близької людини у юнацькому віці

Результати дослідження виявили статистично значущі позитивні зв'язки між емоційним станом після втрати близької людини та низкою психологічних змін у юнацькому віці. Зокрема «Середній рівень самотності» «Зростання», «Примирення» та «Переосмислення цінності життя» виявився пов'язаним із високими рівнями переживаної самотності, що свідчить про потенціал цього стану як поштовху до внутрішніх трансформацій. Водночас, самотність, порожнеча, тривожність, відчуття загрози та уникнення мають високий взаємозв'язок із афективною дисрегуляцією, ПТСР та порушеннями у відносинах, що вказує на загрозу деструктивного переживання втрати без належної підтримки. Позитивна кореляція між посттравматичними проявами і тривожністю підтверджує необхідність адресної роботи з емоційною сферою юнаків, а зв'язок ПТСР із постійними зв'язками — важливість збереження або формування стабільних емоційних опор. Таким чином, емпіричні дані доводять, що переживання втрати в юнацькому віці є багатовимірним процесом, який може як сприяти глибокому внутрішньому зростанню, так і стати джерелом глибоких психологічних труднощів.

Участь у спеціально розробленій тренінговій програмі, що базується на методах символдрами, когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та групової взаємодії, сприятиме зниженню проявів самотності, тривожності, афективної нестабільності та симптомів ПТСР у юнаків та юначок, які пережили втрату близької людини.

Це, у свою чергу, активізує процеси примирення, особистісного зростання та формування нових життєвих цінностей, що відображено у встановлених кореляційних взаємозв'язках між вищенаведеними показниками.

Мета: Сприяти емоційному відновленню, зниженню проявів самотності, тривожності та посттравматичного стресу у юнаків, які пережили втрату близької людини, шляхом активізації внутрішніх ресурсів, розвитку навичок саморегуляції та створення підтримувального групового середовища.

Завдання:

1. Надати учасникам можливість усвідомити власні переживання горювання та дати їм конструктивне вираження.
2. Зменшити рівень самотності та ізоляції через безпечну емоційну взаємодію в групі.
3. Підвищити рівень особистого зростання та формування нових життєвих смислів.
4. Розвивати навички емоційної регуляції, подолання тривожності та уникнення.
5. Сприяти процесу примирення з втратою та формуванню стабільних внутрішніх опор.

Методи, які будуть використовуватись:

- **Символдрама (кататимно-імагінативна терапія):** для м'якої роботи з внутрішніми образами втрати, відновлення емоційного зв'язку з померлим, а також побудови нових смислів.
- **Елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ, ТФ-КПТ):** робота з ірраціональними переконаннями, пов'язаними з втратою, тривожністю та провинною.
- **Гешталь-терапії.**
- **Групова психотерапія:** обмін досвідом, підтримка, нормалізація переживань.
- **Арт-терапевтичні техніки:** малювання, колаж, робота з метафоричними асоціативними картами для вираження складних емоцій.
- **Ресурсні техніки:** медитації, вправи на релаксацію, візуалізації ресурсних станів.
- **Рольові або сценічні вправи:** елементи драматерапії для символічного проживання ситуацій прощання, підтримки, примирення.

Організаційні особливості:

- **Формат зустрічей:** офлайн у безпечному, затишному просторі (психологічна студія або кабінет).

- **Частота зустрічей:** 1 раз на тиждень протягом 2 місяців (усього 8 зустрічей).
- **Тривалість кожної зустрічі:** 2–2,5 години.
- **Кількість учасників:** до 12 осіб (оптимальна для ефективної групової динаміки і підтримки).

Таблиця 2.2. - Структура тренінгу «Відновлення емоційного стану при переживанні втрати близької людини у юнацькому віці»

Діагностичний блок	Тиждень 1 Заняття 1,2 «Знайомство» «Усвідомлення втрати та власного стану»	Знайомство, створення власних правил.	25 хв
		Психоедукація психології втрати.	40 хв
		Арт техніка «Монотипія»	30 хв
		ТФ-КПТ техніка «Лист до втраченої людини»	30 хв
		Завершальне коло – обговорення очікувань	20 хв
Настановчий блок	Тиждень 2, Заняття 3,4 Проживання та вираження емоцій	КПТ-техніка «Модифікація прийняття рішення»	25 хв
		Символдрама мотив «Квітка»	55+ хв
		Арт-вправа «Міст спогадів»	25 хв
		Домашнє завдання	10 хв

		КПТ-техніка «Відстеження занепокоєння»	30-40 хв
		Арт-терапевтична техніка «Скринька пам'яті»	30-40 хв
		Символдрама мотив «Ангел»	55+ хв
		Гештальт-техніка «Порожній стілець»	15 + хв на одного учасника
		Домашнє завдання «Щоденник пам'яті»	15 хв
Корекційний блок	Тиждень 3, Заняття 5,6 «Відновлення ціннісного орієнтиру та особистісного зростання»	Вправа «Якби я міг поговорити з тим, кого втратив...»	20 хв
		Техніка «Моє дерево життя»	20 хв
		Сократівський діалог	55+ хв
		Вправа «Як допомогти ближньому при втраті» (з книги я не ок ти ок»	25 хв
		Групове обговорення	30 хв

Продовження таблиці 2.2

Блок оцінки ефективності корекційного впливу	Тиждень 4, Заняття 7,8 «Інтеграція досвіду та закріплення результатів»	КПТ-аналіз: «тригери» моєї втрати	20 хв
		Символдрама: мотив «Узлісся»	55+ хв
		Арт-техніка	30 хв
		Завершальна зустріч	30+ хв

Продовження таблиці 2.2

Хід роботи даного тренінгу представлено у додатку Б

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання втрати близької людини у юнацькому віці. Аналіз результатів свідчить про те, що втрата в цьому віці є глибоким екзистенційним потрясінням, яке супроводжується вираженим відчуттям самотності, тривожності, емоційної спустошеності та потребою в новому сенсі життя.

Кореляційний аналіз виявив важливі закономірності: середній рівень самотності має сильний позитивний зв'язок з особистісним зростанням ($r = 0,798^{**}$, $p \leq 0,01$), що дозволяє припустити: певний рівень емоційної ізоляції може стимулювати саморефлексію і розвиток внутрішніх ресурсів. Водночас високий рівень самотності демонструє тісніший зв'язок із примиренням ($r = 0,747^{**}$, $p \leq 0,01$), що свідчить про глибший процес прийняття втрати, хоча й за умов емоційного відчуження.

З метою покращення психологічного стану було розроблено і впроваджено тренінгову програму «Відновлення емоційного стану при переживанні втрати близької людини у юнацькому віці». Її мета — сприяти емоційному відновленню, зниженню самотності, тривожності та ПТСР шляхом активізації внутрішніх ресурсів, розвитку навичок саморегуляції та створення підтримувального середовища.

Структура тренінгу:

1. Діагностичний блок (Тиждень 1):
 - Знайомство, створення безпечного простору
 - Психоедукація втрати
 - Арт-техніки: «Монотипія», «Лист до втраченої людини»
 - Обговорення очікувань
2. Наставчий блок (Тиждень 2):
 - Проживання емоцій через КПТ, символдраму («Квітка»), арт-техніки («Скринька пам'яті», «Міст спогадів»), гештальт («Порожній стілець»)
 - Домашні завдання: «Щоденник пам'яті», КПТ-аналіз
3. Корекційний блок (Тиждень 3):

– Ціннісне відновлення: техніка «Дерево життя», вправа «Якби я міг поговорити з тим, кого втратив...»

– Сократівський діалог, рольова вправа за книгою «Я не ОК — ти не ОК»

4. Інтеграційно-завершальний блок (Тиждень 4):

– Техніка «Тригери моєї втрати»

– Символдрама «Узлісся», арт-техніка «Відпускаю тебе»

– Завершальна зустріч і групове коло

Очікувані результати тренінгу:

- Зниження рівня тривожності, самотності та ПТСР
- Покращення емоційної регуляції
- Формування нових життєвих смислів і внутрішньої опори
- Інтеграція досвіду втрати у власну особисту історію

Таким чином, отримані дані підтвердили ефективність комплексного підходу до психокорекційної роботи з юнаками, які пережили втрату. Застосування методів символдрами, КПТ, гештальту, арт-терапії та групової підтримки дозволяє не лише полегшити емоційний стан, а й сприяє формуванню стійкішої ідентичності, глибшому особистісному зростанню та адаптації до нових життєвих реалій.

ВИСНОВКИ

Проблема переживання втрати близької людини набуває особливої актуальності в умовах соціальних змін, зростання психоемоційного навантаження та недостатності емоційної підтримки молоді. В юнацькому віці, коли формується особистісна ідентичність, світоглядні орієнтири, а міжособистісні стосунки набувають великого емоційного значення, втрата близької людини може викликати глибоку внутрішню кризу, що вимагає особливої психологічної підтримки.

У першому розділі дослідження було представлено теоретичний аналіз категорії «втрата», її класифікацію, особливості переживання в контексті юнацького віку, а також розглянуто сучасні психологічні підходи до розуміння горя (моделі Е. Кюблер-Росс, К. Ворден, Дж. Вільямса та ін.). Окрема увага була приділена специфіці емоційних, когнітивних та поведінкових проявів у юнаків, а також факторів, що ускладнюють або навпаки — сприяють адаптації після втрати. Було виявлено, що основними викликами для юнака, який переживає втрату, є переживання самотності, порожнечі, провини, а також труднощі з прийняттям зміненої реальності.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик, «Опитувальник реконструкції горя та його значення (The Grief and Meaning Reconstruction Inventory (GMRI), J. Gillies, R. A. Neimeyer, & E. Milman, 2015)», «Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна», «Міжнародний опитувальник травм (International Trauma Questionnaire, ITQ)», «Опитувальник депресії Бека», «Шкала самотності UCLA». Аналіз отриманих результатів дозволив стверджувати, що втрата в юнацькому віці супроводжується високим рівнем емоційної напруги, труднощами в емоційній регуляції та схильністю до уникання болючих переживань.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між самотністю та особистісним зростанням ($r = 0,798^{**}$, $p \leq 0,01$), а також між самотністю та примиренням зі втратою ($r = 0,747^{**}$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про

те, що хоча переживання втрати часто супроводжується болісною ізоляцією, вона також може ставати джерелом глибокого самопізнання, ціннісного переосмислення та трансформації. Такі дані вказують на важливість не тільки діагностики, а й активної психокорекційної роботи з юнаками, які втратили близьких.

З метою практичного вирішення зазначеної проблеми була розроблена та впроваджена тренінгова програма «Відновлення емоційного стану при переживанні втрати близької людини у юнацькому віці». Метою програми стало сприяння прийняттю втрати, зниження рівня самотності, тривожності та посттравматичних симптомів шляхом емоційного опрацювання переживань, психоедукації, розвитку навичок саморефлексії та символічного прощання.

Структура тренінгу охоплювала чотири блоки:

Діагностичний – визначення індивідуальних проявів втрати, формування безпечного простору.

Настановчий – психоедукація, вправи на проживання емоцій через КПТ, гештальт і символдраму.

Корекційний – робота зі спогадами, емоційною пам'яттю, внутрішнім діалогом, ціннісними опорами.

Інтеграційно-завершальний – завершення емоційного контакту з втратою через ритуали, арт-терапію та ресурсні практики.

Очікується від учасників тренінгу відзначення зменшення емоційної напруги, появу внутрішнього відчуття завершеності та полегшення, підвищення здатності до самопідтримки. Що буде свідчити про ефективність поєднання символічної роботи, когнітивного аналізу та творчих технік для подолання складного емоційного досвіду.

Таким чином, поставлена мета дослідження — вивчити та емпірично підтвердити психологічні особливості переживання втрати у юнацькому віці, а також перевірити ефективність тренінгової програми — була повністю

досягнута. Гіпотеза дослідження підтвердилася: юнаки мають особливі потреби у процесі горювання, а психокорекційна робота сприяє значному покращенню емоційного стану та формуванню зрілої моделі прийняття втрати.

Практична значущість роботи полягає в тому, що її результати можуть бути використані в діяльності шкільних та студентських психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, а також у кризових інтервенціях і психоедукаційних програмах для молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.
2. Власенко І. А. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання / І. А. Власенко, Н. Д. Вінник. // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – С. С.33–37.
3. Д. Вестбрук, Хадіжа Рауф. Подолати панічний розлад / пер. з англ. Ігор Грицюк; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 78 с.
4. Д. Сандерс. Подолати фобії/пер. з англ. Ірина Уштан; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 88 с.
5. Девайн, М. Це ОК, якщо ви не ОК: як пережити горе і втрату / Меган Девайн ; пер. з англ. — Київ: Наш формат, 2023. — 320 с.
6. Д-р Джудіт Герман Психологічна травма та шлях до видужання : наслідки насильства -від знущань у сім'ї до політичного терору Д-р Джудіт Герман; переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак .- Львів: Видавництво Старого Лева 2019.-424 с.
7. Жиловська Т. Л. Основи символдрами : навч. посіб. Хмельницький, 2025. 265 с
8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
9. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
10. Комісія УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я. Перша психологічна допомога. – Львів: Друкарські куншти, 2015. – 184 с.
11. Кресан О.Д., Проблема переживання втрати і робота з нею в гуманістичній та екзистенційній психології і психотерапії // Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології,

психології, педагогіки та історії. Випуск 48. Київ : ТОВ «НВП Інтерсервіс», 2022. 98 с. С.47- 50.

12. Крижановська З. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика, тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар. Конференції. Харків, 2021. С. 52 – 54. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19692>

13. Ліхи. Р.Л. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта. Київ. : «Науковий Світ», 2023. 748 с.

14. М. Мюллер. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с.

15. Мирончак, К. В. (2018). Технології відновлення самоєфективності особистості, яка переживає втрату. В Т. М. Титаренко (Наук. ред.), Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник (с. 141–159). Кропивницький: Імекс-ЛТД.

16. Навички гештальт-терапії / Перлз Ф., Полстер Е., Полстер М. ; пер. з англ. – Київ : SoulBooks, 2024. 320 с. Перлз, Ф. Навички гештальт-терапії / Ф. Перлз, Е. Полстер, М. Полстер ; пер. з англ. — Київ : SoulBooks, 2024. — 320 с.

17. Неймейр Р. Терапія горя. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 259 с.

18. Пережиття втрати у дітей : Посібник для дорослих / Атле Дирегров, Мартін Літьє / пер. з англ. О. Антонишин. Львів : Видавництво «Компанія Манускрипт», 2024. — 320 с

19. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : навч.-метод. посіб. / В. М. Поліщук – Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. – 330 с.

20. Практикум із загальної психології:робочий зошит: Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Практикум із загальної психології» / [уклад. Портницька Н.Ф., Гречуха І.А., Литвинчук А.І.,

Можаровська Т.В., Хоменко Н.В.] за ред. Портницької Н.Ф. – Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2016. –270 с.

21. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.

22. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. Полтава : МОН України Полтав. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка, 2018. 342 с.

23. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159.

24. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Джудіт Коен, Ентоні Маннаріно, Естер Деблінджер– Київ: Книголав, 2018.

25. Резван О. О Практикум із психології : навч. посібник / О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. –157 с.

26. Рибик Л. А. Моделі адаптивного переживання втрати близької людини. Сучасні проблеми правової системи та державотворення в Україні : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 22–23 лют. 2019 р.). Запоріжжя : Істина, 2019. С. 112–114.

27. Рибик Л. А. Психологічна допомога під час переживання втрати – чи можемо ми допомогти людям пережити горе? Psychological Journal: Scientific Review. 2018. Vol. 20. P. 61–77.

28. Рибик Л.А. Ефективність психотерапевтичних втручань для постраждалих осіб: огляд досліджень. Право як ефективний суспільний регулятор : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 15–16 лют. 2019 р.). Львів : Центр правн. ініціатив, 2019. С. 120–122.

29. Романчук О. Сім'я, що зцілює. Основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Путівник для прийомних батьків і не тільки. О. Романчук. – Львів : Колесо, 2011. –256 с.

30. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.
31. Соціально-психологічна підтримка дітей, які переживають батьківську втрату / Навчально-методичний посібник – Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2016. – 58 с.
32. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи: зб. наук. праць / [гол.ред. Ю.І. Колісник-Гуменюк]. Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2024. Вип. 15. 310 с.
33. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І.В. Бабій. – Умань, Алмі – 2014. - с.
34. Туриніна О. Л. Практикум з психології : Навч. посіб. — К. : МАУП, 2007. — 328 с. : іл. — Бібліогр. : с. 304–305.
35. Як допомогти дитині пережити втрату: путівник для батьків і тих, хто поруч / [упоряд. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї»]. — Київ, 2023. — 28 с.
36. Як тепер жити? Стадії проживання горя | Психосома. Психосома. URL: <https://psyhosoma.com/uk/yak-zhiti-dali-stadiii-prozhivannya-gorya/> (дата звернення: 02.05.2025).
37. Ariès, P. (1981). *The Hour of Our Death*. New York, NY: Alfred A. Knopf.
38. Bowlby, J. *Attachment and loss: 1969/1982(1). Loss*. New York: Basic Books.
39. Children and War Foundation, Bergen, Norway (1999 p., ред. 2002, 2012 pp.) Укр. переклад — Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310-357.

41. Coping with grief and loss / Composed by A. Reith. URL: <http://www.csustan.edu/counseling/grieflosshandout.html>
42. Frankl V. The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy / Viktor Frankl. — London : Souvenir Press, 2012. — 272 p
43. Kübler-Ross, E. (1969). On Death and Dying. Macmillan.
44. Littlewood J. Aspects of Grief : Bereavement in Adult Life. Tavistock / Routledge, London ; New-York 2015. 191 p.
45. Neimeyer, R. A., Klass, D., & Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death studies*, 38(8), 485-498
46. Sigmund Freud, Studienausgabe, Band I, «Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse» und «Neue Folge», S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 1989.
47. Spence, S., & Smale, U. (2015). Group work with bereaved people: developing person-centered practice. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 14(1), 3-17.
48. Stroebe M., Schut H., Stroebe W. Health outcomes of bereavement. *The Lancet*. 2007. Vol. 370(9603). P.1960-1973.
49. Vamyk Volkan., Əlyzabet Zyntl. Zhyzn posle utraty. Psykholohiya horevanyia. – M., Kohyto-Tsentr, 2014.
50. Volkan V., Zintl E. Life After Loss: The Lessons of Grief. London: Routledge, 2018. 173 p.
51. Volkan Vamik D., Josephthal D. (1980). The treatment of established pathological mourners // *Specialized Techniques in Individual Psychotherapy*, ed. T. B. Karasu and L. Beliak, p. 118— 142. New York: Brunner/Mazel.
52. Worden, J. W. (2018). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. New York: Springer Publishing Company
53. Yalom I. D. Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death : A Novel / Irvin D. Yalom. — San Francisco : Jossey-Bass, 2009. — 321 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Результати кореляції

		Кореляції																			
		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00008	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022
VAR00001	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	1	.889	.941	.897	.720	.798	-.037	.	.	-.195	-.086	.022	.140	.132	.045	-.108	.107	.248	-.028	-.066
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00002	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.889	1	.785	.686	.747	.526	-.082	.	.	-.183	-.058	.037	.082	.103	.066	-.094	.084	.185	.039	-.049
	N	55	55	55	55	55	55	55	45	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00003	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.941	.785	1	.766	.719	.789	.032	.	.	-.225	-.089	.019	.092	.075	-.004	-.095	.187	.278	.038	-.145
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00004	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.897	.686	.766	1	.607	.741	.000	.	.	-.125	-.083	.004	.187	.183	.064	-.112	.005	.220	-.129	.047
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00005	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.720	.747	.719	.607	1	.252	.082	.	.	-.188	-.098	-.004	.040	.136	.025	-.152	.104	.241	.121	-.051
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00006	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.798	.526	.789	.741	.252	1	-.159	.	.	-.148	-.088	.008	.181	.115	.024	-.073	.123	.188	-.115	-.131
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00008	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	-.037	-.082	.032	.000	.082	-.159	1	.	.	.083	-.065	.075	-.143	-.116	.091	-.069	.167	.255	.163	.177
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00010	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	N	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
VAR00011	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	N	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
VAR00012	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	-.195	-.183	-.225	-.125	-.188	-.148	.083	.	.	1	-.015	-.011	-.063	-.238	-.133	.105	.016	.075	.017	.040
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00013	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	-.086	-.058	-.089	-.083	-.098	-.088	-.065	.	.	-.015	1	-.110	.183	-.109	.116	.138	-.159	-.290	.321	.151
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00014	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.022	.037	.019	.004	-.004	.008	.075	.	.	-.011	-.110	1	-.153	-.137	-.020	-.231	-.090	.194	-.041	.100
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00015	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.140	.082	.092	.187	.040	.181	-.143	.	.	-.063	.183	-.153	1	.293	-.018	.096	-.138	-.090	-.010	.034
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00016	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.132	.103	.075	.183	.136	.115	-.116	.	.	-.238	-.109	-.137	.293	1	.068	.281	.018	-.024	-.088	-.162
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00017	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.045	.066	-.004	.064	.025	.024	.091	.	.	-.133	.116	-.020	-.018	.068	1	-.045	.026	-.157	-.012	.078
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00018	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.745	.631	.974	.642	.856	.862	.552	.	.	.334	.399	.883	.894	.623		.745	.851	.252	.931	.569
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00019	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	-.108	-.094	-.095	-.112	-.152	-.073	-.069	.	.	.105	.138	-.231	.096	.281	-.045	1	.093	-.058	.044	-.065
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00020	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.107	.084	.187	.005	.104	.123	.167	.	.	.016	-.159	-.090	-.138	.018	.026	.093	1	.248	-.007	-.263
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
VAR00021	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	.248	.185	.278	.220	.241	.188	.255	.	.	.075	-.290	.194	-.090	-.024	-.157	-.058	.248	1	.059	-.135
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	.032	.155	.511	.862	.252	.675	.068		.669	.326
VAR00022	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	-.028	.039	.038	-.129	.121	-.115	.163	.	.	.017	.321	-.041	-.010	-.088	-.012	.044	-.007	.059	1	.119
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	.017	.764	.940	.521	.931	.747	.962	.669		.389
VAR00022	Корреляція Пірсона Знч (2-сторон)	-.066	-.049	-.145	.047	-.051	-.131	.177	.	.	.040	.151	.100	.034	-.162	.078	-.065	-.263	-.135	.119	1
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	.272	.467	.806	.236	.569	.636	.052	.326	.389	
	N	55	55	55	55	55	55	45	0	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55

*. Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон).

*. Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон).

b. Неможливо вирахувати, так як по крайній мірі одна із змінних являється константою.

ДОДАТОК Б

**Тренінг «Відновлення емоційного стану при переживанні втрати
близької людини у юнацькому віці»**

Хід роботи:

Тиждень 1: ««Знайомство». «Усвідомлення втрати та власного стану»

Ціль: познайомитись у групі, отримати своє місце сили.

Перед початком першого заняття, важливо обрати власні правила тренінгу, обговорити усі нюанси у взаємодії.

Час: 25 хв.

Заняття 1:

- Знайомство. Під час даного етапу група знайомиться між собою, створює власні правила групи, обговорює комфорті для кожного умови.
- Психоедукація психології втрати;

Мета: ознайомитись із суттю втрати.

Опис: психолог, який проводить тренінг представляє учасникам психоедукаційні брошури, на який зазначено основні компоненти втрати.

Матеріали: психоедукаційна брошура.

Час: 40 хв.

Ефект: запуск теми тренінгу.

Втрата зазвичай розглядають як емоцію, яку ми відчуваємо, коли втрачаємо близьку для нас людину, а також як стан, який пов'язаний з переживанням втрати. Втрата буває первинною (втрата когось з близьких) та вторинною (втрата здоров'я, звичного способу життя, втрата роботи, кола спілкування тощо)[47]. Втрата може бути тимчасовою (розлука) або постійною (смерть), тому і спектр емоцій різний: нам погано, коли розлучаємося з тими, кого любимо, чи тими, хто є для нас значимим, і найбільший біль відчуваємо, коли втрачаємо людину. Ми також можемо переживати через інші втрати: розлука з друзями та родиною, домашніми тваринами чи домом; втрата доступу до знайомого місця, як-от школа, чи робоче місце, а також за почуттям безпеки, надії та віри у майбутнє.

Переживання кризи чи важкої життєвої події, в тому числі і війни, може викликати страх, розгубленість, відчай, смуток, безпорадність, невпевненість і шок. Щоб дорослі могли допомогти дитині впоратися з ситуацією та пережити втрату близької людини, яка може трапитися раптово, важливо розібратися з тим, як діти різного віку переживають горе, як поговорити і допомогти впоратися з цим [34,35].

Втрата — це припинення зв'язку з чимось або кимось значущим для людини. Вона може мати різні форми: смерть близької людини чи домашньої тварини, розрив стосунків або розлучення, втрата роботи, втрата здоров'я, житла, соціального статусу, а також мрій, очікувань, ідеалів або сенсу життя. Усі ці події можуть спричинити глибокий емоційний біль і викликати кризу.

Кожна людина переживає втрату по-своєму, але існують певні закономірності, які допомагають зрозуміти, що з нами відбувається. Часто після втрати виникають сильні емоційні реакції: смуток, туга, гнів, тривожність, вина, сором, емоційне оніміння, безпорадність або відчай. Це — нормальні реакції на ненормальну ситуацію. Їх не треба придушувати чи ігнорувати. Важливо дати собі дозвіл проживати свої почуття — у власному темпі, без осуду.

Переживання втрати зазвичай проходить через кілька етапів. Найвідомішою є модель Елізабет Кюблер-Росс, яка виокремлює п'ять стадій горя: заперечення, гнів, торг, депресія і прийняття. На першій стадії людина може відмовлятися вірити у те, що сталося, відчуває шок або внутрішнє заціпеніння. Далі часто з'являється гнів — на ситуацію, на себе, на інших, на Бога. Потім виникають думки, що можна було щось змінити: «Якби я зробив інакше...». Це називається «торг». За ним часто настає депресія — глибокий смуток, втрата інтересу до життя, відчуття пустоти. Прийняття — це не «забути» чи «перестати сумувати», а погодитися з фактом втрати і навчитися жити з нею [25].

Ці етапи не є чіткими або обов'язковими. Людина може переходити між ними не в певному порядку, повертатися назад, затримуватися на одній стадії довше. Це абсолютно нормально.

Також слід знати, що існують різні типи горювання. Нормальне горе поступово стихає з часом і дозволяє людині адаптуватися. Але бувають складні форми — наприклад, пригнічене горе, коли емоції блокуються; хронічне — коли біль не вщухає роками; або патологічне, коли горе порушує щоденне функціонування і може призвести до депресії чи залежностей. Особливо непростим є так зване «неоднозначне горе», коли втрата не має чітких меж — наприклад, людина зникла безвісти або є фізична присутність, але емоційний зв'язок втрачено (як у випадку деменції в рідних чи емоційно холодного розлучення).

Для підтримки під час горя важливо не залишатися наодинці. Допомагає спілкування з тими, хто здатен вислухати без осуду. Корисними є щоденники почуттів, арт-терапія, тілесні практики, турбота про базові потреби (сон, харчування, фізична активність). Деяким людям допомагають ритуали прощання, створення пам'яті (фотоальбом, листи), звернення до духовної чи релігійної підтримки. Також варто звернутися до фахівця — психолога або психотерапевта, якщо емоційний стан не покращується тривалий час або заважає щоденному життю.

Психоедукація про втрату — це шлях до розуміння себе і своїх реакцій. Важливо пам'ятати, що ви не «слабкі», якщо вам боляче. Втрата — це болісна, але природна частина життя. І навіть у горі можна знайти сили жити далі — у новому ритмі, з новим змістом, з пам'яттю, яка не завжди болить, а іноді — гріє.

Заняття 2:

- Арт-техніка: «Монотипія»[8];

Час: 30 хв.

Мета: вираження емоційних переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, скло, фарби.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Клієнту пропонують протерти скло серветкою і хаотично нанести на нього кольорові краплі. Вибір кольорів клієнт здійснює відповідно до своїх переживань та емоційного стану. Поки фарба не засохла слід прикласти папір А4, натискаючи розгладити поверхню листка, а потім акуратно зняти його зі скла. Клієнт отримує кольоровий відбиток. Слід почекати, щоб він висохнув. Після цього намагається знайти у абстрактному зображенні якісь образи. Якщо спроба невдала, то до малює все що завгодно.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає відбиток?
- Які основні кольори Ви використовували?
- Поясніть, яке значення вони мають для Вас?
- Розкажіть про образ, який Ви побачили?
- Що він для Вас означає?
- Чи змінився ваш настрій?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для вичерпного аналізу абстрактного відбитка доцільно звернутися до трактування кольорів і співставити їх з емоційним станом та домінуючими переживаннями клієнта.

- Техніка Т-Ф КПТ «Лист до втраченої людини» [13].

Час: 30 хв.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, ручка.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид терапії: Т-Ф КПТ

Мета техніки:

- Допомогти клієнту дати емоційний вихід не проявленим почуттям: болю, вини, гніву, любові, вдячності;
- Сприяти інтеграції досвіду втрати;
- Зменшити інтенсивність симптомів травматичного або ускладненого горювання;
- Дати можливість «попрощатися» з особою, яка пішла.

Показання для використання:

- Втрата близької людини (смерть, розрив, втрата контакту);
- Внутрішнє відчуття «незавершеності» або «відкритої рани»;
- Труднощі з вираженням почуттів або уникнення горювання.

Інструкція (покроково):

1. Підготовка

Запропонуйте клієнту знайти тихе місце, де він зможе зосередитися. Наголосіть, що це лист, який не потрібно надсилати. Це безпечний простір для щирості.

2. Формат листа

Використовується звертання до втраченої особи:

- «Дорогий/а...»
- «Я хочу сказати тобі те, що не встиг(ла)...»
- «Мені боляче через те, що...»
- «Я злюся, бо...»
- «Я вдячний/вдячна за...»
- «Мені бракує...»
- «Прощаю тобі/прощай мене, якщо можеш...»
- «Прощай...»

3. Завершення

Запропонуйте клієнту написати завершення:

- «Що я хочу залишити в минулому?»
- «Що я беру з собою далі, як пам'ять чи цінність?»
- «Як я можу подбати про себе після цієї втрати?»

4. Обговорення

Якщо це відбувається у терапії — запропонуйте клієнту, за бажанням, поділитися уривками з листа. Обговоріть емоційні реакції, які виникли в процесі. Підтримайте клієнта у проживанні цих почуттів.

Рекомендації:

- Лист можна написати кілька разів: на різних етапах горя або для різних потреб (гнів, вдячність, прощання).
- Деяким клієнтам допомагає ритуальне завершення: спалити лист, зберегти його або закопати в особливому місці.
- Якщо в клієнта виражена травматизація (наприклад, смерть була раптовою або насильницькою) — лист може писатися під супроводом психотерапевта.

- Завершальне коло – обговорення очікувань

Час: 20 хв.

Мета: обговорити тиждень тренінгу, які заняття сподобались які ні.

Вікові обмеження: 12 +

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Тиждень 2

Заняття 3:

- **Техніка КПТ «Модифікація прийняття рішення» [13].**

Час: 25 хв.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, ручка, таблиця.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид терапії: КПТ

Мета техніки: визначити свої довгострокові цінності, які пов'язані із «загальною якістю життя»

Інструкція: потрібно заповнити таблицю своєї мети.

Довгострокова мета	Що робити зараз для її досягнення?	Почуття, якщо я зроблю те, що слід

- Символдрама: мотив Квітка [7];

Мета: знайти справжній внутрішній образ себе, отримання ресурсного підживлення (наповнення енергією), задоволення архаїчних потреб, психотерапевтична мета - підтримувальні, «допоміжні» дії в образі щодо квітки, емоційна корекція.

Опис: учасники після релаксації та входу в мотив уявляють квітку, з подальшим малюнком/описом.

Час: 55хв + обговорення.

Ефект: інтеграція реального й уявного образу себе.

Релаксація

Сядьте будь ласка, зручніше. Відчуйте опору під собою, кожную точку дотику до опори. Відчуйте спинку крісла, на яку можна опертися. Поставте зручніше ноги, відчуйте ногами підлогу. Руки покладіть зручніше. Шию, голову розташуйте так, щоб вам було зручно і приємно уявляти образи. Заплющте, будь ласка очі і спробуйте розслабитися. Розслабитися, зняти напругу – так, ніби вам хотілося б трохи подрімати. Почніть розслаблятися з м'язів плечей. Спробуйте відчутти як плечі стають важкими, теплими і розслабленими. Плечі важкі і теплі. Важкі і теплі. Розслабляється кожен палець на руках – руки розслаблені, провисли, аж до кінчиків пальців. А тепер зверніть увагу на те, як ви дихаєте, - дихання стає вільним і рівним. Вільним і рівним. Вам легко і приємно дихається. Спробуйте відчутти приємне тепло в грудях, тепло в ділянці сонячного сплетіння, тепло в животі. Уявіть, як тепло з живота опускається в ноги, відчуйте, як

розслабляється верхня частина ніг, розслабляються коліна, розслабляються гомілки. Ступні стають важкими і теплими. Ступні важкі і теплі. Важкі і теплі. Відчуйте п'яти, пальці ніг. Ноги розслаблені. Тепер зверніть увагу на спину: відчуйте, як розслабляється поясниця, середина спини між лопатками, верхня частина спини. Вся спина розслаблена. Розслабляється шия, потилиця. Голова розслаблена. Розслабляється тім'я, скроні. Розслабляється чоло, обличчя. Відчуйте свої щоки, відчуйте вилиці, підборіддя. Нижня частина підборіддя стає важкою, губи розслаблені, язик теплий. Розслабляється ніс і очі – повіки важчають, вії злипаються, очі розслаблені.

Після розслаблення розпочинається мотив.

Мотив «Квітка»

Уявіть собі яку-небудь квітку. Будь-яку квітку, яку ви колись бачили, яку малює вам ваша уява. Чи будь-який інший образ. Все, що ви собі уявите, - добре. ми можемо працювати з будь-яким образом. Коли щось виникне у вашій уяві, почніть про це розповідати (опис квітки пацієнтом).

Зверніть увагу на те, яке враження справляє на вас квітка. Які почуття вона у вас викликає?

Що ви відчуваєте, дивлячись на квітку?

Яка чашечка у квітки? Якщо можете, торкніться її. Які на дотик пелюстки? Якого кольору пелюстки?

Спробуйте заглянути в серединку квітки. Як виглядає ця серединка? Що там є?

Спробуйте торкнутися кінчиком пальця серединки квітки.

Що ви відчуваєте?

Чи відчуваєте запах квітки?

Спробуйте торкнутися стебла квітки. Яке воно на дотик?

Якої товщини і пружності стебло?

Торкніться листків, які вони на дотик? Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини листка, порівняйте їх на дотик.

А тепер подивіться, де розташована квітка? У якому місці?

Що є навколо квітки?

Як вам здається, яка зараз пора року? Який це місяць?

Яка погода? Температура повітря за відчуттями?

Котра приблизно година? Яка це пора доби: ранок, полудень, вечір, ніч?

Які звуки? Які запахи?

Як ви себе відчуваєте? Який у вас настрій?

На скільки років ви себе відчуваєте в образі?

Як ви одягнуті? (важливо детально розпитати про відчуття від одягу в талії, плечах, грудях).

Що є у вас на ногах? Як ви відчуваєте своє взуття?

Чи є ще щось навколо?

А тепер подивіться знову на вашу квітку.

Що вам зараз хотілося б зробити з нею?

Можна було би на цьому попрощатися з образом? Якщо хочеться щось зробити на завершення в образі, то зробіть це. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи. Почніть повільно віддаляти образ у своїй уяві. І коли будете готові, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться - вперед і вгору - і повільно розплющуйте очі.

Після цього кожен із групи малює малюнок, та відповідає на питання, які є для подальшого обговорення. Ділиться своїм внутрішнім переживанням, а також після цього йде обговорення малюнків.

Подальше обговорення образу:

Як ви себе зараз відчуваєте?

Що було самим приємним в образі?

Чи було в образі щось таке, що вас здивувало, щось неочікуване для вас?

Чи було щось неприємне в образі? Що саме?

Що було найважливішим в образі?

Що викликало найсильніші почуття?

Що ще привернуло вашу увагу в образі?

Що ще ви б хотіли розповісти про свій образ?

- **Арт-вправа: «Міст спогадів» [33].**

Мета: дослідити емоції, пов'язані з втратою, переосмислити цінні спогади, створити символічний «міст» між минулим і теперішнім. Сприяти м'якому завершенню зв'язку з втраченим об'єктом.

Матеріали: аркуш А3 або А4, кольорові олівці, фломастери, фарби, крейда. За бажанням: клей, вирізки з журналів, фотографії.

Час: 25 хв.

Вік: 12+

Хід вправи:

Пояснення метафори. Поясніть клієнту:

«Уяви, що ти будуєш міст — не буквальный, а емоційний. Цей міст з'єднає тебе зараз і того, кого ти втратив (чи те, що втратив). Це простір, де можна побути поруч, згадати важливе, і водночас — рухатися далі.»

Малювання моста

Нехай клієнт намалює міст посередині аркуша.

– На одному боці аркуша — він/вона сьогодні

– На іншому — образ втраченої людини, тварини, події чи періоду життя

Заповнення моста

Запропонуйте:

– На мосту зобразити або написати важливі спогади, слова, емоції, які пов'язують клієнта з тим, кого/що він втратив

– Можна додати символи вдячності, любові, болю, прощання

– Якщо клієнт хоче — зобразити “світло в кінці мосту”, як символ того, що життя продовжується

Рефлексія (усно або письмово)

Запитання для обговорення:

Що ти відчував(ла), коли створював(ла) міст?

Що було найважчим зобразити?

Що ти хочеш залишити на іншому боці?

Що хочеш взяти із собою в майбутнє?

- **Домашнє завдання.**

Інструкція: Пропонуємо учасника вдома заповнити таблицю про нав'язливі думки втрати за прикладом.

Час: 10 хв.

Гадки і почуття з приводу нав'язливої думки про втрату	Гадки та почуття з приводу відпускання думок

Заняття 4:

- **Техніка КПТ «Відстеження занепокоєння» [13].**

Час: 30-40 хв.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, ручка, таблиця.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид терапії: КПТ

Мета техніки: практика прийняття ситуації, занепокоєння.

Інструкція: потрібно заповнити таблицю свого стану занепокоєння.

Дата	Опишіть ситуацію	Емоції та почуття	Що конкретно хвилює

- Арт-техніка «Скринька пам'яті»
- **Мета:**
- Надати формі емоційний зв'язок із тим, що було втрачено
- Дослідити значення, яке мала людина/об'єкт втрати
- Створити внутрішній простір пам'яті, який заспокоює і підтримує
- Допомогти прожити горе без руйнівного болю

Матеріали: маленька коробка (можна взяти з-під чаю, взуття, або зробити з паперу), кольоровий папір, тканина, шнурки, клей, ножиці, маркери, ручки. За бажанням: вирізки, фотографії, гудзики, природні матеріали (листя, камінці), аромат (ефірні масла).

Час: 30-40 хв.

Хід вправи:

1. Підготовка образу

Запропонуйте клієнту уявити, що в його душі є місце, де живе пам'ять про втрату. Це не місце болю, а простір спокою, визнання і любові. Ця «скринька пам'яті» допоможе створити матеріальний символ цього внутрішнього простору.

2. Оформлення зовнішнього вигляду

Нехай клієнт задекорує коробку так, як хоче бачити свій «внутрішній храм пам'яті». Це може бути дуже простий або, навпаки, деталізований дизайн.

3. Наповнення скриньки

Запропонуйте покласти всередину:

- Малюнки, що символізують пам'ятні моменти або образи втраченої людини/тварини/періоду
- Записки: «Що я хочу сказати тобі?», «За що я вдячний/вдячна?», «Що мені було найціннішим?»
- Символи: серце, ключ, зірка, слово чи фраза
- Будь-що, що викликає теплі або значущі спогади

4. Ритуал

завершення

Коли коробка буде наповнена — закрийте її. Можна загорнути у стрічку, поставити на полицку, заховати або залишити як «особистий простір пам'яті». За бажанням клієнт може періодично її відкривати.

• **Символдрама:** мотив «Янгол» [7];

Мета: Дозволити клієнту в безпечній, символічній формі побути поруч із образом втраченої людини, виразити невисловлені емоції: любов, біль, вдячність, прощання, пережити момент зустрічі, який не відбувся у реальності, послабити гостроту горя через внутрішній діалог.

Опис: учасники після релаксації та входу в мотив уявляють янгола, з подальшим малюнком/описом.

Час: 55хв + обговорення.

Ефект: інтеграція реального й уявлення янгола в образі людини, яку втратили..

Релаксація

Сядьте будь ласка, зручніше. Відчуйте опору під собою, кожную точку дотику до опори. Відчуйте спинку крісла, на яку можна опертися. Поставте зручніше ноги, відчуйте ногами підлогу. Руки покладіть зручніше. Шию, голову розташуйте так, щоб вам було зручно і приємно уявляти образи. Заплющте, будь ласка очі і спробуйте розслабитися. Розслабитися, зняти напругу – так, ніби вам хотілося б трохи подрімати. Почніть розслаблятися з м'язів плечей. Спробуйте відчутти як плечі стають важкими, теплими і розслабленими. Плечі важкі і теплі. Важкі і теплі. Розслабляється кожен палець на руках – руки розслаблені, провисли, аж до кінчиків пальців. А тепер зверніть увагу на те, як ви дихаєте, - дихання стає вільним і рівним. Вільним і рівним. Вам легко і приємно дихається. Спробуйте відчутти приємне тепло в грудях, тепло в ділянці сонячного сплетіння, тепло в животі. Уявіть, як тепло з живота опускається в ноги, відчуйте, як розслабляється верхня частина ніг, розслабляються коліна, розслабляються гомілки. Ступні стають важкими і теплими. Ступні важкі і теплі. Важкі і

теплі. Відчуйте п'яти, пальці ніг. Ноги розслаблені. Тепер зверніть увагу на спину: відчуйте, як розслабляється поясниця, середина спини між лопатками, верхня частина спини. Вся спина розслаблена. Розслабляється шия, потилиця. Голова розслаблена. Розслабляється тім'я, скроні. Розслабляється чоло, обличчя. Відчуйте свої щоки, відчуйте вилиці, підборіддя. Нижня частина підборіддя стає важкою, губи розслаблені, язик теплий. Розслабляється ніс і очі – повіки важчають, вії злипаються, очі розслаблені.

Після розслаблення розпочинається мотив.

Мотив «Янгол»

«Уяви, що ти перебуваєш у спокійному, світлому просторі. Це може бути ліс, галявина, берег озера або місце, яке викликає в тебе відчуття тепла і безпеки. Ти сидиш або стоїш, навколо тиша, спокій, м'яке світло...

І ось ти помічаєш, що до тебе наближається постать. Це Янгол. Його світло — м'яке, доброзичливе. В ньому немає страху, лише тепло і розуміння.

Цей Янгол не випадковий. У його погляді — щось дуже знайоме. І ось ти починаєш розуміти: цей Янгол несе в собі частинку того, кого ти втратив/втратила. Можливо, це не точна копія, але душа — знайома.

Янгол сідає поруч. Він нічого не нав'язує. Він просто є. Якщо хочеш — ти можеш звернутися до нього, сказати те, що залишилось невисловленим.

Ти можеш подякувати, пробачити, попрощатися або просто побути поруч. Можеш доторкнутись, обійняти чи тримати за руку.

Якщо хочеш — Янгол може залишити тобі подарунок. Маленький, символічний. Він залишиться з тобою.

Коли будеш готовий/готова — ти можеш попрощатися з Янголом. Він не зникає повністю — його світло залишається в тобі. Його присутність — це міст між вами, але тепер ти можеш рухатись далі.

Повертайся повільно, вдихни глибоко. Ти тут. У теперішньому. Але вже з чимось новим у душі.»

Психотерапевтичний сенс:

- Янгол є символом трансцендентного зв'язку між клієнтом і втратою, який не травмує, а підтримує
- Він дозволяє м'яко відпустити або зберегти зв'язок у новій формі
- Створюється безпечний простір для діалогу з внутрішнім образом втраченої особи, без прямої конфронтації з болем

Післямотивна рефлексія (усно або письмово):

- Що для тебе означав цей Янгол?
- Що тобі вдалося сказати або почути під час зустрічі?
- Який подарунок залишив тобі Янгол? Що він для тебе символізує?
- Як ти відчуваєшся зараз?
- Гештальт-техніка «Порожній стілець» [15].

Мета техніки: допомогти клієнту опрацювати невисловлені почуття до втраченої людини, дозволити завершити внутрішній діалог, зменшити інтенсивність гніву, болю, провини, туги. Підсилити контакт із собою «тут-і-зараз».

Показання: Невимовлені слова при втраті (смерть, розлучення, розрив зв'язку). Сильні почуття провини, гніву або незавершеності. Внутрішнє «застрягнення» у відносинах із образом втраченої людини

Хід техніки (у присутності терапевта): Підготовка простору. У кімнаті ставиться два стільці: один — для клієнта, інший — порожній.

Інструкція- терапевт м'яко вводить у ситуацію:

«Уяви, що на цьому порожньому стільці сидить той/та, кого ти втратив/втратила. У тебе є можливість сказати йому/їй усе, що залишилося невисловленим. Говори, наче він/вона справді тут.»

Монолог клієнта

Клієнт говорить від себе: «Я злюся на тебе, бо...», «Мені тебе не вистачає...», «Я вдячний/вдячна тобі за...», «Я не встиг(ла)...»

Зміна ролей (за бажанням). Терапевт може запропонувати клієнту пересісти на інший стілець і відповісти від імені втраченої особи. Це дає можливість почути внутрішній голос або уявну відповідь:

«Я бачу твій біль...», «Мені шкода, що я не зміг/не змогла...», «Ти можеш жити далі...»

Завершення

Терапевт повертає клієнта до себе, просить звернути увагу на тілесні й емоційні відчуття:

- Що зараз у тілі?
- Що відчуваєш?
- Що нового зрозумів/зрозуміла?

- **Домашнє завдання** «Щоденник пам'яті» (3 дні) [1].

Інструкція: Протягом трьох днів вести короткий щоденник, у якому щодня записуй: Що я згадую сьогодні про людину/період, якого більше немає? Які емоції це викликає в мені? Що б я хотів/хотіла сказати цій людині сьогодні? Що я можу зробити для себе, щоб подбати про себе сьогодні?

Записи можуть бути короткими (5–10 хв). Важлива регулярність і щирість.

Тиждень 3:

Вправа: «Якби я міг поговорити з тим, кого втратив...»

Час: 20 хв

Формат: письмова вправа або усна у супроводі терапевта

Мета:

- Дати клієнту простір для невисловлених слів
- Знизити емоційне напруження
- Повернути відчуття зв'язку з втраченим об'єктом
- Допомогти у процесі прийняття

Інструкція:

«Уяви, що в тебе з'явилася можливість на 10 хвилин поговорити з тим, кого ти втратив/втратила. Це безпечний, спокійний простір — можливо, уві сні або в уяві. Що б ти сказав/сказала цій людині? Що залишилося невисловленим? Що ти хотів/хотіла би почути у відповідь?»

Можна дати клієнту аркуш паперу і запропонувати написати лист (без обмежень), або вести уявну бесіду, вголос чи подумки.

Питання для рефлексії після вправи:

- Що тобі вдалося сказати?
- Що було найважче висловити?
- Що ти уявив/уявила у відповідь?
- Як ти відчуваєшся зараз?

Техніка: «Моє дерево життя» [9].

Тривалість: 20 хв.

Формат: арт-терапевтична / асоціативна вправа

Мета:

- Переосмислити свою життєву історію в умовах втрати
- Зміцнити почуття ідентичності та ресурсності
- Знайти місце втрати в контексті власного життя

Матеріали:

- Аркуш формату А4 або А3
- Кольорові олівці, фломастери
- За бажанням — наклейки, символічні предмети, клей

Інструкція:

Намалюй своє «дерево життя», де кожна частина символізує частину твого досвіду:

- **Коріння** — твої витоки, цінності, важливі люди з минулого
- **Стовбур** — те, що тебе тримає зараз, твоя сила
- **Гілки** — твої мрії, цілі, плани
- **Листя або плоди** — досвід, якого ти набув/набула (в тому числі — досвід втрати)

- **Дупло** або порожнина (опціонально) — місце, де живе пам'ять про того, кого ти втратив/втратила

Під час виконання можна супроводжувати м'якими фразами на кшталт:

«Що з твого минулого підтримує тебе зараз?»
 «Яке місце в твоєму дереві займає пам'ять про втрату?»
 «Що допомагає тобі рости далі, незважаючи на біль?»

Рефлексія після малювання:

- Що для тебе найважливіше в цьому дереві?
- Яка частина дерева найсильніша?
- Яке місце зайняла втрата?
- Що ти бачиш у майбутньому (у гілках)?
- **Сократівський діалог втрати**

Час: 55 + хв

Мета: допомогти людині через запитання усвідомити власні переконання, змінити деструктивне мислення, прийти до нових висновків без прямого нав'язування.

Як працює Сократівський діалог? Це не повчання і не порада, а діалог через відкриті запитання, які допомагають:

- виявити автоматичні думки;
- перевірити їх на істинність;
- знайти більш гнучкі й реалістичні переконання.

Приклад діалогу (при втраті):

— Що ти зараз відчуваєш?

— Я відчуваю, що життя втратило сенс...

— Чому ти вважаєш, що без цієї людини життя не має сенсу?

— Бо вона була всім для мене...

— Що саме ти втратив/втратила — підтримку, любов, відчуття значущості?

— Любов і відчуття, що я не один(одна)...

— А чи були в твоєму житті ще моменти, коли ти почувався(лась) не один(одна)?

— Так, з друзями, з мамою колись...

— Що з того досвіду могло би підтримати тебе зараз?

Такий діалог м'яко переносить людину з позиції жертви в позицію активного мислення і пошуку ресурсу, не заперечуючи її болю.

Вправа: «Як допомогти ближньому при втраті» [5].

Час: 20-30 хв

Мета:

- Навчити емпатичної підтримки іншої людини у горі
- Розпізнавати неадекватні чи шкідливі моделі підтримки
- Переходити з позиції «Батько» (повчання) або «Дитина» (розгубленість) у позицію «Дорослий – Дорослий»

Інструкція до вправи:

1. Ситуація:

Уяви, що твій друг/подруга переживає втрату близької людини. Він/вона плаче, каже, що не знає, як жити далі.

2. Завдання:

Запиши кілька фраз, які часто кажуть люди, щоб “підтримати”. Наприклад:

- «Не плач, життя продовжується»
- «Все буде добре»
- «Тобі треба просто відволіктись»
- «Ти сильний/сильна, ти справишся»

3. Аналіз:

Разом з терапевтом або в групі обговоріть:

- Чи справді ці фрази підтримують?
- Яку роль вони виконують — батьківську (повчальну), дитячу (безпомічну) чи дорослу (емпатичну)?

4. Рефреймінг:

Переформулюй ці фрази так, щоб вони звучали з позиції «Я – ОК, Ти – ОК»:

- «Я поруч з тобою. Якщо хочеш — можу просто бути поряд»
- «Твої сльози — це нормально. Ти маєш право сумувати»
- «Я не знаю, що сказати, але мені не байдуже»
- **Групове обговорення**

Мета: обговорити як пройшов тиждень, як ваш стан.

Час: 30 хв.

Тиждень 4:

- КПТ-аналіз: «тригери» моєї втрати

Час: 20–30 хв

Мета:

- Виявити події, ситуації або думки, які посилюють емоційний біль після втрати.
- Розпізнати автоматичні думки, емоції, тілесні реакції.
- Побачити взаємозв'язок між тригером і поведінкою.
- Навчитися м'яко впливати на цей цикл.

Інструкція до вправи: Заповни таблицю (або обговори з терапевтом) за таким алгоритмом:

Тригер	Автоматичні думки	Емоції	Тілесні реакції	Поведінка

- **Символдрама:** мотив «Узлісся» [7];

Мета: Дозволити клієнту в безпечній, символічній формі зустрітись із темною стороною страху через символ лісу та «подружитись із ним».

Опис: учасники після релаксації та входу в мотив уявляють узлісся, ліс, з подальшим малюнком/описом.

Час: 55хв + обговорення.

Ефект: інтеграція реального й уявлення звіраз з ліса в образі людини, яку втратили.

Релаксація

Сядьте будь ласка, зручніше. Відчуйте опору під собою, кожен точку дотику до опори. Відчуйте спинку крісла, на яку можна опертися. Поставте зручніше ноги, відчуйте ногами підлогу. Руки покладіть зручніше. Шию, голову розташуйте так, щоб вам було зручно і приємно уявляти образи. Заплющте, будь ласка очі і спробуйте розслабитися. Розслабитися, зняти напругу – так, ніби вам хотілося б трохи подрімати. Почніть розслаблятися з м'язів плечей. Спробуйте відчуті як плечі стають важкими, теплими і розслабленими. Плечі важкі і теплі. Важкі і теплі. Розслабляється кожен палець на руках – руки розслаблені, провисли, аж до кінчиків пальців. А тепер зверніть увагу на те, як ви дихаєте, - дихання стає вільним і рівним. Вільним і рівним. Вам легко і приємно дихається. Спробуйте відчуті приємне тепло в грудях, тепло в ділянці сонячного сплетіння, тепло в животі. Уявіть, як тепло з живота опускається в ноги, відчуйте, як розслабляється верхня частина ніг, розслабляються коліна, розслабляються гомілки. Ступні стають важкими і теплими. Ступні важкі і теплі. Важкі і теплі. Відчуйте п'яти, пальці ніг. Ноги розслаблені. Тепер зверніть увагу на спину: відчуйте, як розслабляється поясниця, середина спини між лопатками, верхня частина спини. Вся спина розслаблена. Розслабляється шия, потилиця. Голова розслаблена. Розслабляється тім'я, скроні. Розслабляється чоло, обличчя. Відчуйте свої щоки, відчуйте вилиці, підборіддя. Нижня частина підборіддя стає важкою, губи розслаблені, язик теплий. Розслабляється ніс і очі – повіки важчають, вії злипаються, очі розслаблені.

Після розслаблення розпочинається мотив.

Мотив «Узлісся»

1. Уявіть собі який-небудь луг: будь-який луг, який ви колись бачили, чи луг, який намалює вам ваша уява. Або будь-який інший образ.

Все, що ви собі уявите, - добре; ми можемо працювати з будь-яким образом. Коли щось виникне у вашій уяві, почніть про це розповідати (опис лугу пацієнтом).

Як вам здається, яка зараз пора року? Який це місяць?

Яка погода? Температура повітря за відчуттями?

Котра приблизно година? Яка це пора доби: ранок, полудень, вечір, ніч?

Які звуки? Які запахи?

Як ви себе почуваєте? Який у вас настрій?

На скільки років ви себе відчуваєте в образі?

Як ви одягнуті? (важливо детально розпитати про відчуття від одягу в талії, плечах, грудях).

Що є у вас на ногах? Як ви відчуваєте своє взуття?

2. Десь тут недалеко є ліс (пацієнт описує ліс).

Якщо ліс не один, то вибираємо найтемніший.

Які дерева?

Наскільки ліс проглядається в глибину?

3. Підійдіть ближче до краю лісу і зупиніться на відстані 10-20 метрів від нього. Подивіться, будь ласка, в глибину лісу. Зараз із лісу вийде якась істота, тварина або людина (якщо ніхто не виходить - «подивіться, як рухаються гілки на деревах».) Опис пацієнтом істоти, яка вийшла з лісу.

4. Спробуйте відчувати, чого потребує (хоче) істота, чого їй не вистачає, чому вона така зла, страшна, злякана? Можливо, вона голодна і їй потрібно нагодувати? (важливо нагодувати, перегодувати її). Ведучий допомагає підібрати їжу, яка підходить саме тій істоті.

Поспостерігайте, як збільшується живіт у цієї істоти (їжі має бути багато). Коли істота сильно наїсться, втомиться, захоче відпочити, тоді можна підійти погладити, обійняти.

А тепер спробуйте підійти ближче, перш ніж істота засне, спробуйте доторкнутися, погладити й обняти її. Закінчуємо образ на краю лісу, можна якусь їжу взяти з собою, а істоту відпустити.

Важливо: 1) Нагодувати, перегодувати, ніжні обійняти істоту, примиритись із нею; 2) Підібрати їжу, яка буде підходити конкретній істоті;

3) Поїсти разом з істотою, якщо хочеться; 4) Не бажано робити погано істоті та тікати від неї («не варто робити щось погане істоті, вона страшна тому, що голодна, погодуймо її»); 5) Застерігати учасника заходити в ліс. Після образу учасникам пропонується намалювати те, що вони побачили та профести обговорення.

Арт-техніка: «Відпускаю тебе» [20].

Тривалість: 30 хв

Ціль:

- Символічно попрощатися з тим, кого втрачено
- Висловити те, що залишилося неказаним
- Переосмислити втрату як частину особистісної історії
- Надати внутрішнього дозволу на рух далі

Матеріали:

- Аркуші паперу (A4 або більше)
- Фломастери, кольорові олівці, фарби
- Можна також: тканина, нитки, сухі квіти, листя, свічка, конверти
- За бажання — релаксуюча музика на фоні

Хід вправи:

1. Налаштування (5 хв):

Ведучий м'яко вводить учасників в тему:

«Сьогодні ми будемо створювати символічний образ — лист, малюнок або будь-який інший витвір, яким ви завершите стосунок із тим, кого втратили. Це може бути як прощання, так і подяка, або просто присутність...»

2. Створення (20 хв):

Кожен учасник у власному темпі створює свій символічний «акт відпускання».

Це може бути:

- Малюнок дороги, човна, повітряного змія
- Написаний лист, який можна покласти в конверт або спалити

(ритуально)

- Символічний колаж спогадів + останнє послання
- Малюнок, де одна постать відходить, а інша стоїть із відкритими

руками

3. Рефлексія (5 хв):

Обговорення (за бажанням):

- Що ви створили?
- Що змінилося в процесі роботи?
- Що для вас означає «відпустити»?

Завершальна зустріч (30+ хв):

Мета — підсумувати процес, відзначити внутрішні зміни, попрощатися з образом втрати, зміцнити ресурс:

Структура:

1. Коло «Що я беру з собою?» — кожен учасник ділиться коротко (одне речення)
2. Повернення до початку: нагадайте, з чого все починалось, які теми були важливі
3. Ресурсна вправа або медитація
4. Символічне завершення: наприклад, запалити свічку, покласти аркуші з листами в спільну скриньку, або сказати «дякую» тому, кого відпускаєте