

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕРЕЖИТТЯ ВТРАТИ

Михайленко Оксана

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

Росоха Нонна

*магістрантка кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

Втрата близької людини – це важкий досвід, що значно впливає на життя, вимагаючи розуміння наслідків і часто зовнішньої психологічної підтримки. Цей досвід змінює звичний ритм життя, що створює потребу в психологічному супроводі для тих, хто його переживає. Аналізуючи дослідження О. Королович та К. Мирончак, визначаємо втрату як будь-яку ситуацію, де цінні для людини об'єкти змінюються або стають недоступними, незалежно від того, чи є вони реальними, потенційними або усвідомленими. Оскільки оцінка цінності та важливості втраченого об'єкта залежить від особистого сприйняття, реакція на втрату може відрізнитися від людини до людини [1; 2; 3].

Аналізу наукових досліджень дає підстави виділити певні моделі пережиття втрати. Зокрема, Е. Кюблер-Росс в модель горя включає п'ять основних етапів, які людина послідовно переживає: шок, відмова, фрустрація, депресія, експеримент, прийняття рішення та інтеграція. Незважаючи на значний внесок Е. Кюблер-Росс, проблематика переживання втрати залишається актуальною і потребує подальших досліджень, вказує в своїх опрацюваннях О. Королович [4].

Модель подвійного процесу проживання втрати запропоновано М. Stroebe та Н. Schut. В контексті даної моделі ідентифіковано два види стресорів: перший пов'язаний з реальністю втрати, а другий – з реальністю відновлення, повсякденного життя та виконання нових ролей. Ця модель відображає процес горя, який подібний до коливання маятника, переходячи від стану втрати до стану відновлення [5].

Модель горя, запропонована J.W. Worden, визначає процес переживання втрати через чотири завдання: прийняття реальності втрати, переживання болю, адаптація до життя без близької людини та

емоційне відокремлення з продовженням життя. J.W. Worden наголошує, що кожен виконує ці завдання у власному темпі й порядку, залежно від індивідуальних особливостей [6].

Психологічний супровід пережиття втрати в умовах сьогодення набуває особливої актуальності, оскільки війна несе за собою певні наслідки. З метою розробки авторської програми психологічного супроводу пережиття втрати нами було ініційовано експериментальне дослідження осіб, котрі мають досвід втрати. Одним із основних завдань дослідження вбачали діагностику психологічного стану респондентів та виявлення внутрішніх ресурсів для відновлення.

Вибірку дослідження склали здобувачі заочної форми освіти психолого-педагогічного факультету (студенти-психологи) Криворізького державного університету загальною кількістю 23 особи.

Перший етап експериментального дослідження передбачав інтерв'ювання. Серед опитаних студентів-майбутніх психологів 93% переживали різноманітні життєві втрати: смерть близької людини; розлучення (з чоловіком, другом); втрату домашньої тварини; соціальні втрати (роботи, статусу); втрату фізичних можливостей (хвороба, операція); психологічні, духовні (релігійні переконання, переоцінку цінностей); матеріальні втрати. Нами була відібрана група та сформована вибірка (23 особи) з тих студентів, яка мала втрати, що викликають більш сильне та глибоке переживання гострого горя (як почуття, руйнуючого відчуття стабільності, безпеки). Йдеться про загибель, смерть, зникнення, важке поранення близької людини, втрату помешкання, старих соціальних зв'язків, роботи. Інтерв'ювання дозволило зібрати первинну інформацію про вид втрати (смерть бабусі, батьків, чоловіка, друга, сестри, вимушене переселення) та термін переживання (від 1 до 3 років).

На другому етапі дослідження було використано наступні діагностичні інструменти: Шкала депресії А. Бека, Методика діагностики тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна (STAI), Тест життєстійкості С. Мадді «Hardiness». Отримані кількісні результати діагностики було перевірено за допомогою кореляційного аналізу (за К. Пірсоном).

Аналізуючи емпіричні дані, отримані за шкалою депресії А. Бека, у всіх учасників виявлено депресивні симптоми. Слабкий рівень депресії продемонстрували 2 особи (8,6%), помірний – 16 осіб (69,5%), високий – 5 осіб (21,7%). Головною причиною високих показників є втрата близьких. Досліджувані, які пережили втрату, відзначали такі ознаки горя, як відчуття нерéalності подій, «спілкування» з померлим, а також проблеми з увагою, пам'яттю, посилення гніву, роздратування та безнадійності, особливо у тих, хто має високий рівень депресії.

Аналіз результатів за методикою діагностики тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна (STAI) засвідчує, що всі досліджувані мають

високий рівень тривожності, зокрема: дуже високий рівень у 7 осіб (30,4%) та високий рівень у 16 осіб (69,5%). У воєнний час тривожність є поширеним явищем, що впливає на емоційне благополуччя та соціальні взаємодії. До групи з високою тривожністю увійшли переважно ті, хто втратив рідних, адже цей вид втрати є одним із найтравматичніших.

Аналіз результатів дослідження життєстійкості за Тестом життєстійкості С.Мадді «Hadiness» засвідчує, що більша частина 13 осіб (56,5%) продемонструвала середній рівень життєстійкості та її основних показників, хоча значним (як наш погляд) є кількість тих, чий рівень життєстійкості – низький (30,4%). Життєстійкість – це психологічне виживання. Її рівень відображає відношення особистості до змін, наявність сил, можливостей використовувати внутрішні ресурси, які будуть сприяти долаттю труднощів. Кореляційний аналіз, виконаний за допомогою методу Пірсона у програмному пакеті SPSS Statistic, виявив наявність важливих статистичних зв'язків між різними психологічними параметрами у майбутніх психологів у зв'язку з втратами. Високий кореляційний зв'язок між сильною депресією та реактивною тривожністю ($r = 0,556$) підкреслює імовірність, що глибокі депресивні стани супроводжуються значним зростанням чутливості до стресових подій, що може вести до емоційної лабільності та зниження адаптивності. Помірні зв'язки поміж помірною депресією та особистісною тривожністю ($r = 0,347$), а також між життєстійкістю та різними формами тривожності ($r = 0,524$), вказують на складну взаємодію між хронічними порушеннями настрою та тривожними реакціями. Ці результати відображають, як внутрішня психічна резистентність може бути підірвана у відповідь на емоційні виклики, що зміцнює поняття про тісний зв'язок між афективними станами та тривожністю у контексті професійної підготовки майбутніх психологів.

Отримані дані підтверджують вплив травматичних втрат на психічний стан досліджуваних. Результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до діагностики та терапії для досягнення якісного емоційного відновлення. Підтримка і розвиток життєстійкості є важливим ресурсом, що сприятиме процесу реабілітації та адаптації, надаючи можливість більш ефективно долати наслідки втрат.

Література:

1. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Psychology Travelogs*. 2023. Вип. 4. С. 16–24.
2. Мирончак К. В. Агенти соціально-психологічного супроводу при переживанні втрати. *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення* : матер. наук.-практ. семінару. Київ, 2020. С. 61–64.

3. Мирончак К. В. Основні завдання соціально-психологічного супроводу особистості при переживанні втрати. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць за матер. II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Херсон, 26–27 вересня 2019 р. Херсон, 2019. С. 196.

4. Kubler-Ross E. On death and dying. On Death and Dying. NY : Scribner, 1969. 260 p.

5. Schut H., Stroebe M. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death H.* 1999. 23(3). 197–224.

6. Worden, J. W. Grief Counseling and Grief Therapy: a handbook for the mental health practitioner. 50-th ed. New York : Springer Publishing Company, 2018. 293 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-20>

БАЙЄСІВСЬКИЙ ВИСНОВОК ЯК АЛЬТЕРНАТИВА СТАНДАРТНІЙ ЧАСТОТНІЙ ПЕРЕВІРЦІ ЗНАЧУЩОСТІ НУЛЬОВОЇ ГІПОТЕЗИ

Олефір Валерій

*доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри загальної психології*

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

У психологічних дослідженнях традиційною є концепція статистичної перевірки нульової гіпотези (NHST). Під час перевірки даних, відповідно NHST, дослідник слідує певній процедурі (ритуалу): 1) встановлює очікуваний розмір ефекту у популяції; 2) обирає оптимальний тест; 3) формулює основну гіпотезу (гіпотеза, що перевіряється, H_0) з включенням до її вимоги рівня альфа (α), наприклад, $\alpha = 0,05$; 4) формулює альтернативну гіпотезу (H_1) з врахуванням очікуваного розмір ефекту у популяції та помилку типу II, яку він готовий зробити; 5) розраховує розмір вибірки (N), необхідний для отримання хорошої потужності ($1 - \beta$); 6) розраховує критичне значення тесту; 7) розраховує тестове значення для дослідження; 8) приймає рішення на користь основної чи альтернативної гіпотези. Інтерпретуючи результати, що ґрунтуються на математичних