

УДК 159.9

DOI:

Мирончак Катерина Володимирівна

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

лабораторії соціальної психології особистості,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

м. Київ, Україна

ORCID ID [0000-0002-1378-0494](https://orcid.org/0000-0002-1378-0494)

katerynamyronchak@gmail.com

ЕТАПИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ЯК ОРІЄНТИР ДЛЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

Завданням дослідження було висвітлити специфіку переживання втрати особистості на фоні кризових подій у суспільстві, виокремити послідовність етапів цього переживання, окреслити зони для потенційної роботи агентів соціально-психологічного супроводу. Соціально-психологічний супровід визначено як трансформаційний інструмент у процесі переживання людиною втрати, який сприяє відновленню та реконструкції життєвого простору особистості. Виділено п'ять етапів переживання втрати: зіткнення з реальністю втрати, примирення з втратою, усвідомлення змін, пошук та визначення смислів втрати, інтеграція внутрішніх змін у реальне життя. Здійснено розгорнутий аналіз виокремлених етапів, визначено потенційні ризики на кожному з них та акцентовано увагу на конкретних психологічних завданнях, які дають змогу ефективно надавати психологічну підтримку. Визначено, що на етапі зіткнення з реальністю втрати основним завданням соціально-психологічного супроводу буде допомогти людині усвідомити свою втрату; на етапі примирення – допомогти її прийняти; на етапі усвідомлення змін – забезпечити адаптацію до життя з втратою, допомогти усвідомити точку неповернення до минулого і сформулювати готовність рухатися далі; на етапі пошуку смислів – через усвідомлення власної скінченності актуалізувати персональні значення втрати; на етапі інтеграції – допомогти засвоїти всі напрацювання попередніх етапів і якісно втілити їх у нову реальність. Представлені етапи переживання втрати внаслідок воєнних і пандемічних подій можуть слугувати орієнтиром для здійснення соціально-психологічного супроводу і бути використані фахівцями для своєчасної діагностики особливостей переживання втрати, опрацювання її негативних наслідків, перетворення болючого досвіду переживання втрати в екзистенційний ресурс. Перспективою подальших досліджень є розроблення спеціалізованих програм супроводу із застосуванням запропонованої класифікації етапів переживання втрати.

Ключові слова: переживання втрати; соціально-психологічний супровід; усвідомлення; прийняття; інтеграція.

STAGES OF LOSS EXPERIENCE AS A GUIDELINE FOR SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE OF PERSONALITY

Kateryna V. Myronchak

Ph.D. in Psychology, Senior Research of the Laboratory of Social Psychology of Personality, Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID [0000-0002-1378-0494](https://orcid.org/0000-0002-1378-0494)
katerynamyronchak@gmail.com

The purpose of the study was to highlight the specifics of the experience of loss of personality against the background of crisis events in society, identify the sequence of stages of this experience, and identify areas for potential work of agents of socio-psychological support. Socio-psychological support is defined as a transforming tool in the process of human loss, which contributes to the restoration and reconstruction of the individual's living space. There are five stages of experiencing loss: 1) meeting the reality of loss, 2) reconciling with loss, 3) understanding change, 4) finding and determining the meaning of loss, 5) integrating internal change into real life. A detailed analysis of the selected stages identified potential risks and focused on specific psychological tasks that allow for adequate psychological support. It is determined that at the stage of meeting with the reality of loss, the main task of socio-psychological support will be to help a person realize his loss; at the stage of reconciliation – to help a person accept the loss; at the stage of awareness of change – to ensure the adaptation process to life with loss, to help realize the point of no return to the past and to form a willingness to move on; at the stage of searching for meanings – through the awareness of one's own finiteness to actualize personal values of loss; at the stage of integration – to help master all the achievements of the previous stages and qualitatively embody them in the new reality. The presented stages of experiencing loss during military and pandemic events can serve as a guide for socio-psychological support and be used by specialists for timely diagnosis of the experience of loss, to address its negative consequences, to turn a painful experience of loss into an existential resource. The prospect of further research is the development of specialized support programs using the proposed classification of stages of experiencing loss.

Keywords: loss experience; socio-psychological assistance; awareness; acceptance; integration.

Постановка проблеми. Пролонгованість кризових соціальних процесів в Україні, повернення карантинних обмежень і локдаунів посилюють загрозу накопичення психологічного стресу серед населення, уповільнюють життєву активність людей, що робить їх менш стійкими до різноманітних викликів і випробувань. Дослідження фахівців із психічного здоров'я Університету Чепмена показало, що з понад 4 тисяч опитаних 45 % респондентів відчували під час пандемії пригніченість або безнадійність (Charman University, 2020).

Тривалі умови соціальної ізоляції, постійна напруженість і пересторога щодо пандемічної ситуації знижують загальний рівень якості життя, змушуючи людину перебувати в перманентному стані очікування нової загрози, що значно послаблює її загальний адаптаційний потенціал. Відтак життєвий простір людини стає більш вразливим до різноманітних втрат, які у важкопрогнозованих, кризових умовах набувають нових форм і торкаються майже всіх сфер життя людини. Відкриті рани війни також нагадують про себе повсюдно численними втратами: матеріальними, фізичними, психологічними, душевними. Та найважчими були і залишаються втрати людські.

У такі непрості життєві періоди соціально-психологічний супровід стає необхідною умовою для побудови конструктивного діалогу людини із загрозливим середовищем. Під соціально-психологічним супроводом ми розуміємо спеціально організовану і змодельовану

діяльність, різновид соціальної і психологічної підтримки людини, яка її потребує (Титаренко, 2020). Соціально-психологічний супровід як комплексна система діяльності фахівців буде спрямований на створення належних соціально-психологічних умов, що сприятимуть формуванню адаптивності особистості до ситуації втрати – здатності пристосовуватися до ураженої втратами дійсності, збалансовувати свої «важкі» емоційні стани, досягати певної внутрішньої рівноваги, здійснювати успішну соціальну інтеграцію та самореалізацію в нових умовах без значущого об'єкта втрати.

Чому слід віддавати перевагу саме адаптації до втрат, а не подоланню втрат? Підвищення рівня адаптивності дає змогу особистості, що переживає втрату, поступово, але безперервно пристосовуватися до поточних змін, викликаних кризою. Тоді як подолання передбачає обмежену в часі відповідь на подію зі специфічними навичками (Cott, & Doka, 2001). Зовнішні кризові ситуації (пандемія, війна) і далі глибоко впливатимуть на кожного з нас, призводячи до різноманітних втрат у житті багатьох людей, сімей і громад у різних контекстах. Однак визнання унікальності втрати кожної людини, дослідження особливостей її переживання дадуть змогу розробити індивідуальні стратегії, які сприятимуть функціональній адаптації до втрати та поліпшуватимуть психічне здоров'я населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Одними з перших досліджень саме процесу переживання втрати були розвідки Дж. Боулбі, С. Бочнера, Е. Ліндеманна, С. Паркеса, А. Фернхема, Д. Хелла.

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 без втраченого, або «Третій вибір: переоцінювання» і «Четвертий вибір: поворот до життя без втраченого». 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).

Цінність розглянутого підходу проявляється в його практичній спрямованості. Завдяки конкретним завданням та результатам з'являється основа, на якій можна вибудувати соціально-психологічний супровід особистості, що переживає втрату.

Звернімося до концепції переживання втрати американської дослідниці А. Д. Пренд. Заснована на багаторічній психотерапевтичній практиці, ця концепція пропонує розглядати паралельні психологічні й духовні процеси переживання втрати і поділ процесу переживання втрати на два етапи (первинної адаптації та розвитку). Перший етап «Первинна подорож по горю» охоплює традиційні для переживання втрати стадії: шок, дезорганізацію і реорганізацію. Другий етап переживання втрати «Життєвий вплив горя» містить дві стадії – «Синтез» і «Трансценденцію». Ці стадії характеризують подальшу внутрішню роботу особистості, що стає для людини провідником від страждання до духовного розвитку. Оригінальний авторський підхід дослідниці до осмислення втрати – SOAR – пропонує можливі індивідуальні шляхи «трансценденції» (стратегії психологічної допомоги): «Духовність», «Допомога іншим», «Стосунки: здорове мислення», «Реінвестування: охоплюючи життя» (Prend, 1997).

Спираючись на вищерозглянуті концепції, досить комплексний підхід обґрунтовує Ю. В. Заманаєва у своїй моделі переживання втрати, що містить 8 стадій: Стадія 1. Усвідомлення реальності втрати. Стадія 2. Прийняття реальності втрати. Стадія 3. Усвідомлення змін, що відбуваються. Стадія 4. Усвідомлення суті втрати, або «Кого я втратив?». Стадія 5. Усвідомлення життєвих вимог, або «Як жити без нього?». Стадія 6. Розуміння втрати як життєвого випробування, або «У чому суть випробування?». Стадія 7. Набуття індивідуальних смислів, або «У чому сенс події?». Стадія 8. Усвідомлення глибинних смислів у житті людини, або «Які закономірності проявляються в цій події?» (Заманаєва, 2006).

Майже всі розглянуті підходи стосуються переживання втрати (смерті) близької

людини. Ми ж у своїй роботі розглядаємо втрату значно ширше, залежно від контексту її появи (фізичні, соціальні, психологічні втрати). Однак якщо проаналізувати стадіальність переживання втрати у різних авторів, то можемо побачити близькість та схожість їхніх інтерпретацій. Модальність втрати не особливо впливає на процес (проходження всіх стадій) переживання втрати, як і на інтенсивність їх переживання і час, потрібний людині для проходження цього шляху.

Мета статті – визначити етапи переживання втрати для організації відповідного соціально-психологічного супроводу особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі розглянутих вище концепцій переживання втрати як вирішення певних конкретних психологічних завдань ми пропонуємо зупинитися на п'яти етапах, які орієнтовно можуть слугувати програмою для побудови соціально-психологічного супроводу особистості, що переживає втрату. Для реалізації цієї програми можна створювати тимчасові або постійні соціально-психологічні команди супроводу, до яких залежно від специфіки втрати та інтенсивності її переживання треба залучати як спеціалістів різного профілю, так і людей з ближнього соціального кола постраждалих, насамперед рідних, близьких друзів, колег.

1. *Зіткнення з реальністю втрати (усвідомлення реальності втрати).* Перший етап роботи з особистістю, яка переживає втрату, – спробувати правильно відреагувати, прожити, прогорювати ситуацію зіткнення з втратою (чи то смерть, чи то втрата роботи чи значущих стосунків). Кожен рухається через переживання втрати у своєму ритмі, своїм унікальним шляхом, тому важливо дозволити людині «побути в горі», посумувати, відчути скорботу, не намагаючись применшити чи збільшити її значення, уповільнити чи пришвидшити процес горювання. Часто людина схильна замовчувати свої переживання щодо втрати, побоюючись осуду, нерозуміння чи помилкових надмірних очікувань з боку оточення, тим самим підвищуючи внутрішній емоційний тиск цих непрожитих, непроявлених, «заархівованих» емоцій.

Тому, здійснюючи супровід, психолог на етапі усвідомлення реальності втрати має допомогти людині відшукати відповідь на запитання «Що сталося?». Лише після цього фахівець матиме змогу індивідуально підібрати ефективний метод роботи з переживанням горя і втрати, розблокувати міцні захисти та вивільнити внутрішній простір від напруження, яке згодом може накопичуватися і призводити до особистісних деструкцій людини. На цьому етапі характерними особливостями переживання втрати є: розгубленість та нерозуміння, що робити і як жити далі; втрата відчуття контролю над своїм життям; порушення в системі саморегуляції поведінки; звуженість мислення з фіксацією на ситуації втрати і неможливість бачити перспективи; низький рівень рефлексії власних переживань тощо.

Зазначені прояви під час переживання втрати є природними і некритичними за умови, що вони тимчасові. У такій специфічній спосіб психіка людини захищає її від небажаної травматизації. Саме тому в кожній людині, яка переживає втрату, мають бути час, умови і можливість оговтатися, освоїтися, адаптуватися. У цей період підтримка рідних у формі забезпечення таких сприятливих, безпечних умов для горювання є найбільш затребуваною.

Якщо на початку усвідомлення втрати стан шоку дає людині можливість повільно, однак поступово входити в реальність, то подальше виникнення образів, думок, асоціацій, пов'язаних із цієї втратою, поновлює активний процес переживання горя і змушує визнавати цю реальність, відновлювати з нею зв'язок. Тому важливим завданням супроводу буде допомогти людині не зациклюватися, не застрягти на негативних переживаннях, які без проведення своєчасної терапевтичної роботи можуть переростати в психосоматичні та невротичні симптоми.

2. *Примирення з втратою (прощання і прийняття).* Коли приходиться усвідомлення реальності втрати, постає потреба в прийнятті цієї реальності. Це етап психологічного прощання з людиною, яку вже ніколи не можна буде побачити або повернути, прощання із частиною життя, частиною себе, ситуацією або місцем, які неможливо відновити, пережити

знову, як колись. Тому робота агентів соціально-психологічного супроводу на цьому етапі буде спрямована на допомогу людині ритуалізувати акти прощання з тим, що втрачено. Наприклад, якщо родина не мала можливості поховати близьку людину (коли тіла загиблих на війні або в авіакатастрофі не ідентифіковані або повністю знищені), то допомога в організації ритуалізованого процесу прощання з померлою людиною матиме корисний терапевтичний ефект.

Такі соціально-психологічні практики, як, наприклад, похорон чи інші траурні ритуали, структурують поведінку і життя людини в перші дні й тижні після самої події втрати, розвантажують її емоційний тиск через чітку культурно задану систему відпрацьованих дій, кожна з яких має свою специфічну функцію. Акт прощання – це своєрідне визнання втрати, крок до примирення з нею. Якщо на попередньому етапі ще може продовжуватися внутрішня боротьба і протест, то на етапі примирення людина ніби отримує дозвіл на відкрите горювання і вже не воює із собою і з обставинами.

Участь у похороні (або будь-якому іншому ритуалізованому процесі) може мати сильний цілющий ефект, завдяки якому людина не лише «розщеплює» через систематизовані дії сильну емоцію, яка виникла внаслідок втрати, а й через катарсичні прояви вивільняє простір для чогось нового. Це своєрідний спосіб завершити взаємини з померлою людиною (ситуацією, подією, етапом життя). Якщо не попрощатися одразу, потреба в цьому може виникнути згодом, до того ж із нашаруванням додаткових пластів негативних психологічних станів (відчуття провини, самозвинувачення, образи тощо).

Попри те що класична ритуально-поховальна обрядовість у сучасній культурі відмирає, зокрема й через свої «важкі», часом депресивні форми, можемо побачити виникнення або відродження давно забутих, альтернативних ритуалів прощання. Так, наприклад, у Британії кардинально змінилося ставлення до похорону. Жалобу за покійним дедалі частіше замінюють ушануванням його життя: приділяють дедалі більше уваги приємним спогадам про покійного, про його досягнення і вподобання, про те, що було для нього важливим, цінним, що приносило йому радість. На таких подіях слухають улюблену музику покійного, роблять фотопрезентації його яскравих життєвих моментів, готують улюблену їжу тощо. Такі церемонії почали називати «святом життя» (BBS News, 2015). Ця практика є не поодиноким і має цікавий різновид: до неї долучаються ті, хто хоче побувати на власному похороні ще за життя. Поціновувачі таких «незвичних» заходів влаштовують вечірки на честь завершення своєї життєвої мандрівки, пишуть сценарії майбутніх похоронів, влаштовують пам'ятні концерти.

Якщо на попередньому етапі людина зазвичай переживає розгубленість, страх, гнів, відірваність від реальності, то на цьому етапі до неї поступово повертається відчуття себе, свого місця в часово-просторовому вимірі щодо ситуації втрати. Людина здатна вже трохи відмежуватися від травматичної для неї події і подивитися на те, що відбулося, ніби збоку. Попри те що в чуттєвому плані ще домінує сильна недиференційована емоційна реакція на втрату, відбуваються поступові зрушення в процесі примирення з невідворотним і прийняття життя з його новими умовами.

Важливим на етапі примирення з реальністю втрати є пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які зможуть її підтримати в травматичний період. Таким ресурсом можуть бути улюблена робота, відпочинок чи подорож. Значну роль на цьому етапі відіграють також люди, які поруч: рідні, близькі друзі, діти. Поєднуючи корисне з приємним, варто якомога більше часу проводити з близькими людьми, влаштовувати прогулянки на свіжому повітрі, робити щось разом (читати, переглядати фільми, готувати, переглядати фото, пригадувати найприємніші періоди та історії із життя). Людина, що переживає втрату, має знати, що вона не сама наодинці з горем, а відчувати себе захищеною та значущою. Не менш важлива в цей період тактильна увага, зокрема обійми рідних, поцілунки, слова любові під час переживання втрати можуть бути доречними і психологічно цілющими.

3. *Усвідомлення змін.* На етапі усвідомлення змін людина, яка переживає втрату, робить спробу зрозуміти, що з нею відбувається, що відбувається з її життям, що змінилося з

моменту втрати, а що залишається стабільним. Адже усвідомлення своєї опори вкрай важливе на цьому етапі: розуміння того, що навіть якщо увесь світ зміниться, є щось стійке і непорушне у внутрішньому досвіді людини.

Характерними особливостями переживання людиною втрати на етапі усвідомлення змін є: постійне «прокручування» в пам'яті ситуації втрати, намагання знайти винних і зрозуміти, чи можна було запобігти цій втраті. У цей період у людини підвищена опірність до випадковості, спонтанності, адже переживання невизначеності у всьому породжує відчуття смислового вакууму і безпорадності перед життєвими обставинами. Відтак людина намагається знайти закономірності в тому, що сталося, шукає відповідні пояснення, виправдання, причини, адже думка про фатальність чи долю не приносить заспокоєння.

Важливими завданнями психолога на етапі усвідомлення змін є: забезпечення адаптаційного процесу людини до відсутності значущого для неї об'єкта втрати: поступове підведення людини до усвідомлення того, що життя зазнає докорінних змін у всіх його сферах. Наприклад, завершення військової служби і повернення до мирного життя буде супроводжуватися змінами в самоідентифікації (хто я, якщо вже не воїн), у системі соціальних ролей (коли була одна провідна роль – роль військового, яка перекривала багато інших, а в цивільному житті є потреба докорінної трансформації в системі особистісних взаємин у нових ролях батька, чоловіка, колеги, громадянина); створення нового ставлення до того, що втрачено; відновлення впевненості у власних силах і підтримка бажання продовжувати ефективно жити далі, враховуючи нові реалії та обставини.

Результатом успішної адаптації особистості до ситуації втрати на цьому етапі є усвідомлення точки неповернення до минулого і невідворотності змін у її житті. Людина остаточно приймає цей факт і готова рухатися далі.

4. *Пошук та визначення смислів втрати.* Етап пошуку та визначення смислів втрати є природним продовженням попереднього. Коли людина усвідомила плинність життя, змінювану реальність і прийняла втрату, вона має наділити все це певним індивідуальним, унікальним, внутрішнім глибинним смислом.

Основними завданнями агентів супроводу, насамперед практичного психолога, під час роботи з людиною, що переживає втрату, на етапі пошуку та визначення смислів втрати є: розв'язання проблеми страху смерті, який людина проживає поступово на всіх попередніх етапах й осмислює доти, доки не знайде нового смислу, ідеї чи концепту смерті. Прикладами таких смислових конструктів є смерть як випробування, смерть як даність життя, смерть як транслятор змін у світі, смерть як пробудження і визначення індивідуальних та глибинних смислів для особистості (Мирончак, 2020).

Інтенсивність і глибина переживання втрати часто залежать від людської вразливості. Коли людина усвідомлює, що час життя скінченний, для неї важливо осмислити, куди вона хотіла б його інвестувати, як хотіла б жити далі і що може зробити для цього прямо зараз. Зіткнення з реальністю втрати (у внутрішньому плані часто програється як зустріч зі смертю) повертає людину до власної скінченності, яка й актуалізує цей пошук смислів. Результатом успішного проходження цього етапу буде усвідомлення людиною власної відповідальності за своє життя, звільнення від нереалістичних очікувань від реальності, відчуття присутності і причетності щодо своїх життєвих виборів і вчинків.

5. *Інтеграція внутрішніх змін у реальне життя.* Успішним результатом такої роботи є інтеграція в реальне життя всіх відкриттів та осяянь людини, які вона зробила впродовж попередніх етапів переживання втрати. Зміни, що відбулися у внутрішньому плані, починають проявлятися в контексті навколишньої зовнішньої реальності. Змінюється система цінностей, що формує нову життєву настановлення (наприклад, після втрати близької людини важливими і цінними стають питання спілкування, здоров'я, а дріб'язкові негаразди втрачають своє значення). Або ж той, хто раніше був цілковито зайнятий питаннями кар'єрного зростання й погонею за успіхом, накопиченням капіталу, у період такої екзистенційної паузи може переоцінити своє життя: почати більше цінувати час і присвячувати його, наприклад, дітям, рідним і спілкуванню з ними.

Якщо ж ідеться про категорію військових, то їхня ціннісна система, змінена війною, може докорінно відрізнитися від довоєнної. Відбувається вихід із звичних способів взаємодії зі світом, і виникає потреба в досить швидкому напрацюванні нового досвіду. Часто можна почути від військових і від їхніх рідних, що вони повернулися з війни абсолютно іншими людьми. І ці зміни можуть бути як деструктивними (нездатність адаптуватися і відновитися в статусі мирного жителя), так і досить глибокими, духовними (намагання не триматися за матеріальне, відпускати втрачене, цінувати прості речі, дякувати за кожний прожитий день і бажати зробити цей світ трішечки кращим, добрішим після побаченого і пережитого на війні).

Ефективним результатом переживання втрати є певне психологічне новоутворення в досвіді особистості, толерантне до скінченності й змін і відкрите до нового. Успішним прикладом такої інтеграції пережитого досвіду втрати (країни, дому, сім'ї, безпеки) як на рівні спільноти, так і на рівні особистості є заснування олімпійської збірної біженців, де спортсмени-біженці стали «символом надії» для всіх біженців світу. Окрім повернення уваги до масштабів кризи біженців через воєнні події (і не тільки) у всьому світі, зокрема і в нашій країні, спортсмени-біженці є уособленням боротьби за життя в нових реаліях. І якими б не були втрати для тих, хто їх переживає, завжди є шанс на боротьбу і перемогу, на прийняття і визнання.

Отже, процес переживання втрати будь-якої модальності може мати п'ять етапів: зіткнення з реальністю втрати, примирення з втратою, усвідомлення змін, пошук та визначення смислів втрати, інтеграція внутрішніх змін у реальне життя. Пройти цей шлях часом буває непросто, однак досвід переживання втрати інкорпорований майже у всі сфери життя людини, і лише питання часу, коли саме ця «зустріч» відбудеться. Тому поступове, своєчасне проходження повного циклу переживання втрати через усі етапи дасть людині змогу отримати цінний досвід трансформації: від сильного болю і неприємного відчуття «порожнечі» до прийняття реальності й набуття певної ясності, навіть мудрості в стосунках з невизначеністю і невідомістю.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Трансформаційний ефект впливу втрати на життя людини може знайти втілення на різних рівнях функціонування спільноти за умови успішної реалізації соціально-психологічного супроводу. Останній сприяє відновленню та реконструкції життєвого простору особистості, що переживає травматичну подію. В основу соціально-психологічного супроводу особистості під час роботи з втратою закладено п'ять етапів її переживання. Кожен з виділених етапів (зіткнення з реальністю втрати, примирення з втратою, усвідомлення змін, пошук та визначення смислів втрати, інтеграція внутрішніх змін у реальне життя) ставить перед агентами супроводу конкретні психологічні завдання: допомогти усвідомити втрату, прийняти її, надати їй сенсу, трансформувати біль від втрати в ресурс, інтегрувати досвід у нову реальність.

Перспективою подальших досліджень є розроблення спеціалізованих програм супроводу, зокрема застосування запропонованої класифікації етапів переживання втрати для вирішення актуальних завдань з опорою на життєвий контекст реципієнтів супроводу, їхні ресурси й домінуючі психологічні запити.

Список використаних джерел

Заманаева, Ю. В. (2006). *Психология горя и утраты: методическое пособие*. Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ.

Миرونчак, К. В. (2018). Технології відновлення самоефективності 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.

Миرونчак, К. В. (2020). *Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Титаренко, Т. М. (2020). Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 59–68.

BBC News (2015). *Веселий похорон: свято життя?* Retrieved from https://www.bbc.com/ukrainian/society/2015/06/150617_happy_funeral_rl.

Chapman University (2020). *COVID-19 National Mental Health Study (Spring 2020)*. Retrieved from <https://www.chapman.edu/crean/research-centers/covid19-national-mental-health-study.aspx>.

Corr, C. A., & Doka, K. J. (2001). Master concepts in the field of death, dying, and bereavement: Coping versus adaptive strategies. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 43(3), 183–199.

Neeld, E. H. (1990). *Seven choices: Taking the steps to new life after losing someone you love*. New York: Dell.

Prend, A. D. (1997). *Transcending loss*. New York: Berkley Books.

Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company.

References

BBC News (2015). *Veselyi pokhoron: sviato zhyttia? [Merry funeral: a celebration of life?]*. Retrieved from https://www.bbc.com/ukrainian/society/2015/06/150617_happy_funeral_rl. (in Ukrainian)

Chapman University. (2020) *COVID-19 National Mental Health Study (Spring 2020)*. Retrieved from <https://www.chapman.edu/crean/research-centers/covid19-national-mental-health-study.aspx>. (in English)

Corr, C. A., & Doka, K. J. (2001). Master concepts in the field of death, dying, and bereavement: Coping versus adaptive strategies. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 43(3), 183–199. (in English)

Myronchak, K. V. (2018). Tekhnolohii vidnovlennia samoefektyvnosti osobystosti, yaka perezhivaie vtratu [Technologies for restoring the self-efficacy of a person experiencing loss]. In T. M. Tytarenko (Sc. Ed.), *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii: praktychnyi posibnyk* (pp. 141–159). Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Myronchak, K. V. (2020). *Zustrich zi smertiu: sposoby orhanizatsii zhyttievoho dosvidu [Meeting death: ways to organize life experiences]*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Neeld, E. H. (1990). *Seven choices: Taking the steps to new life after losing someone you love*. New York: Dell. (in English)

Prend, A. D. (1997). *Transcending loss*. New York: Berkley Books. (in English)

Tytarenko, T. M. (2020). Sotsialno-psykholohichni suprovid posttravmatychnykh osobystisnykh transformatsii [Socio-psychological support of post-traumatic personality transformations]. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 45(48), 59–68. (in Ukrainian)

Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company. (in English)

Zamanaeva, Yu. V. (2006). *Psihologiya gorya i utraty: metodicheskoye posobiye [Psychology of grief and loss: methodological guide]*. St. Petersburg: Izdatelstvo SPbGU. (in Russian)