

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ГОРЕМ ТА ВТРАТОЮ

Кузікова Світлана Борисівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000 0003 2574 9985

Researcher ID: AAS-8918-2020

Scopus Author ID: 57207304002

Враховуючи універсальний характер горя, всі психологи повинні володіти навичками консультування в ситуації горя та втрати. Проте дослідження свідчать про те, що на тепер студенти не отримують належної підготовки щодо консультування клієнтів у горі. Поширеність хронічного горя різна серед різних груп населення, однак зазвичай становить приблизно 9,8% осіб, які пережили втрату близької людини. При цьому поширеність може бути вищою серед певних груп, як-от особи, які зазнали травматичної або раптової втрати. За умов війни зростає актуальність аналізу поняття гострого горя й травматичного стресу. Теоретичною основою нашого дослідження є модель подвійних процесів у вправленні з втратою, що поєднує теорію когнітивного стресу та традиційні теорії горя. Спочатку вона розроблялася в контексті втрати одного з подружжя, а потім стала застосовуватися й щодо інших видів втрати та травми загалом. Проаналізувавши низку навчальних програм для студентів-психологів, ми виявили, що в більшості з них робота з горем та втратою зазвичай входить до різних, часто не пов'язаних між собою та непослідовних спецкурсів і тренінгів. У результаті чого психологи – випускники закладів вищої освіти можуть практикувати без належного базового розуміння консультування горя. Впровадження ж освіти з питань консультування в горі надасть студентам-випускникам інформацію про їхню майбутню практику через ознайомлення з передовими дослідженнями та найкращим досвідом, гарантуючи безпеку клієнтів і дотримання норм етики в роботі з ними. У психологічній допомозі людям, які переживають горе, найефективнішими є три принципи: низька директивність, людиноцентрованість та опора на особистий досвід клієнта – саме ці навички повинні розвинути студенти під час навчання в закладі вищої освіти. Психологи, як прихильники соціальної справедливості, повинні вміти розпізнавати, коли клієнти переживають горе та втрату, а також належно підтримувати їх протягом усього процесу горя, використовуючи відповідні моделі та методики психологічної допомоги.

Ключові слова: підготовка студентів-психологів, травма, горе, важка втрата, консультування щодо горя, навички консультування, подолання втрати.

Kuzikova Svitlana. Peculiarities of training psychologists to work with grief and loss

Given the universal nature of grief, all psychologists should possess skills in grief and loss counseling. However, research suggests that students are currently not adequately trained to counsel clients in grief. The prevalence of chronic varies among different populations, but is typically about 9.8% of bereaved individuals. However, the prevalence may be higher among certain groups, such as those who have experienced a traumatic or sudden bereavement. Under the conditions of war, the relevance of the analysis of the concept of acute grief and traumatic stress is increasing. The theoretical foundation of our research is a dual-process model of coping with loss that combines cognitive stress theory and traditional grief theories. It was first developed in the context of the loss of a spouse, and then began to be applied to other types of loss and trauma in general. After analyzing a number of educational programs for psychology students, we found that in most of them work with grief and loss is usually included in different, often unrelated and inconsistent special courses and trainings. As a result, psychologists, graduates of institutions of higher education can practice without a proper basic understanding of grief counseling. Implementing grief counseling education will inform graduate students for their future practice through exposure to advanced research and best practices, while ensuring client safety and ethical working with them. Three principles are most effective in psychological help for people experiencing grief: low directiveness, person-centeredness, and reliance on the client's personal experience, and these are the skills that students should master during their studies at an institution of higher education. Psychologists, as advocates of social justice, must be able to recognize when clients are experiencing grief and loss, and support them appropriately throughout the grief process using appropriate models and techniques of psychological care.

Key words: training psychology students, trauma, grief, bereavement, grief counseling, counseling skills, coping with loss.

Вступ. Горе, пов'язане зі смертю близької людини, є феноменом, який виходить за межі культури, релігії та соціального середовища. Хоч усі переживають горе, кожна людина має унікальні стосунки з померлою людиною, що надає різного значення цьому досвіду, а отже, й емоційні, поведінкові та когнітивні реакції можуть суттєво відрізнитися в людей однієї культури й подібних умов життя,

наприклад, під час війни чи інших екстремальних ситуацій [1].

Втрата близької людини часто супроводжується сильним почуттям горя та туги за померлим. В основі горя лежить дистрес розлуки – стан, що супроводжується різноманітним важким переживанням та емоцій, пов'язаних з втратою. Більшість людей, які втратили близьких, із часом можуть адаптуватися до втрати без

професійної підтримки. Однак коли реакції горя зберігаються і перешкоджають повсякденному функціонуванню, ідеться про розлад тривалого горя (англ. PGD), який вимагає звернення по психологічну і/або медичну допомогу. За таких умов усі психологи повинні бути готові ефективно консультувати клієнтів, які переживають горе та втрату [4].

Незважаючи на цю очевидну потребу, в Україні відсутні стандарти підготовки фахівців до роботи з горем осіб різного віку, але якщо горю дорослих приділяється певна увага, то щодо горя дітей майже відсутні стандартизовані освітні матеріали не лише рівня магістрів, а й бакалаврів. Нині кожен навчальний заклад і навіть громадські організації створюють авторські курси щодо психологічного консультування клієнтів, які переживають горе і втрату, тому часто психологи не обізнані з найсучаснішими та актуальними теоріями й моделями горя, не звертають увагу на власні втрати, тобто психологічно не опрацьовують їх, можуть бути схильні взагалі уникати цієї теми або використовувати менш ефективні чи застарілі підходи психологічної допомоги. Відповідно, проблема підготовки фахівців, здатних ефективно працювати з горем та втратою, набуває дедалі більшої актуальності.

Матеріали та методи. Насамперед, ми визначили ключові поняття дослідження: горе, втрату, розлад тривалого горя, хронічне горе та стійкий комплексний розлад втрати близької людини. На другому етапі ми запропонували студентам і психологам-практикам у формі твору написати про свій досвід переживання горя та втрати, навички роботи, якими вони володіють, і те, що прагнуть опанувати в процесі навчання. На заключному етапі дослідження ми сформулювали ключові положення програми підготовки студентів – майбутніх психологів до роботи з горем і втратою.

Ми сподівалися зрозуміти вплив кількох видів досвіду, включно з формальною освітою, на професійний розвиток майбутніх психологів-консультантів і підходи, які вони використовують. А також відповісти на три запитання дослідження: який досвід впливає на сприйняття психологами готовності під час консультування клієнта, що переживає втрату через смерть рідних та друзів? Наскільки спеціалісти вважають, що вони готові консультувати клієнтів, які переживають втрату через смерть рідного чи друга? Що потрібно студентам для консультування клієнтів, які переживають горе, пов'язане зі смертю рідних та друзів? Для поточного дослідження як теоретичну основу ми застосували Discovery Learning. Ця структура ґрунтується на ідеї, що студенти засвоюють нові знання з навколишнього середовища та пов'язують новий зміст із попередніми знаннями. Ми вибрали цю структуру через розрізненість освітніх пропозицій щодо теми дослідження та припустили, що психологи збирали інформацію про консультування з проблем горя з різних, часто непов'язаних між собою джерел.

Результати дослідження. Теоретичною основою нашого дослідження є модель подвійних процесів у вправленні з втратою, що поєднує теорію когнітив-

ного стресу та традиційні теорії горя. Спочатку вона розроблялася в контексті втрати одного з подружжя, а потім стала застосовуватися і щодо інших видів втрати й травми загалом. Згідно з М. Stroebe, Н. Schut, ефективне вправлення з горюванням охоплює стресори, орієнтовані на втрату, та стресори, орієнтовані на відновлення. Стресори, орієнтовані на втрату, означають вправлення з втратою померлої людини (наприклад, переживаючи горе, шукаючи сенс втрати, аналізуючи її). Вони містять ситуації, коли людина стикається із втратою відносин та зв'язків із фігурою прихильності. На противагу цьому стресові реакції, орієнтовані на відновлення, містять подолання вторинних стресових ситуацій, які виникають як наслідок тривоги, пов'язаної зі змінами способу життя та психосоціальними змінами після втрати, і містять стресові фактори, такі як фінансові, побутові, зміни статусу чи ролі особистості (наприклад, перехід від дружини до статусу вдови), обов'язків та міжособистісних стосунків. Ключовим аспектом цієї моделі є те, що під час горювання в повсякденному житті всі люди стикаються з необхідністю переключати увагу від ситуацій, що вимагають орієнтації на втрату, до ситуацій, орієнтованих на відновлення, і навпаки [8]. Це динамічний процес, коли орієнтації на втрату та відновлення змінюють одна одну, відповідно, людина стикається з тим, що в одних ситуаціях вона добре адаптується до життя без померлої людини, а в інших – ні, що є абсолютно нормальним у процесі оптимальної психологічної адаптації до втрати.

За умов війни зростає актуальність аналізу поняття гострого горя та травмивного стресу. Три рівні гострого горя та травмивного стресу: гостре горе з мінімальною симптоматикою травмивного стресу (тобто «нормальна» кількість травмивного стресу, виражена в «нормальному» гострому горі); виражений травмивний стрес (ПТСР імовірний, але не обов'язковий); виражена симптоматика травмивного стресу (ПТСР та/або ускладнене горе) [2].

Ускладнене горе (CG), тривалий розлад горя (PGD) і стійкий комплексний розлад втрати (PCBD) належать до важкої та тривалої форми горя, яка перевищує типовий період жалоби й погіршує здатність людини брати участь у повсякденній діяльності та нормально функціонувати. Це складна емоційна реакція на втрату близької людини, яка триває протягом значного періоду – як правило, понад шість місяців або більше. Люди, які страждають від хронічного горя, часто відчувають сильні почуття туги, смутку та болю, які не зменшуються з часом. Їм може бути важко прийняти втрату, вони відчувають інтенсивні та нав'язливі думки чи спогади про померлого, мають труднощі з пошуком сенсу чи задоволення в житті без людини, яка померла [6].

Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів, 5-е видання (DSM-5), не вказує хронічне горе як окремий розлад. Однак це визнається станом, який може потребувати клінічної уваги. DSM-5 визначає горе як природну реакцію на втрату близької людини. Використовуючи діагностичну сутність стійкого комплексного розладу втрати близької людини, DMS-5 визнає,

що горе може бути складним і що деякі люди можуть відчувати тривалі та більш серйозні симптоми, ніж зазвичай очікується. DSM-5 містить діагностику під назвою «Інший специфікований розлад, пов'язаний з травмою та стресом», який можна використовувати для класифікації осіб, що відчувають тривалі реакції горя, які не відповідають критеріям посттравматичного стресового розладу або гострого стресового розладу. Хоча класифікація та діагностика хронічного (ускладненого) горя все ще є суперечливими серед фахівців у сфері психічного здоров'я, остання редакція DSM-5-TR містить такі критерії для тривалого розладу горя: (1) відчуття, ніби частина себе померла, (2) помітне відчуття недовіри щодо смерті людини, (3) уникнення нагадувань про те, що людина померла, (4) сильний емоційний біль (гнів, гіркота та смуток), пов'язаний зі смертю, (5) труднощі з відновленням життя після смерті, (6) емоційне заціпеніння, (7) відчуття безглуздості життя внаслідок смерті та (8) сильна самотність у результаті смерті. Тяжкість цих симптомів призводить до помітного дистресу або погіршення соціальних, пов'язаних з роботою чи інших життєво важливих аспектів життя, і вони повинні тривати щонайменше 12 місяців після втрати. Тривалість та інтенсивність реакції горя виходить за межі того, що вважається нормальним або очікуваним у культурному чи соціальному середовищі людини [4].

Наукові дані неоднозначні щодо того, чи різні терміни, такі як «хронічне (ускладнене) горе», «розлад тривалого горя» або «стійкий комплексний розлад втрати близької людини», і запропоновані критерії симптомів для цих клінічних ситуацій позначають ідентичні або різні діагностичні сутності. По суті, розлад тривалого горя і стійкий комплексний розлад втрати близької людини за DSM-5 є одним і тим же розладом. Однак із семантичного боку розлад тривалого горя підкреслює психопатологічний аспект через тривалість типових симптомів жалоби. Навпаки, хронічне горе передбачає ускладнення нормального процесу горя клінічними факторами, як-от травма. Звідси можна припустити, що втрати під час війни більше зумовлюють хронічне

(ускладнене) горювання, ніж розлад тривалого горя, що більше властивий людям в умовах нижчої екстремальності та масової втрати ресурсів [3].

Поширеність хронічного горя різна серед різних груп населення, однак зазвичай становить приблизно 9,8 % осіб, які пережили втрату близької людини. При цьому поширеність може бути вищою серед певних груп, таких як особи, які зазнали травматичної або раптової втрати. Хронічне горе та тривалий розлад горя можуть значно впливати на психічне, емоційне та фізичне благополуччя людини і вимагати професійного втручання, як-от консультування або терапія, щоб допомогти їм орієнтуватися в процесі горя та знайти шляхи зцілення.

Проаналізувавши низку навчальних програм для студентів-психологів, ми виявили, що в більшості з них робота з горем та втратою зазвичай входить до різних, часто не пов'язаних між собою та непослідовних спецкурсів і тренінгів. У результаті чого психологи – випускники закладів вищої освіти можуть практикувати без належного базового розуміння консультування горя. Впровадження ж освіти з питань консультування в горі надасть студентам-випускникам інформацію про їхню майбутню практику через ознайомлення з передовими дослідженнями та найкращим досвідом, гарантуючи безпеку клієнтів і дотримання норм етики в роботі з ними. У таблиці представлено результати дослідження щодо ставлення студентів до вимог психологічного консультування клієнтів, які переживають горе та втрату.

Отже, ми описали внутрішньоособистісні характеристики та фактори, що впливають на готовність майбутніх психологів консультувати клієнтів, які переживають горе і втрату. Тема була пов'язана з двома категоріями: особистими втратами студентів і сприйняттям студентів смерті та горя. Що стосується першої категорії, здатність учасників дослідження залишатися обізнаними та розмірковувати про власні втрати або відсутність втрат дала їм змогу розвинути співчуття, необхідне для допомоги клієнтам, які перебувають у горі. Студенти говорили про напругу, яку вони від-

Таблиця 1

Особливості ставлення студентів до вимог психологічного консультування клієнтів, які переживають горе та втрату

Категорії	Критерії	Приклади
Особисті втрати студентів	Приєднання	«...Я лише бачив, як двоє братів оплакували втрату батьків, я не знаю, що це за відчуття, але співчуваю їм»
	Безсилля	«...Я відчувала себе «шахрайкою» для своїх клієнтів, які пережили смерть рідних, оскільки сама не маю такого досвіду та досвіду роботи з горем»
	Дискомфорт	«...Здається, клієтка помітила, що мені незручно говорити про смерть»
	Усвідомлення	«...Я втратив батька на війні, а тому добре усвідомлюю свої переживання, що допомагає мені в роботі!»
Сприймання студентами горя та втрати	Природна еволюція	«...Втрачати батьків нормально, ненормально втрачати дітей»
	Процес	«...Кожен горює по-різному, комусь хочеться бути разом з іншими, комусь – на самоті»
	Універсальність	«...Горе переживають всі»
	Перспектива	«...Я потребую більше знань для роботи з горем і втратою»

чували, коли їхні клієнти ділилися досвідом, що суперечив їхньому власному сприйняттю смерті, що було особливо помітно, коли студенти писали у творах про клієнтів, які сумували про смерть дитини.

Відсутня підготовка та бажане навчання. Ця тема висвітлює сприйняття учасниками дослідження знань та навичок, пов'язаних із горем, яких бракує в навчальних програмах і які вони хочуть отримати на спеціальних курсах і тренінгах. Тема була визначена трьома категоріями: формальне навчання, супервізія та бажаний професійний розвиток. Категорія формального навчання описувала обмежену освіту студентів у консультуванні горя. Наступна категорія, супервізія, стосується учасників, які прагнули заповнити прогалини за допомогою до- та післядипломної супервізії. Крім супервізій та інтервізій, учасники обговорювали можливості професійного розвитку, які вони хотіли б запропонувати своїм потенційним роботодавцям.

Передбачувані обов'язки психолога-консультанта. Ця тема описує, як студенти залучаються до професійного розвитку, щоб вирішити проблему їх передбачуваної недостатньої підготовки під час формального навчання. Ми розділили тему на дві категорії: обмежену готовність і рішення брати участь у постійному навчанні. Усі студенти визнали, що вони не були готові до консультування клієнтів у ситуації горя та втрати, що спонукає їх шукати додаткові можливості професійного розвитку в цій галузі.

Відносини між психологом-консультантом і клієнтом. Ця тема налічувала три категорії: складні втрати (множинні втрати особливо поширені під час війни), встановлення терапевтичного середовища для роботи з горем та впровадження теоретично обґрунтованих методик.

Результати цього дослідження підтверджують попередні дослідження, які вказують на те, що психологи не вважають себе достатньо підготовленими для консультування клієнтів, що переживають горе, зумовлене смертю рідних чи друзів, і можуть використовувати у своїй практиці застарілі моделі та методики, зокрема, не адаптовані до українських реалій [7]. За таких умов студенти повинні опанувати сучасні методики роботи з горем та бути неупередженими щодо людей у скорботі, не відчувати дискомфорту при згадуванні теми смерті. Студенти вважали, що вони готові співпереживати гострому горю своїх клієнтів, але не зрозуміли, як усунути симптоми під час тривалих консультацій. Викладачі ж спеціальних дисциплін можуть усунути цю прогалину, включивши до навчальних програм рольові ігри та інтервізії. Це може зробити підготовку студентів щодо консультування з питань горя більш керованим і цілеспрямованим, до того ж варто включати мультикультурні теми в навчальні плани, а також зосереджуватися на розвитку базових і спеціальних компетенцій, необхідних для роботи з горем, як під час аудиторних занять, так і під час практики.

Висновки. Декілька учасників нашого дослідження згадали своїх наукових керівників як достатній ресурс для підвищення готовності до консультування клієнтів,

що переживають смерть. Супервізія також може надати майбутнім психологам-консультантам можливість отримати вказівки щодо більш ефективних стратегій консультування цієї групи населення. Отже, викладачі спеціальних психологічних дисциплін повинні спочатку задуматися про власну компетентність у консультуванні горя, оскільки самі можуть не помітити ключові думки, емоції чи поведінку клієнтів, які перебувають у горі, якщо вони погано підготовлені для того, щоб самі консультувати своїх клієнтів. Маючи обмежену літературу про практику роботи з горем клієнтів під час війни, нам бракує чіткого розуміння методів, які використовують професійні консультанти в країнах, де йдуть війни, однак при цьому варто описувати і власний український досвід, який стане в пригоді колегам з інших країн.

У психологічній допомозі людям, які переживають горе, найефективнішими є три принципи: низька директивність, людиноцентрованість та опора на особистий досвід клієнта. По-перше, психологічна допомога є динамічною, поступовою, відбувається в середовищі «тут і тепер», а тому не вимагає шаблонних, чітких, єдино правильних підходів до роботи з усіма клієнтами. Горю і «гуру-психолог» несумісні. Примушування до зміни лише посилить захисні сили людини, опір саморозвитку і, можливо, навіть призведе до погіршення її психічного здоров'я. Психолог повинен враховувати актуальні потреби клієнта – якщо на цьому етапі горювання йому комфортно зберігати тісний зв'язок із померлим, то працювати слід у контексті цієї позиції, як і поважати прагнення клієнта розірвати цей зв'язок задля зменшення актуальної сили болю.

По-друге, замість того щоб застосовувати загальноприйняті терапевтичні стратегії, інструменти чи методи з людьми, які горюють, психолог повинен адаптуватися до очікувань і потреб кожного конкретного клієнта. Переживання горя клієнтів можна зрозуміти лише в загальному контексті їхнього життя та особливостей особистості.

По-третє, терапевтичний підхід передбачає побудову та підтримку безпечних відносин з клієнтом, що особливо актуально в контексті горювання [5]. Наявність надійного, емпатійного, тямучого психолога, дасть змогу клієнту переглянути свої робочі моделі, базовані на небезпеці та, ймовірно, трансформувати їх у більш безпечні. Тобто відносини «психолог – клієнт» повинні бути структуровані так, щоб терапевт демонстрував присутність, послідовність, надійність та емоційну доступність. Конгруентний психолог дозволяє клієнтам усвідомити, зрозуміти і прийняти себе, вільніше робити свій вибір і так стати більш гнучкими в повсякденному житті загалом та адаптації до втрати зокрема.

Нарешті, необхідність включення горя в програми підготовки до консультування є проблемою соціальної справедливості, яку ми характеризуємо як відстоювання інтересів окремої особи чи групи та від їхнього імені для подолання систематичних перешкод, які перешкоджають якості життя та психологічному благополуччю. Як згадувалося раніше, горе та втрата є наслідком різноманітного життєвого досвіду та зрештою впливають

на кожну людину. Психологи, як прихильники соціальної справедливості, повинні вміти розпізнавати, коли клієнти переживають горе та втрату, а також належно

підтримувати їх протягом усього процесу горя, використовуючи відповідні моделі й методики психологічної допомоги.

Література:

1. Altmaier E. Best practices in counseling grief and loss: Finding benefit from trauma. *Journal of Mental Health Counseling*. 2011. Vol. 33(1). P. 33–45.
2. Blueford J. M., Diambra J. F., Wheat L. S. Counselor preparedness to counsel grieving clients: Insights and implications. *Death Studies*. 2022, Vol. 46(10). P. 2413–2423.
3. Education D. Training, Supervision and Continued Professional Development for Grief Therapists. *The Handbook of Grief Therapies*. 2022. P. 295–298.
4. Eisma M. C. Prolonged grief disorder in ICD-11 and DSM-5-TR: Challenges and controversies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2023. Vol. 57(7). P. 944–951.
5. Neimeyer R. A. Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*. 2019. Vol. 43(2). P. 79–91.
6. Prigerson H. G., Kakarala S., Gang J., Maciejewski P. K. History and status of prolonged grief disorder as a psychiatric diagnosis. *Annual review of clinical psychology*. 2021. Vol. 17. P. 109–126.
7. Servaty-Seib H. L., Taub D. J. Bereavement and college students: The role of counseling psychology. *The Counseling Psychologist*. 2010. Vol. 38(7). P. 947–975.
8. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-journal of Death and Dying*. 2010. Vol. 61(4). P. 273–289.

References:

1. Altmaier, E. (2011). Best practices in counseling grief and loss: Finding benefit from trauma. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(1), 33–45.
2. Blueford, J. M., Diambra, J. F., & Wheat, L. S. (2022). Counselor preparedness to counsel grieving clients: Insights and implications. *Death Studies*, 46(10), 2413–2423.
3. Education, D. (2022). Training, Supervision and Continued Professional Development for Grief Therapists. *The Handbook of Grief Therapies*, 295–298.
4. Eisma, M. C. (2023). Prolonged grief disorder in ICD-11 and DSM-5-TR: Challenges and controversies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 57(7), 944–951.
5. Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79–91.
6. Prigerson, H. G., Kakarala, S., Gang, J., & Maciejewski, P. K. (2021). History and status of prolonged grief disorder as a psychiatric diagnosis. *Annual review of clinical psychology*, 17, 109–126.
7. Servaty-Seib, H. L., & Taub, D. J. (2010). Bereavement and college students: The role of counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 38(7), 947–975.
8. Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289.