ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ ДИТИНИ

PECULIARITIES OF SOCIAL SUPPORT OF WOMEN EXPERIENCING THE LOSS OF A CHILD

У статті розглядається актуальна проблема переживання втрати дитини як одна з унікальних видів соціально-психологічної травми в житті жінки. Детально описано психологічні та соціальні наслідки втрати, її специфічні особливості, які впливають на процес подолання горя. Представлені результати теоретичного дослідження стану психологічного благополуччя і відношення до образу суб'єктивної картини життєвого шляху в тимчасовому аспекті у жінок з досвідом втрати. Дослідження зарубіжних вчених вказують на необхідність тривалої соціальної підтримки жінок, які переживають втрату дитини з боку сімей та друзів. Втрата дитини несе в собі загрозу розвитку стану депресії і посттравматичного стресового розладу; у жінки змінюється уявлення про себе, базові переконання стосовно власного життя. До сьогодні не існує жодного рандомізованого дослідження стосовно необхідності професійної психологічної підтримки жінок, їхніх родин та медичних фахівців у ситуації втрати дитини. Але існує велика кількість досліджень, що описують та підтверджують переваги такого супроводу. В даному випадку неможливо допомогти лише матеріальною підтримкою чи закликком «взяти себе в руки», тому основною формою надання допомоги має стати спеціально організований процес – соціально-психологічний супровід жінок, які переживають втрату. Це цілісна та комплексна система соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в межах діяльності працівників психологічної і соціальної служб. На відміну від корекції, вона спрямована на пошук ресурсів особистості, опору на власні можливості та створення на цій основі психологічних, соціальних і педагогічних умов для відновлення ефективних зв'язків зі світом людей. Зроблені висновки мають особливе значення для розробки основних стратегій соціального супроводу жінок у ситуації втрати дитини.

Ключові слова: втрата, кризова подія, образ майбутнього, психологічне благопо-

луччя, соціальна мережа підтримки, соціальний супровід.

The article considers the current problem of experiencing the loss of a child as one of the unique types of socio-psychological trauma in a woman's life. The psychological and social consequences of loss, its specific features that affect the process of overcoming grief are described in detail. The results of a theoretical study of the state of psychological well-being and the attitude to the image of the subjective picture of life in the temporal aspect in women with experience of loss are presented. Studies by foreign scientists indicate the need for long-term social support for women who are experiencing the loss of a child from family and friends. The loss of a child carries the risk of developing depression and post-traumatic stress disorder; women change their perception of themselves, basic beliefs about their own lives. To date, there is no randomized study on the need for professional psychological support for women, their families and health professionals in the event of child loss. But there are many studies that describe and confirm the benefits of such support. In this case, it is impossible to fill only with material support or a call to "take yourself in hand", so the main form of assistance should be a specially organized process – socio-psychological support of women experiencing loss. This is a holistic and comprehensive system of social support and psychological and pedagogical assistance provided within the activities of employees of psychological and social services. Unlike correction, it is aimed at finding the resources of the individual, relying on their own capabilities and creating on this basis psychological, social and pedagogical conditions for the restoration of effective connections with the world of people. The conclusions are of particular importance for the development of basic strategies for social support of women in the event of child loss.

Key words: loss; crisis event; image of the future; psychological well-being; social support network; social support.

УДК 364.4-055.26:364.642.8-053.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.28>

Мельник І.М.

асистент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Кулій О.С.

студентка IV курсу спеціальності «Соціальна робота»
кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Максименко Т.В.

студентка IV курсу спеціальності «Соціальна робота»
кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Попри стрімкий розвиток науки, переживання втрати залишатися проблемою, з якою стикається практично кожна п'ята жінка в світі. Проблема переживання втрати дитини одна із актуальних проблем сучасності, яка потребує детального опису психологічних та соціальних наслідків втрати, її специфічних особливостей, які впливають на процес подолання горя. Як вказують дослідження зарубіжних вчених, існує велика необхідність тривалої соціальної підтримки жінок, які переживають втрату дитини з боку сімей та друзів. Втрата дитини несе в собі загрозу розвитку стану

депресії і посттравматичного стресового розладу; у жінки змінюється уявлення про себе, базові переконання стосовно власного життя. До сьогодні не існує жодного рандомізованого дослідження стосовно необхідності професійної психологічної підтримки жінок, їхніх родин та медичних фахівців у ситуації втрати дитини. Але існує велика кількість досліджень, що описують та підтверджують переваги такого супроводу, а саме цілісну та комплексну систему соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в межах діяльності працівників психологічної і соціальної служб.

Постановка завдання. Метою статті є – дослідити особливості соціального супроводу жінок, які переживають втрату дитини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вагітність – це унікальний стан в житті жінки, пов'язаний з великими надіями і очікуваннями щастя в майбутньому. Однак не кожна вагітність закінчується позитивно. Так, згідно зі статистикою, наведеною у багаточисленних зарубіжних виданнях, у всьому світі приблизно одна з п'яти вагітностей завершується втратою дитини [3, с. 84].

Втрата – втрата, позбавлення або нестача чого / кого-небудь, що / кого людина мала, цінувала (С.І. Ожегов). Існує два види втрати (Е.М. Костеріна): фізична – втрата відчутного об'єкта, ця втрата визнається оточуючими; символічна – втрата чогось невлучимого, але символічно значимого для людини, часто не визнається оточуючими як втрата, що викликає почуття, що вимагають переживання протягом деякого часу.

Втрата викликає комплекс почуттів і станів, домінуючим серед яких є горе – 1) глибоке душевне страждання, викликане нещастям, втратою тощо; 2) подія, обставина, що викликає глибоке душевне страждання, нещастя, біда. Виділяють основні підходи до переживання втрати (смерті) близької людини:

1) Трансформація зв'язку з померлим (З. Фрейд, В. Техке): в ситуації втрати основним процесом є переструктурування відносин з померлим. У роботі «Сум і меланхолія» З. Фрейд визначає печаль (траур) як нормальну реакцію на втрату. Непродуктивними способами впоратися з втратою вважаються: депресія, заперечення втрати або її значення з ідеалізацією втраченого об'єкта, швидка заміна новим об'єктом, пристрасть до алкоголю, наркотиків або переїдання, розвиток соматичного або психосоматичного захворювання [1, с. 4].

2) Симптоматичний підхід (Е. Кюблер-Росс, Е. Ліндемманн): Е. Ліндемманн вперше дав систематизований опис проявів горя. Він вводить поняття «гострого горя», яке визначає як синдром з психологічною та соматичною симптоматикою. Основні симптоми «гострого горя»: фізичне страждання, вина, ворожі реакції, втрата моделей поведінки [4, с. 84].

У 1969 році вийшла книга Елізабет Кюблер-Росс «Про смерть і вмирання», в якій автор досліджувала різноманітні реакції смертельних хворих пацієнтів на близьку смерть: 1) заперечення і потрясіння; 2) гнів і роздратування; 3) торг; 4) депресія і початок прийняття; 5) власне прийняття.

Іншими авторами симптоматики процесу переживання горя розглядається як прояв процесів, що відбуваються в різних сферах – соматичній, афективній, когнітивній та соціальній (S. Jacobs, R. Neimeyer) [5, с. 25].

В цьому підході широко обговорюються і описуються різні форми горя (нормальне і патологічне, хронічне і затримане тощо), а також умови, що впливають на індивідуальний характер переживання втрати: характер ситуації втрати, сприйняття ситуації втрати, соціокультурний простір, індивідуально-психологічні особливості втрати.

3) Переживання втрати як процес «сислової реконструкції». В цьому підході основним процесом є пошук «нового сенсу» існування без померлого. Процес змін на духовному рівні особистості (Р. Мей, Е. Фромм, І. Ялом). Зарубіжні психологи і психотерапевти, які розробляли основи екзистенційно-гуманістичного спрямування (А. Маслоу, Р. Мей, Е. Фромм, І. Ялом і ін.), розглядали зіткнення зі смертю як одну із значущих можливостей для особистісного зростання, як процес змін у внутрішньому світі людини.

Втрата дитини є кризовою подією в житті жінки: мається на увазі загибель плоду під час вагітності, в процесі народження або в перші 28 діб після народження; позаматкова вагітність, невдале екстракорпоральне запліднення, некурабельне безпліддя; виявлення грубої патології під час обстеження, народження дитини-інваліда. В цьому разі виникає криза вагітності, що унеможливує перехід до очікуваної стадії батьківства [6, с. 47].

У ситуації втрати ненародженої дитини жінка зустрічається з порушенням власної ідентичності, сумнівом у своїй жіночності, втрачає образ себе як мами. Довгострокові наслідки пов'язані з порушенням самооцінки, втратою самоповаги і впевненості в собі [4, с. 87]. Після втрати з'являється величезне почуття власної безпорадності, жінка не може контролювати ні власне життя, ні своє тіло. Руйнуються уявлення про світ. Під час втрати дитини жінка не тільки опиняється в складному біологічному і психологічному становищі, але і втрачає себе, в тому числі і в тимчасовому аспекті, коли бажане майбутнє зникає разом з уявленням про сенс власного життя. Смерть дитини, в тому числі ще не народженої, не є частиною природного порядку життя. Новина про втрату паралізує, спогади про щасливе минуле поступово стають тьманими і невиразними, а надії на майбутнє зруйновані і не відновлюються.

Що стосується тривалості періоду переживання втрати дитини, то багато авторів вказують різні терміни: найбільш інтенсивні реакції відзначаються протягом перших 4–6 тижнів після втрати, нормальні реакції можуть тривати від 6 місяців до року або до 2 років [2, с. 105].

Відразу після втрати більшість жінок відчувають період інтенсивного емоційного стану, що характеризується почуттям провини, тривоги, дисфорії. Ризик тривалого й інтенсивного

переживання горя погіршується, якщо: жінка сильно бажала свою вагітність, довго не могла завагітніти; піддавалася процедурі штучного переривання вагітності; переносила викидні раніше; не мала достатньої соціальної підтримки. Особливостями переживання втрати дитини є: схильність пригнічувати депресивні настрої більшою активністю, раціоналізацією; соціальне визнання батьківського горя, викликаного втратою вагітності у дружини або новонародженого.

Наслідками втрати дитини виступають: фактор ризику в аспекті психічного здоров'я матері і виховання народжених дітей; наявність хронічної тривожності і стресу, що може призвести до передчасних пологів або народження маловагої дитини; деякі жінки приймають рішення не мати більше дітей; небезпека порушення формування адекватної прихильності або порушення стилю виховання [5, с. 84].

Втрата дитини під час вагітності чи незабаром після пологів є драматичним і шокуєчим досвідом. Неможливо бути готовим цілковито до смерті своєї дитини. Зазвичай соціум мінімізує або й взагалі відкидає цю втрату, наче це щось неважливе і стається з кожним, немає практики обговорювати це у широких колах. У таких випадках батьки почувають себе ізольованими у своєму горі, незрозумілими і не почутими у своїх потребах. Висвітлення тематики втрати дитини та переживання горя від втрати дитини, незалежно на якому періоді розвитку це сталося (декілька тижнів від зачаття чи декілька годин, тижнів після народження), зумовлює багатогранність цієї проблеми: з одного боку, засмучені батьки, яким необхідно надати підтримку, розуміння і надію, з іншого – медичні працівники, яким важливо надати поведінкові та комунікаційні інструменти, а також мати відповідні знання, щоб підтримати і супроводити такі сім'ї у цей нелегкий момент. Тому ця проблема вимагає від сучасних спеціалістів цілісної та комплексної системи соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в межах діяльності працівників психологічної і соціальної служб. Вона має бути спрямована на пошук ресурсів особистості, опору на власні можливості та створення на цій основі психологічних, соціальних і педагогічних умов для відновлення ефективних зв'язків зі світом людей.

Ключовим у соціальному супроводі жінок, які переживають втрату дитини, є щире співчуття, визнання горя, доброзичливе прийняття емоцій та почуттів, котрі переживають жінки внаслідок смерті дитини.

У кожному конкретному випадку завдання соціального супроводу визначаються особливостями особистості, якій надається допо-

мога, та ситуації, в якій здійснюється супровід. Діяльність супроводжувачів триває доти, доки не буде пройдено кризовий період. Результатом соціально-психологічного супроводу повинна стати нова якість життя – адаптивність, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах із собою та оточуючими як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях. Для розвитку навичок соціальної адаптації людини, яка пережила втрату, необхідно допомогти пережити стадії горювання. Розуміння цих стадій дає змогу відповідно планувати роботу. Виділяють такі фази горювання:

1. Шок, заціпеніння (замороження): емоційна приглушеність, ступор.
2. Заперечення: «Ні! Це не зі мною! Цього не може бути!» (до 9 днів).
3. Гнів, гостра туга: напади гніву, самозвиначення, тривожна активність.
4. Відчай, депресія: провина, перше прийняття, що супроводжується стражданням.
5. Прийняття, відновлення: спокій, печаль [4, с. 47].

Жінки, які переживають втрату дитини, потребують заспокоєння і підтримки. Одним із механізмів, який допомагає забезпечити довготривалу допомогу, є так звані групи підтримки. У групи підтримки об'єднуються люди, які втратили близьких. Вони потрапляють у коло осіб, які перебувають у подібній ситуації. Це допомагає їм стати відкритими у вираженні своїх почуттів і зменшити тиск відчуття самотності та соціальної ізольованості, що часто трапляється в період переживання горя.

Під час вибору найбільш ефективних методів роботи з жінками, які пережили втрату дитини, ФСР/соціальному працівнику важливо пам'ятати про такі напрями допомоги:

- психологічна (кризова) підтримка, яку надає близьке оточення. Саме завдяки родичам та друзям стає можливою успішна соціальна реабілітація після отриманої психологічної та психотерапевтичної допомоги;
- психологічне консультування, що проводиться кваліфікованим психологом;
- психотерапевтична допомога та медикаментозне лікування. Такий вид допомоги надається психотерапевтами та психіатрами.

Тому свою роботу варто організовувати за такими етапами: етап кризової підтримки, стабілізації стану, реабілітаційний етап, залучаючи за потреби інших спеціалістів (психолога, медика).

Метою етапу кризової підтримки є допомога у проживанні складного періоду горювання. У процесі консультативної допомоги можна використовувати такі комунікативні техніки: мовчання, емпатійне слухання, прояснення, рефлексивна вербалізація, інтерпре-

тація, саморозкриття, конфронтація, підбиття підсумків. Також варто працювати з сім'єю, використовуючи її як ресурс для відновлення людини, яка пережила травму.

Метою етапу стабілізації стану є нормалізація психічного стану жінки та покращення її самопочуття на соматичному рівні.

Етап реабілітації (адаптації до життя) є етапом підтримувальної терапії. Ознакою ефективної психологічної допомоги вважається адаптація жінки, яка перенесла втрату дитини, до нових умов існування, нормальне функціонування в нових реаліях. Допомога є ефективною, якщо жінка, що переживає втрату дитини, має бажання жити й радіти життю.

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, вивчивши досвід переживання жінкою втрати дитини, можна зробити такі висновки. Втрата дитини є кризовою подією в житті жінки. Особливостями переживання втрати дитини є: схильність пригнічувати депресивні настрої більшою активністю, раціоналізацією; соціальне визнання батьківського горя, викликаного втратою вагітності у жінки; ключовим у соціальному супроводі жінок, які переживають втрату дитини, є щире співчуття, визнання горя, доброзичливе прийняття емоцій та почуттів, котрі переживають жінки внаслідок смерті дитини. Працюючи з жінками,

які переживають втрату дитини, соціальному працівнику варто організовувати свою роботу за такими етапами: етап кризової підтримки, стабілізації стану, реабілітаційний етап. За потреби варто залучати інших спеціалістів (психолога, медика).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Добряков В.И. Перинатальные утраты: психологические аспекты, специфика горя, формы психологической помощи. *Журнал акушерства и женских болезней*. 2015. № 3. С. 4–10.
2. Михайлов А.В. Психология перинатальной утраты: не навреди *Status Praesens*. 2015. № 6. С. 105–150.
3. Костерина Е.М. Психологическое сопровождение перинатальных потерь. Перинатальная психология и психология репродуктивной сферы. 2011. № 3. С. 84–98.
4. Adolfsson A. Miscarriage: Women's Experience and its Cumulative Incidence. Sweden: LiU-Tryck, 2006.
5. Heustis J., Jenkins M. Companioning at a Time of Perinatal Loss. Broken Bow Road, Fort Collins, Colorado, 2005.
6. McDonald J. Parental Grief Following Pregnancy Loss: The Influence of Social Support // Submitted in partial fulfillment of the requirements for the Postgraduate Diploma in Applied Psychology. School of Psychological Science. La Trobe University, Bendigo Campus. Victoria, Australia. October, 2003.