

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.922.6

СПЕЦИФИКА ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

О.В. Барина, А.С. Малютина

ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», Москва

DOI: 10.26456/vtpsyed/2020.1.087

Рассматривается основное содержание понятий «саморегуляция», «эмоциональные состояния»; выявляются условия, определяющие специфику эмоциональных состояний в ситуации утраты близкого человека, и специфика переживания утраты близкого человека. Представлены результаты эмпирического исследования специфики переживания утраты близкого человека. В качестве инструментария исследования использованы: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова, метод тематического анализа интервью С. Квале, опросник «Доминирующие эмоциональные состояния» Л.А. Рабинович, анкета «Принятие» А.А. Бакатова. Проведен анализ статистических данных, корреляционный анализ Спирмена. Обработка результатов производилась с помощью программы (SPSS Version), а также качественного анализа интервью.

Ключевые слова: *специфика переживания утраты, саморегуляция, эмоциональные состояния, близкий человек.*

Значимость исследования специфики переживания утраты близкого человека определяется следующими противоречиями: между важностью саморегуляции состояния человека в ходе переживания утраты для выявления психологических личностно-средовых ресурсов для более оптимальной социальной адаптации личности; между необходимостью активной позиции субъекта в преодолении трудных жизненных ситуаций и неограниченности возможностей человека, так как утрата проявляется на поведенческом, ментальном, эмоциональном, экзистенциальном уровнях; между наличием конкретных методов регулирования эмоционального состояния и необходимостью комплексного подхода к их применению; между эффективностью средств регуляции эмоционального состояния и их потенциальной неэтичностью, поскольку только полноценное переживание утраты дает возможность смотреть в будущее и надеяться на позитивные изменения, при этом устраняется зависимость горющего человека от умершего и позволяет ему установить новые социальные отношения.

Переживание потери считается самым сложным процессом в жизни человека. Именно поэтому возникает вопрос: как пережить горе и продолжать жить далее? Когда человек переживает горе, у него рушится его видение мира, это влияет на образ жизни, на его планы и будущее в

целом. И в результате переживания горя его жизнь меняется и трансформируется, меняются ценности и жизненные планы.

Ситуации утрат воспринимаются как «естественные» и растворяются в гуще жизни. В настоящее время отсутствует налаженная система оказания долговременной психологической помощи людям, потерявшим близких: нет разработанных программ по оказанию психологической помощи, специальная литература на эту тему очень малочисленна. Как нет и качественной популярной литературы, которая помогла бы понять человеку, у которого ушел близкий, что с ним происходит; отсутствует и информация о том, какого рода помощь может оказать психолог. Все это указывает на острую необходимость усиления внимания со стороны психологов к этой сфере человеческого опыта и того, за счет чего человек может регулировать свое эмоциональное состояние в период переживания утраты. В психологии горе рассматривается как «интенсивное эмоциональное состояние, сопутствующее потере кого-то (или чего-то), с кем (или с чем) у человека была глубокая эмоциональная связь».

Эмоциональные состояния представляют собой «внутренний феномен энергетической стороны переживания, которая связана с динамической сменой психических состояний и настроений человека» [2]. Эмоциональные состояния в этом случае выступают как форма активности, возникающая при невозможности достижения субъектом ведущих мотивов его жизни, крушении идеалов и ценностей и проявляющаяся в преобразовании его психологического мира, направленного на переосмысление своего существования. Это позволяет человеку в критической жизненной ситуации перенести тяжелые события, обрести осмысленность существования. Саморегуляция связана с целенаправленной деятельностью, имеет сложное системное строение и является важнейшим фактором успешной адаптации человека к изменяющимся условиям среды. Регулирующие процессы у каждого конкретного человека имеют свою специфику, свои регуляторные особенности, которые, в свою очередь, зависят от психических особенностей человека. При этом ведущую роль в процессах саморегуляции играют личностные устремления, мотивы и ценности [7].

Организация исследования

В исследовании приняли участие 43 респондента-добровольца в возрасте от 18 до 50 лет, переживших утрату близкого человека. С целью дальнейшего сравнительного анализа эмоциональных состояний в ситуации утраты проведено интервью по трём различным сценариям. Для этого было произведено деление выборки на три группы.

Основой исследования стали предположения о том, что существуют условия, определяющие специфику эмоциональных состояний в ситуации утраты близкого человека и закономерности

(способы) переживания утраты близкого человека. Для выполнения задач исследования особое значение имел тщательный подбор современного психодиагностического инструментария. Для проверки выдвинутых гипотез были подобраны следующие психодиагностические методики:

Методика «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой (опросник состоит из 46 вопросов, распределённых по 6 шкалам, которые соответствуют основным регуляторным процессам и регуляторно-личностным свойствам; часть вопросов относится к двум шкалам, так как их смысл соотносим и с личностным свойством, и с процессом; также подсчитывается общий уровень саморегуляции – интегральный показатель).

«Метод тематического анализа интервью» С. Квале, как отдельный метод качественного анализа оформился на рубеже XX–XXI вв. (в тематическом анализе особое внимание уделяется сохранению связи смысловых единиц с контекстом, что позволяет избежать утери смысловых оттенков и имплицитного (подразумеваемого) смысла, для чего практикуется многократное прочитывание текста и работа с ним как с целым, извлечение смыслов не изолированно, а в соотношении со всем, что говорится в тексте [4]. С целью дальнейшего сравнительного анализа эмоциональных состояний в ситуации утраты проведено интервью по трём различным сценариям. Испытуемым первой группы предлагается думать именно о событии утраты, продолжать его вспоминать и удерживать переживание этого события в поле внимания. Испытуемым со вторым вариантом интервью предлагается продолжать фиксироваться на событии, но также уделить внимание насущным повседневным делам. Испытуемым третьей группы предлагается отвлечься и думать о чём-то радостном, что произошло за последнее время, избегая тяжёлых воспоминаний о событии утраты. Смена когнитивного фокуса становится переменной, которая позволяет зафиксировать возможные различия в эмоциональных состояниях испытуемых [6].

Методика «Доминирующие эмоциональные состояния» Л.А. Рабинович. Опросник нацелен не на диагностику отдельных эмоций, а на выявление оптимизма/пессимизма, агрессивности, свойственного субъекту настроения и т. д., то есть склонности респондента к определённому эмоциональному фону и тем или иным устойчивым эмоциональным состояниям [3].

Анкета «Принятие» А.А. Бакатова. Предложенные вопросы в основном философско-житейского плана, получающие ответ на такие вопросы, каково прошлое, настоящее, будущее респондентов.

Результаты исследования

Для реализации задач исследования систематизируем результаты диагностики: проведем статистический анализ и исследуем средние значения данных (табл. 1).

Таблица 1

Среднестатистические показатели саморегуляции

Показатель	Мин.	Макс.	Ср. знач.	Ст. откл.
Планирование	1	8	4,89	2,423
Моделирование	0	9	5,26	2,123
Программирование	1	9	5,22	1,987
Оценивание результатов	0	7	4,96	1,506
Гибкость	0	9	5,63	2,356
Самостоятельность	0	9	4,67	2,270
Общий уровень с/р	7	37	26,19	7,606

По шкале «Планирование» среднее значение составило ($4,89 \pm 2,42$). Это средний уровень способности к планированию. Подобные результаты показывают индивидуальные особенности целеполагания, удержания целей, уровень сформированности осознанного планирования своей деятельности.

По шкале «Моделирование» средний показатель составляет ($5,26 \pm 2,12$), что соответствует среднему уровню выраженности. Данный параметр отражает индивидуальную развитость представлений человека о внешних и внутренних условиях достижения целей, что важно для ориентировки в деятельности и саморегуляции своего состояния.

По шкале «Программирование» среднее значение составило ($5,22 \pm 1,99$). Испытуемые характеризуются повышенными значениями по шкале «Программирование». Данные значения свидетельствуют о том, что у респондентов больше сформирована способность осознанно программировать свое поведение, которая выражается в обдумывании способа действий и поведения для достижения своих целей, в общей детализированности.

Показатель шкалы «Оценивание результатов» в среднем составляет ($4,96 \pm 1,5$). Это средний уровень способности к оценке результатов, которая характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки человеком самого себя и результатов своего поведения и деятельности.

Среднее значение по шкале «Гибкость» составило ($5,63 \pm 2,35$). Это умеренный уровень гибкости. Данные значения свидетельствуют о том, что респонденты отличаются большей способностью перестраивать свою систему саморегуляции в зависимости от внутренних и внешних условий. Для них характерна пластичность всех регуляторных процессов, такие люди легко могут перестраивать свои планы поведения и действий в зависимости от ситуации.

Наименьший показатель испытуемые набрали по шкале «Самостоятельность» ($4,67 \pm 2,27$). Подобные результаты свидетельствуют о пониженном уровне самостоятельности. Данная шкала характеризует степень развития регуляторной автономности. Для испытуемых с пониженным уровнем самостоятельности характерна

зависимость от мнения окружающих, склонность к подчинению, неумение разрабатывать план действий.

Общий уровень саморегуляции составил $(26,19 \pm 7,6)$. В целом по выборке это отражает достаточно высокий уровень развитости навыков саморегуляции и благоприятный прогноз по их совершенствованию.

Таблица 2

Среднестатистические показатели доминирующих эмоциональных состояний

Шкала	Мин.	Макс.	Сред.	Ст. откл.
Радость	8,000	44,000	33,833	14,275
Гнев	13,000	48,000	22,833	12,797
Страх	10,000	24,000	19,500	5,683
Печаль	8,000	44,000	18,333	13,589

Шкалы данной методики позволяют выявлять не собственно эмоции, а настроение индивида, пессимизм или оптимизм, агрессивность и прочие характеристики личности. Эта методика выявляет не эмоции в чистом виде, а склонность к той или иной эмоции, эмоциональному фону. Исходя из максимально возможного числа баллов по шкалам существует три уровня доминирующих эмоциональных состояний. Низкий уровень – от 0 до 16 баллов. Средний уровень – от 16 до 32 баллов. Высокий уровень от 32 до 48 баллов (табл.2, рис.1).

По шкале «радость» среднее значение составило $(33,833 \pm 14,275)$. Испытуемые характеризуются повышенным уровнем склонности к переживанию радости это говорит о том, что респонденты, в большей степени, испытывали чувство удовлетворения, благополучия и комфорта в ситуациях, описанных в методике.

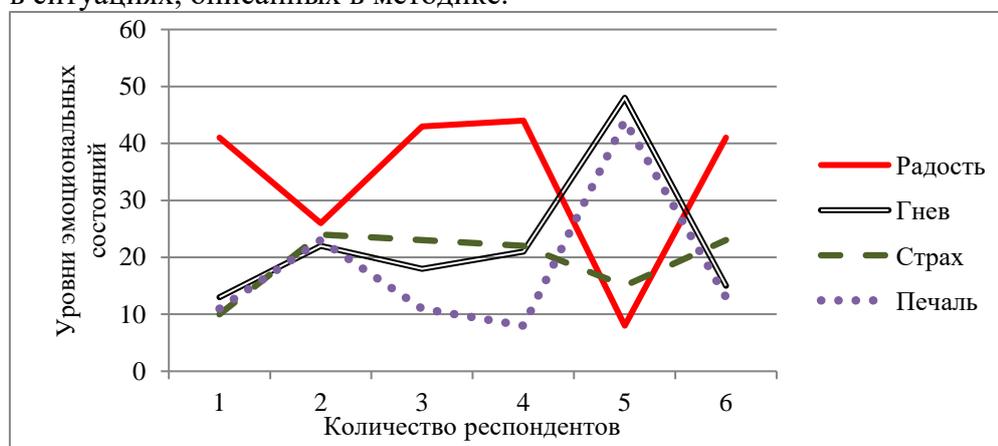


Рис. 1. Среднестатистические показатели доминирующих эмоциональных состояний

Среднее значение склонности к гневу составило $(22,833 \pm 12,797)$. Данные значения свидетельствуют о неподверженности респондентов гневным реакциям в ситуациях реальной или предполагаемой допущенной несправедливости, обмана, ошибки и прочих неопределённых и сложных ситуациях.

По шкале «Страх» среднее значение составило ($19,500 \pm 5,683$). Значения по данной шкале являются самыми однородными в группе респондентов, то есть испытуемые данной выборки реагируют на ситуации угрозы или опасности относительно схоже. Среднее значение склонности к печали составило ($18,333 \pm 13,589$) Это наименьший показатель из всех шкал методики. Подобные результаты свидетельствуют о том, что респонденты не склонны к переживанию печали в результате действительной или воображаемой утраты, которая угрожает самоуверенности, самоуважению и эмоциональной безопасности личности.



Рис. 2. Среднестатистические показатели анкеты «Принятия»

Наибольшие значения наблюдаются по вопросам: «Все, что происходит в жизни, имеет свой смысл» $2,7 \pm 0,58$ (№ 35), «Существование добра» $2,6 \pm 0,68$ (№ 30), «Моя собственная жизнь» $2,6 \pm 0,67$ (№ 20), «Я такой, какой есть сейчас (характер, способности, особенности)» $2,6 \pm 0,76$ (№ 1), «Изменчивость жизни» $2,5 \pm 0,69$ (№ 40), «Одиночество» $2,5 \pm 0,85$ (№ 34), «Мое детство» $2,5 \pm 0,72$ (№ 32), «Моя мать» $2,5 \pm 0,77$ (№ 24), при разбросе стандартного отклонения от 0,58 до 0,85. Это показывает, что респонденты полагают, что все происходящее в жизни с ее изменениями имеет свой определенный смысл, верят в наличие добра. Испытуемые принимают себя, допускают одиночество, предпочитают свое детство и маму. Между тем установлены меньшие показатели по ряду вопросов. «Болезни моих близких» $1,6 \pm 0,92$ (№ 25), «Я в старости» $1,7 \pm 0,86$ (№ 19), «Мой вес» (№ 26), «Старость» (№ 5), при $1,9 \pm 0,85$, «Моя сексуальность» $1,9 \pm 0,86$ (№ 6), «Моя старость» (№ 12), «Собственные страхи» (№ 22) при $2,0 \pm 0,88$, «Беспомощность» $2,0 \pm 1,00$ (№ 23), «Боль» $2,0 \pm 0,80$ (№ 11), при разбросе данных от 0,80 до 0,92. Полагаем, что данный перечень показывает следующее: испытуемые меньше соглашались, внутренне противоборствуют с болезнями и немощью своих родных и близких, не принимают старость – как в целом, так и не представляют себя в старости, не соглашались с собственными страхами, сексуальностью.

Помимо применения количественных методов, в исследование было включено интервью с последующим тематическим анализом ответов. Это обосновано тем, что, ограничиваясь количественными методами, исследователь теряет возможность соприкоснуться с феноменологией переживания утраты в каждом конкретном случае. При этом, анализируя качественные данные, полученные при проведении интервью, возможно также выявить заслуживающие внимания феномены и выдвинуть исследовательские вопросы для дальнейшего изучения проблемы.

Рассмотрим ответы на предложенные испытуемым вопросы интервью.

При ответе на вопрос о времени после утраты респонденты всех трех групп отмечают что переживание было неоднородным (время после утраты проходило по-разному), в основном всё же с преобладанием негативных эмоций. Некоторые отмечают, что этот период очень сложно описать словами, для некоторых окончательно не прошло, повлияло на здоровье, вплоть до инвалидности. Это свидетельствует о глубине и силе эмоциональных процессов, связанных с гореванием из-за утраты, которые могут всерьёз сказаться на течении жизни пережившего утрату.

Говоря об изменениях (внешних и внутренних), произошедших в этот период, респонденты третьей группы считают, что от скоростижной смерти близкого человека в результате несчастного случая не ощущали переживаний, лишь удивление от скоростижности, они пережили небольшой шок. Респонденты второй и первой групп внутренне скучали, некоторые стали меньше доверять людям, у кого-то возникали постоянные навязчивые мысли об этом человеке на фоне бессонницы. Однако у респондентов увеличился уровень ответственности и самостоятельности, появилось чувство взрослости. В бытовом плане часто также происходили соответствующие изменения, поскольку умершие родственники играли определённую роль в жизни своих близких, и после утраты оказывалось необходимым взять на себя те или иные функции.

Отвечая на вопрос о процессе, что называется гореванием, и о чувствах, сопряженных с ним, респонденты первой и второй групп, а также один респондент из третьей группы считают, что самым трудным периодом становились первые часы и дни после утраты (стадия шока), а также первые полгода-год (нормативная длительность переживания утраты близкого человека, если же оно длится дольше, то ситуация требует профессиональной помощи). Для этого периода были типичны такие чувства, как ощущение несправедливости, тоска, печаль, пустота, одиночество. Респондент третьей группы отмечает, что никаких чувств не испытывал, скорее дискомфорт от внезапности утраты.

На вопрос о том, что помогало пережить горе и что, наоборот, замедляло этот процесс, респонденты третьей группы отвечают, что ничего не угнетало, в целом жизнь шла своим чередом; что пережить горе помогло время. Между тем респондентов второй группы угнетало то, что

они плохо запомнили образ близкого человека и не могли его представить и воспроизвести. Респондентам первой группы помогала поддержка родных людей и друзей, угнетало чувство вины, а также безвозвратность. Таким образом, факторами, затруднявшими переживание, становились безвозвратность потери, недостаточно полный образ ушедшего человека, чувство вины перед ним; помогали пережить горе естественная динамика переживания и внешняя поддержка.

О том, какие усилия прилагались для того, чтобы пережить горе, респонденты первой группы рассказывают, что читали книги, посещали храм, вели дневник, занимались оформлением документации, старались как можно больше работать, наводили порядок, помогали другим людям, пошли учиться, старались посещать общественные места, стали задумываться о своем будущем, о саморазвитии. Таким образом, утрата послужила своего рода отправной точкой для того, чтобы пересмотреть свою жизнь, начать её больше ценить и внести в неё необходимые конструктивные изменения. Респонденты второй группы отмечают, что никаких усилий не прилагали. Респонденты третьей группы старались добавить больше радостных событий в свою жизнь.

Говоря о поддержке со стороны других близких или окружающих, большинство респондентов всех трех групп, ответили, что внешняя поддержка облегчала переживание. Лишь один респондент ответил, что в поддержке не нуждался, поэтому не ощущал ее. В целом такой результат подтверждает важность социальной поддержки для переживания утраты. Поддержка могла бы быть как действенной (помощь организационно, деньгами и т. п.), так и эмоциональной (присутствие рядом с горяющим, принятие и признание его чувств и права на них).

Самочувствие в настоящее время у большинства респондентов всех трех групп хорошее. Они чувствуют, что полностью пережили и отпустили ситуацию. Считают, что есть к чему стремиться в жизни. Они осознали ценность жизни (вообще и в частности), тот факт, что преодоление горя делает человека сильнее («возродиться, как феникс»), может вдохновить на некий личностный рост. Хранят память о своих близких в виде фото, памятных подарков, личных вещей и воспоминаний. Напротив, у тех респондентов, которые не предпринимали никаких собственных усилий для того, чтобы пережить горе, не отмечено внутренних и внешних изменений и улучшения самочувствия (либо оно незначительно). Они до сих пор чувствуют себя ужасно, стараются не думать об умершем и не вспоминать утрату, подавляют возникающие чувства до тех пор, пока не смогут безболезненно об этом говорить. Таким образом, горевание требует определённых усилий и смелости переживающего: встретиться со своими чувствами, признать сам факт утраты и те изменения, которые он понёс за собой. Сюда же включается и применение механизмов и навыков эмоциональной саморегуляции.

Выводы

В ходе проведения исследования по проблеме специфики переживания утраты близкого человека нами были получены результаты и сделан ряд выводов:

1. Был проведён анализ роли саморегуляции при переживании утраты: можно утверждать, что респонденты с высокими и умеренными показателями саморегуляции, прилагающие усилия для переживания утраты, быстрее адаптировались к новым условиям жизни. Постановка и достижение целей ведётся из имеющихся у них ресурсов, как внутренних, так и внешних. Они чувствуют себя хорошо, с теплотой в душе вспоминают о близких. У респондентов же с низкими показателями саморегуляции, которые не предпринимали никаких собственных усилий для того, чтобы пережить горе, не отмечено внутренних и внешних изменений. Они не готовы к самостоятельной жизни и не способны разработать план по достижению цели. Как следствие, им нужно больше времени для перестройки как отдельных аспектов, так и жизни в целом. Таким образом, очевидна достаточно весомая роль развитой саморегуляции для благоприятного прогноза переживания утраты.

2. Был проведён анализ доминирующих эмоциональных состояний. Можно утверждать, что респонденты склонны испытывать радость от нахождения решения проблемы. Они склонны испытывать чувства страха в случае опасности. Респонденты не склонны к переживанию печали в результате действительной или воображаемой утраты. Таким образом, можно предположить, что данная картина доминирующих эмоциональных состояний предполагает проявление активности субъекта в переживании утраты и поиске новых способов бытия.

3. На основании результатов по методу тематического анализа интервью были выявлены следующие условия, определяющие специфику эмоциональных состояний в ситуации утраты близкого человека: внезапность ситуации утраты; наличие неразрешённых трудностей в отношениях с ушедшим, например, затяжные конфликты с ним и, как следствие, возникновение чувства вины; наконец, необратимость, неподконтрольность (т. е. оставшийся в живых человек не может ничего изменить относительно свершившегося факта потери) и невозможность (утраченного человека невозможно полноценно заменить никем другим) – характеристики, отличающие любую ситуацию утраты близкого человека. В этой связи аспект эмоциональной саморегуляции приобретает особую важность, так как она позволяет обрести принятие ситуации утраты, встретиться со своими чувствами и пережить их, а также выстроить свою жизнь в соответствии с теми изменениями, которые повлекла за собой утрата.

4. Был проведён анализ степени принятия различных аспектов жизни, а также условий, определяющих специфику эмоционального состояния лицами, пережившими утрату. Можно утверждать, что больше

всего респонденты не принимают те аспекты своей жизни, в которых от них ничего не зависит и они не могут что-либо изменить. Даже при наличии своевременной медицинской помощи положительный исход решения проблемы не гарантирован. Перспектива развития навыков саморегуляции состоит в том, чтобы усилить способность субъекта справляться с трудными эмоциональными процессами и тем самым усилить способность к принятию, т. к. без принятия невозможно пережить утрату. Показатели принятия говорят нам о том, что респонденты с теплотой в душе вспоминают свое прошлое. Это связано с беззаботностью их детства и юности и наличием мамы рядом. Это позволяло им чувствовать себя в безопасности и быть менее тревожными при столкновении с трудностями.

Список литературы

1. Барина О.В., Джабарова О.Э, Лисичкина Ю.В. Практикум по саморегуляции в обучении. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2018. 137 с.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоций: хрестоматия. СПб.: Питер. 2007. 496 с.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
4. Квале С. Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2003. 301.
5. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. Киев: София, 2001. 320 с.
6. Магомед-Эминов М.Ш. Сравнительный анализ эффективности моделей работы с горем // Вестн. МГОУ. Сер. Психол. науки. 2014. № 4. С. 15–16.
7. Моросанова В.И. Психология саморегуляции. СПб.: Нестор-История, 2011. 468 с.

Об авторах:

БАРИНОВА Оксана Владимировна – кандидат психологических наук, профессор ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (127051, Москва, ул. Сретенка, д. 29); e-mail: ox16barin@yandex.ru

МАЛЮТИНА Анастасия Сергеевна – магистрант ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (127051, Москва, ул. Сретенка, д. 29); e-mail: malutinaans@mail.ru

THE SPECIFICS OF EXPERIENCING THE LOSS OF A LOVED ONE

O.V. Barinova, A.S. Malyutina

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow

Discusses the main content of the concept of self-regulation, emotional states reveals the conditions that determine the specifics of emotional states in a situation of loss of a loved one, and the specifics of experiencing the loss of a loved one. Presents the results of an empirical study of the specifics of experiencing the loss of a loved one. As research tools were used questionnaire «Style of self-regulation of behavior» by V.I. Morosanov, The method of thematic analysis of interviews S. Kvale, questionnaire «Dominant emotional states» L.A. Rabinovich, «Acceptance» form AA. Bakatova. The analysis of statistical data, the Spearman correlation analysis. The results were processed using the program (SPSS Version), as well as a qualitative analysis of the interview.

Keywords *specificity of the experience of loss, self-regulation, emotional states, loved one.*