

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Совладание с переживанием потери близкого человека

Научный руководитель – Крюкова Татьяна Леонидовна

Бекасова Елизавета Сергеевна

Выпускник (бакалавр)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: elizavetabekasova462@gmail.com

Для человека потеря близкого человека чаще всего это большая трагедия. В данной работе под «потерей» имеется в виду смерть. Зачастую понятия «утрата» и «горе» используются как синонимы, что не является правильным. Горе - это чувство страдания и различные его проявления, а утрата - это опыт, относящийся к потере близкого, т.е. к его смерти [1].

Столкнуться со смертью близкого человека - значит пережить это горе; Для потеря близкого - всегда стресс, который влечет за собой изменение жизненной ситуации, как в отрицательную, так и в положительную сторону. Прежде, чем говорить об изменении жизни после потери близкого человека остановимся на значении слова «пережить». В обыденном языке это слово означает перенести какие-либо, обычно тягостные, события, преодолеть какое-нибудь тяжелое чувство или состояние, вытерпеть, выдержать и т. д. В научном понимании понятие «переживание» представляется как любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его жизни. В этом широком значении термина, восходящем к психологии интроспективной, акцентируется такая особенность переживания, как его непосредственная данность сознанию субъекта [2]. Чтобы пережить непосредственно физическую смерть близкого человека, требуется особенно много сил. Каким же способом человек, обезнадеженный утратой, «переродится» и наполнит свою жизнь каким-то значением? Мы предположили, что большинство взрослых людей по-разному переживают потерю близкого человека и различаются по способам переживания горя и совладания с ним.

В исследовании на добровольной основе согласились принять участие 15 человек обо-его пола от 35 до 55 лет включительно (средний возраст - 41 год, стандартное отклонение - 6), из них двое мужчин и тринадцать женщин. Пятеро потеряли родителей, двое - пра-родителей; один человек - ребенка, один племянника; один - сиблинга. Время с момента утраты берется не меньше двух и не более шести лет.

Для проверки гипотезы использован комплекс методик: UCLA - Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Рассела и Фергюсона, 1998 (адаптация Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, 2015), Шкала депрессии Э. Бека (адаптация Н.В. Тарабриной, 2001), Самооценка эмоциональных состояний Уэссманна, Рикса, Опросник Копинг-поведе-ние в стрессовых ситуациях - CISS, 1993 Эндлера, Паркера, адаптирован Т.Л. Крюковой, 2001, Личностная шкала проявлений тревоги Д. Тейлора (адаптирована Т. А. Немчиным, 1992)), контент-анализ интервью «Совладание с переживанием потери близкого челове-ка».

В итоге, качественный анализ данных показал, что различия в переживании потери близкого человека определяются степенью близости с ушедшим (максимально устойчивые близкие отношения имели 7 чел., близкие отношения - 6 чел. и отношения, которые потер-пели отрицательную динамику близости имели 2 чел.), выраженностью эмоций (сильные - 9 чел., слабые - 6 чел.), поведенческими копинг-стратегиями / стилями (8 чел. напра-вили свои действия на решение ситуации, а остальные оставались в пассивной позиции

на момент получения информации об утрате). Что касается характеристик переживания утраты на данный момент времени, то 8 чел. имеют стабильное адаптивное эмоциональное состояние и 7 чел. имеют нестабильное эмоциональное состояние, которое выражается в неожиданных приступах плача, например. Также 9 чел. направили свои действия на самовосстановление, и у 6 чел. наблюдалось поддержание динамического равновесия, т.е. человек сначала прибегал к разрушительным действиям, направленным на себя, например, через злоупотребление алкоголем, а после находил конструктивные способы совладания с горем, например, через спорт, творчество, погружение в работу и т.д.

Количественный анализ дал возможность выявить значимые связи между уровнем тревоги и копинг-стилем, выбираемым респондентами. Обнаружилось, что респонденты с низким уровнем тревоги выбирают проблемно-ориентированный копинг-стиль ($R = -0,58$; $p < 0,023$). При этом уровень тревоги выражен у тех, кто использует эмоционально-ориентированный копинг-стиль ($R = 0,615$; $p < 0,015$) и субстиль, ориентированный на избегание, в частности, отвлечение ($R = 0,564$; $p < 0,028$). Также выявилась связь между уровнем тревоги и депрессией: чем выше уровень депрессии, тем выше уровень тревоги и наоборот ($R = 0,616$; $p < 0,014$).

Таким образом, в результате качественно-количественного анализа удалось доказать, что существуют различия по характеру переживания утраты близкого человека, которые проявлялись в переживаемых эмоциях, предпринимаемых действиях по совладанию с горем и времени, прошедшего с момента утраты. Это дает возможность в будущем более детально изучить специфику переживания горя и совладания с ним.

Источники и литература

- 1) Уманский С.В. ст. Тяжелая утрата и горе. Психологические и клинические аспекты // Тюменский медицинский журнал. Тюмень, 2012, С. 322-323.
- 2) Филиппов А.В., Романова Н.Н., Летягова Т.В. Тысяча состояний души. Краткий психолого-филологический словарь, Флинта, 2011.