

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

Специфика эмоциональных состояний у лиц, переживших утрату близкого человека

Научный руководитель – Селиванов Владимир Владимирович

Малютина Анастасия Сергеевна

Аспирант

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

E-mail: malutinaans@mail.ru

Для современных условий жизни характерно наличие трудных жизненных ситуаций некоторые из которых могут закончиться утратой близкого человека. В отличие от других видов потерь утрата близкого человека необратима, смерть - это сверившийся факт и с этим уже невозможно что - либо сделать. Субъект, столкнувшийся с утратой, постепенно начинает осознавать, что ушедшего невозможно заменить кем - то другим и восполнить душевную пустоту, образовавшуюся после его ухода. Как правило переживанию утраты сопутствуют эмоциональные состояния, преимущественно негативного характера. Это в свою очередь отрицательно сказывается на различных сферах жизнедеятельности человека, осложняя процесс адаптации к новой реальности. Необходимо научное осмысление специфики эмоциональных состояний у лиц, переживших утрату близкого человека, для наилучшего понимания их значения, а также для восполнения существующих пробелов в практике психологической помощи этой категории людей [2].

Нами проводилось эмпирическое исследование для проверки гипотезы о том, что существуют условия, определяющие специфику эмоциональных состояний у лиц, переживших утрату близкого человека. Выборку составили респонденты-добровольцы (N = 30) в возрасте от 18 до 60 лет, пережившие утрату близкого человека. Время, прошедшее с момента утраты, варьировалось от полугода до пятнадцати лет. Респонденты были разделены на две подгруппы по обстоятельствам утраты: это - внезапная смерть и смерть в результате болезни. Для минимизации риска ретравматизации в исследовании соблюдался принцип добровольности. Кроме того, респондентам оказывалась бесплатная психологическая помощь. Количество консультационных сессий обговаривалось в индивидуальном порядке, в зависимости от тяжести состояния респондента и его желания [1].

Условно консультативную помощь можно разделить на несколько этапов: отреагирование возникших чувств и эмоций, информирование о том, что представляет собой процесс горевания, обучение техникам саморегуляции для стабилизации и улучшения эмоционального состояния [4].

Целью исследования стало выявление специфики эмоциональных состояний у лиц, переживших утрату близкого человека. Эмпирические задачи состояли в том, чтобы определить степень выраженности тех или иных эмоциональных состояний, и проаннотировать, при помощи тематического анализа интервью, то, как они влияют на ход переживания утраты.

Исследование проводилось методом опроса с применением методик «Доминирующие эмоциональные состояния» Л.А. Рабиновича, «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина, а также качественного метода - тематического анализа интервью С. Квале, в адаптации Н.П. Бусыгиной [3].

Показатели доминирующих эмоциональных состояний соответствуют среднему уровню.; при этом наиболее выражены состояния страха, печали и гнева. Наименее выражено состояние радости. Однако несмотря на это респонденты склонны испытывать данную

эмоцию и связывают ее с преодолением трудностей, осложняющих быстроту и эффективность адаптации респондентов к жизни после утраты. В ходе сравнительного анализа доминирующих эмоциональных состояний в подгруппах были выявлены статистически значимые различия ($p < 0,05$) по показателям страха и печали. Они значительно выше в группе респондентов, чьи близкие ушли из жизни в результате болезни. Подобные результаты можно объяснить тем, что респонденты были не в силах повлиять на ситуацию, улучшить качество жизни близких хотя бы на какое-то время продлив их жизнь.

По результатам самооценочного текста характеристики эмоциональности можно сказать, что показатели соответствуют среднему и высокому уровню выраженности. Однако в ходе сравнительного анализа в подгруппах были выявлены статистически значимые различия ($p < 0,05$) по показателям эмоциональная возбудимость и интенсивность эмоций. Они значимо выше у респондентов, которые понесли внезапную утрату. Подобный результат объясняется неожиданностью произошедшего и не возможностью получения исчерпывающей, достоверной информации о виновниках и причинах случившегося. Напротив, по шкале отрицательное влияние эмоций показатель значительно выше у респондентов, чьи близкие ушли из жизни в результате болезни. Это связано с тем, что респонденты на протяжении долгого времени находились в подавленном эмоциональном состоянии из-за сложившейся неблагоприятной ситуации и невозможности её изменить.

На основании результатов тематического анализа интервью было установлено, что неопределенность, связанная с невозможностью выяснения истинных причин случившегося, желание привлечь к ответственности виновников трагедии, неожиданность произошедшего, отношения с ушедшим, и безуспешные усилия в борьбе за жизнь близкого человека, определяют специфику эмоциональных состояний респондентов. В то же время уровень выраженности характеристик эмоционального реагирования оказывает влияние на ход переживания утраты. Таким образом можно сделать вывод о том, что специфику эмоциональных состояний в ситуации утраты близкого человека определяет ряд субъективных и объективных факторов, а ход переживания потери зависит от степени выраженности индивидуально-личностных характеристик эмоциональной сферы человека.

Источники и литература

- 1) Барина О.В., Малютин А.С. Специфика переживания утраты близкого человека // Вестник Тверского Государственного университета. Серия «Педагогика и психология» — 2020. — Вып. 1. — С. 13-25.
- 2) Барина О.В., Малютин А.С. Эмоциональное реагирование в ситуации утраты близкого человека // Вестник Тверского Государственного университета. Серия «Педагогика и психология» — 2020. — Вып. 2. — С. 64-72.
- 3) Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. — СПб: Питер, 2005. — 412 с.
- 4) Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2013. — 783 с.