

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт социально-гуманитарных наук  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент, канд. мед. н., доцент  
кафедры "Клиническая психология  
и социальная работа" ГБОУ ВО  
"ЮУГМУ" Минздрава России  
\_\_\_\_\_ Т.С. Ефименко  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд. психол. н., доцент  
\_\_\_\_\_ С.В.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ С НЕЙ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–37.03.01.2019.472.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,  
к. психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_ О.Б. Конева  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Автор проекта  
студент группы СГ-472  
\_\_\_\_\_ К.Г. Денисенко  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Нормоконтролер,  
\_\_\_\_\_ Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Челябинск, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ И СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ</b>	
1.1. Основные характеристики переживания утраты .....	7
1.2. Подходы к пониманию переживания утраты в зарубежной и отечественной психологии .....	9
1.3. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии .....	24
<b>ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	31
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	31
2.2. Методы исследования.....	32
2.3 Методы математической обработки данных.....	42
<b>ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ С НЕЙ</b> .....	43
3.1 Исследование особенностей переживания утраты у испытуемых .....	43
3.2. Исследование взаимосвязей между способами совладания и индивидуально-психологическими особенностями испытуемых в группах молодых людей с осложненным и нормальным переживанием утраты .....	45
3.3. Исследование взаимосвязей между способами совладания и индивидуально-психологическими особенностями испытуемых в группах взрослых с осложненным и нормальным переживанием утраты .....	49
3.4. Сравнительный анализ показателей индивидуально-психологических особенностей в группах молодых и взрослых с осложненным и нормальным переживанием утраты .....	54
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	59

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	61
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	63
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	67
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ А</b> .....	67

## ВВЕДЕНИЕ

Потеря близкого человека была и остается неотъемлемой сферой жизни людей и частой причиной обращения за психологической помощью. В настоящее время данная область широко изучается, но, к сожалению, большой вклад в научное развитие тематики вносят зарубежные специалисты, в то время как в России тема исследуется не столь обширно.

**Актуальность работы** определяется наличием ряда противоречий, требующих уточнения. Во-первых, несмотря на достаточно глубокую и подробную разработанность проблемы переживания утраты с точки зрения ее процессуальности и стадийности, работ, посвященных индивидуально-психологическим особенностям личности переживающего крайне мало. Во-вторых, на данный момент в консультационной сфере успешность переживания утраты связывается с последовательным прохождением определенных стадий, в то время как субъективность данного процесса, связанная с индивидуально-психологическими особенностями клиента, фактически не рассматривается как значимая. В-третьих, разработки данной темы в отечественной психологии направлены на кратковременную психологическую помощь в экстремальных ситуациях, в связи с чем остро чувствуется недостаток исследований в области долговременной психологической помощи в переживании утрат, с которыми сталкивается в жизни практически каждый.

**Разработанность проблемы.** К рассмотрению процесса переживания утраты в зарубежной и отечественной психологии обращалось множество психологов, среди них Э. Линдемэнн, Д. Боулби, Э. Кюблер-Росс, Ф.Е. Василюк, Е.А. Бурина, Ю.В. Заманева и др. Тема переживания утраты при этом рассматривалась с точки зрения четырех основных подходов: как процесс с аффективными, когнитивными и поведенческими симптомами; как последовательное решение психологических задач; как процесс трансформации связи с ушедшим; как процесс «смысловой реконструкции».

Изучением совладающего поведения занимались такие психологи, как Р. Лазарус, С. Фолкман, Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова и др. Итогом столь разнообразного и подробного изучения данной проблематики стало создание ряда концепций и подходов.

**Цель работы:** исследование индивидуально-психологических особенностей у лиц с осложненным и нормальным переживанием утраты близкого человека.

Для реализации цели были выделены следующие **задачи:**

1. Выделить особенности переживания утраты близкого человека у респондентов.

2. Выявить взаимосвязи уровня экзистенциальной наполненности, ситуативной и личностной тревожности, депрессии и характерных способов совладания с особенностями переживания утраты близкого человека в группе молодых.

3. Выявить взаимосвязи уровня экзистенциальной наполненности, ситуативной и личностной тревожности, депрессии и характерных способов совладания с особенностями переживания утраты близкого человека в группе взрослых.

4. Определить значимость различий между группой молодых и группой взрослых с осложненным переживанием утраты.

5. Определить значимость различий между группой молодых и группой взрослых с нормальным переживанием утраты.

**Предмет:** особенности переживания утраты близкого человека.

**Объект:** лица в возрасте от 17 до 75 лет, имеющие опыт переживания утраты близкого человека.

**Гипотеза:** существуют значимые взаимосвязи между индивидуально-психологическими особенностями и осложненным и нормальным переживанием утраты;

– между молодой и взрослой выборкой существуют значимые различия индивидуально-психологических особенностей в случае осложненного переживания утраты;

– между молодой и взрослой выборкой существуют значимые различия индивидуально-психологических особенностей в случае нормального переживания утраты.

**Выборку** исследования составили 65 респондентов в возрасте от 17 до 75 лет. Среди них 36 студентов 1 курса ЮУрГУ, а также группа людей взрослого возраста в количестве 29 человек.

**Методы и методики.** Для реализации поставленных задач и проверки выдвинутых гипотез использовался комплекс психодиагностических процедур: анкета, модифицированная на основе специализированного интервью «Утрата: переживание и совладание» Е.А. Буриной, опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер (в адаптации И.Н. Майниной), Шкала депрессии А. Бека, Шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина.

**Практическая значимость** исследуемого вопроса заключается в том, что полученные данные могут быть использованы в индивидуальном и групповом консультировании клиентов в ситуации переживания утраты. Помимо этого автором предполагается проведение ряда работ, расширяющих и углубляющих изучение данного феномена в условиях современности.

**Объем и структура работы.** Данная дипломная работа состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы из 50 наименований, одного приложения и двух рисунков. В тексте имеются 7 таблиц. Общий объем работы составляет 66 страниц.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ И СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

## **1.1. Основные характеристики переживания утраты**

Переживание как психологический термин, описывающий активное установление смыслового соответствия между сознанием и бытием был введен отечественным психологом Ф.Е. Василюком в 1984 году. С его точки зрения, переживание – это особая деятельность, работа по перестройке психологического мира [9]. Подобная деятельность направлена на установление смыслового соответствия между внутренней реальностью (сознанием) и внешней реальностью (бытием). Согласно такому подходу произошедшее в жизни событие должно быть определенным образом структурировано, наделено смыслом и в результате представлено на внутреннем (субъективном) плане. Общей целью этой работы является, с точки зрения Ф.Е. Василюка, повышение осмысленности жизни в целом. Такой взгляд на переживание продолжает традицию Л.С. Выготского, определявшего переживание как динамическую единицу сознания и как внутреннее отношение человека к тому или иному элементу действительности [12].

Особенности переживания в пространстве утраты близкого проявляются посредством сначала столкновения человека с новой реальностью, затем ее освоения, происходящего благодаря перенаправлению всей психической жизни на осмысление утраты, на гармонизацию внутреннего мира личности и внешней реальности с учетом их должного соответствия друг другу, на регуляцию поведения в новой обстановке [8, 11].

Описывая основные характеристики переживания утраты в первую очередь стоит отметить, что переживание всегда является предметным и пристрастным, следовательно, субъективным. Очевидно, что данная характеристика произрастает из того, что переживание касается определенного события жизни человека и его отношения к данному

событию. Так, переживание смерти близкого человека становится центром внутренней жизни утратившего. Все психические процессы направлены на это событие (возникают яркие образы событий, анализируются связи между ними, появляются ассоциативные ряды и т.п.), отношения человека начинают изменяться, преломляться через призму потери близкого особым, индивидуальным образом.

Регуляторная функция переживания проявляется в приспособлении к новой реальности. Этот непрерывный процесс соотнесения сознания и жизненного мира помогает человеку адаптироваться к отсутствию ушедшего, создать новую систему отношений без него, научиться продолжать активность и деятельность во всех жизненных сферах с учетом опыта потери [13].

Следующая характеристика переживания заключается в его динамичности как по временным параметрам, так и по способу организации психической жизни. В переживании утраты данная характеристика проявляется особенно ярко за счет существованию стадий, переходящих одна в другую и имеющих свою содержательную специфику. Каждая новая стадия связана с новыми изменениями на внутреннем и внешнем плане: в эмоциях, в когнитивных установках, в системе ценностей, в отношениях с окружающими и т.п. [25].

Переживание характеризуется многоуровневостью. В ситуации утраты это свойство в первую очередь проявляется в реорганизации психической жизни абсолютно на всех ее уровнях: от образов произошедших событий до поиска их смыслов и жизненных закономерностей [33].

Помимо всего вышеперечисленного переживание обладает энергоинформационными характеристиками, которые выражаются в преобразованиях психической энергии [41]. Например, потеря энергии может происходить при разрушении идей, являвшихся жизненными принципами, так как необходимы энергетические затраты на поиск новых идей и создание новой структуры убеждений. По этому же механизму непроработанное

чувство вины будет вызывать у человека ощущение истощения, так как колоссальное количество энергии уходит на конструирование психологических защит [17].

Информационные преобразования заключаются в структурировании информации о событиях, сопровождающих утрату: о ситуации утраты, о собственных действиях, о состоянии близкого человека, о действиях окружающих. Фактическое отсутствие такой информации (например, отсутствие человека в момент смерти близкого) приводит к появлению так называемых «белых пятен», которые, как следствие, постоянно акцентируют внимание на себе из-за незавершенности [31]. В этом случае у человека может появиться ощущение «хождения по кругу», жизни в постоянном ассоциативном потоке, возвращающем человека к неясной и незавершенной ситуации. Продуктивный процесс переживания утраты предполагает максимальную открытость человека по отношению к новой информации. Это относится к информации как о внешних событиях, так и о внутреннем состоянии человека (например, признание противоречивых и негативных чувств и мыслей).

Кроме этого, информационная составляющая переживания включает в себя наличие опыта проработки тяжелых жизненных событий. Функция такого опыта заключается в подготовке человека к возможному столкновению с различными трудностями в данной ситуации.

## **1.2. Подходы к пониманию переживания утраты в зарубежной и отечественной психологии**

Существующие концепции переживания утраты делятся на четыре основных направления. Первым из них занимаются исследователи, сосредоточившиеся на симптомах переживания утраты: эмоциях и чувствах, изменениях в поведении и в отношениях. Ко второму направлению относятся исследования, в которых переживание утраты рассматривается с точки зрения процесса последовательного решения некоторых универсальных

психологических задач, направленных на адаптацию человека, пережившего утрату. В третье направление включен массив исследований, направленных на изучение динамики трансформации отношений с ушедшим близким. В концепциях, объединенных в четвертое направление, переживание утраты близкого человека рассматривается как процесс перестройки системы смыслов утратившего [17].

Рассмотрение переживания утраты как процесса с аффективными, когнитивными и поведенческими симптомами предполагает наличие в переживаниях утративших людей общих закономерностей. И прежде всего эту общность можно наблюдать во внешних проявлениях переживания утраты: в эмоциях, в высказанных мыслях, в отношении к окружающим, в поведении.

Одним из первых исследователей переживания утраты и основным представителем обозначенного направления можно считать Эриха Линдемманна. Являясь представителем так называемой «социальной психиатрии» и работая в клинике, Э. Линдемманн столкнулся с проблемой переживания смерти близких в 40-х годах XX века. Данное переживание было обозначено им как синдром «острого горя». Автор рассматривал симптоматику острого горя, исследовав его в различных ситуациях: смерть в клинике, гибель в катастрофе, гибель военнослужащих.

Э. Линдемманн определяет «острое горе» с точки зрения синдром с психологической и соматической симптоматикой, явной и неявной формой проявления и возможными искаженными реакциями [30]. К основным симптомам «острого горя» исследователь отнес следующие: физическое страдание, поглощенность образом умершего, вину, враждебные реакции, утрату прежних моделей поведения. Относительно последнего симптома современные исследователи J.R. Averill и R.W. Ramsay сошлись в том, что человек, потерявший близкого, утрачивает множество используемых ранее моделей поведения в связи с тем, что большинство из них были связаны с присутствием близкого человека и подкреплялись его присутствием [46].

Таким образом, с их точки зрения, процесс переживания утраты в первую очередь направлен на построение новых эффективных поведенческих моделей.

Изучение симптоматики переживания вызывает закономерный вопрос об особенностях и формах проявления описываемых симптомов. Ответом на него может служить определение нормальной и патологической формы течения горя. На основании исследований таких патологических или искаженных реакций, проводившихся Э. Линдемманом, А. Фэрнхемом и С. Бочнером, Д. Боулби, можно составить их обобщенный перечень [50].

Под искаженными реакциями горя Э. Линдемман понимает болезненные реакции, являющиеся искажениями «нормального горя». В процессе психологической работы они трансформируются в нормальную форму течения горя. С точки зрения Ю.В. Заманаевой, большинство этих реакций носит защитный характер, связанный с нежеланием осознать реальность случившегося и неспособностью принять возникающие по этому поводу тяжелые и болезненные чувства [17]. Примерами искаженных реакций могут служить: повышенная и/или деструктивная активность, значительное снижение или же полная утрата социальная активности, изменения в отношениях с близкими, появление симптомов последнего заболевания умершего, ярко выраженная враждебность по отношению к предполагаемым «виновникам» случившегося, «замороженность» чувств из-за попыток утративших сдерживать агрессию и злость [3].

«Хроническое» или «преувеличенное» горе характеризуется усилением и затягиванием всех симптомов во времени с возможностью проявления психопатических и невротических симптомов [44]. Подобную форму горевания описал Д. Боулби, выделив ее на примере исследования переживания утраты вдов и вдовцов и назвав «хроническая печаль». К причинам, вызывающим данный тип переживания, автор относит: тесную привязанность к другому и зависимость ролевой идентичности от его присутствия, отсутствие близких отношений с другими членами семьи и

невозможность компенсировать некоторые виды утраченных отношений, противоречивые чувства из-за подсознательного обвинения ушедшего, самоистязание из-за чувства вины перед умершим [5].

«Отсроченное» или «запаздывающее горе», выделенное как в исследованиях Э. Линдемманна, так и в работах А. Фэрнхема и С. Бочнера характеризуется поздним появлением симптомов, однако нормальным их протеканием в дальнейшем. Рассматриваемый тип горя особенно часто характерен для людей, выполняющих роль «опоры» в случае семейной утраты и не позволяющих себе открытого выражения интенсивных переживаний.

Выделенное теми же авторами «подавленное» или «сдержанное» горе выражается в маскированных и сдержанных симптомах, проявляющихся, как правило, в психосоматических заболеваниях. Подобная форма горя, с точки зрения авторов, характерна для случаев пропажи без вести. Американская исследовательница таких ситуаций П. Босс назвала эту форму «замороженное горе» [17].

«Предвосхищающее» горе, исследуемое А. Фэрнхемом и С. Бочнером и обнаруженное ими у родственников военнослужащих, представляет собой типичную симптоматику острого горя, возникающую до утраты. Данное наблюдение вполне объяснимо постоянной сопряженностью семей военных со страхом утраты [44].

Существует подход, предлагающий дифференцирование симптомов в переживании утраты по нескольким группам. Это описание клинических показателей «осложненного горя» [45]. Согласно данному подходу существует несколько критериев «осложненного» переживания утраты:

1. Критерий А: навязчивые мысли об ушедшем, поиск ушедшего, ощущение глубокого одиночества после смерти близкого.
2. Критерий Б: отсутствие жизненной цели и чувство собственной бесполезности, шок, затруднение в принятии факта смерти, чувство утраты

собственного «Я», суженный взгляд на мир, проекция на себя симптомов умершего, сильное раздражение, злость.

3. Критерий В: длительность происходящего более шести месяцев.

4. Критерий Г: значительные расстройства в социальной, профессиональной и других сферах жизни.

Диагностическая ценность подобного описания состоит в том, что симптомы характеризуют не только реакции человека на факт утраты, но и изменения в различных областях его жизнедеятельности [17].

Помимо достаточно подробного описания симптомов «острого горя» представители данного направления уделяли внимание динамической характеристике синдрома, то есть конкретной последовательности проявления тех или иных симптомов. Как правило, выделяют от трех до десяти стадий в переживании горя. Классическим здесь является представление о переживании утраты в четыре этапа. Э. Линдемманн, Д. Боулби, С. Паркес и Д. Хелл имеют сходные точки зрения на специфику и последовательность стадий переживания горя:

1. Шок. Утративший чувствует оцепенение, ошеломление, плохо осознает реальность происходящего.

2. Протест и тоска. Для данной стадии характерен феномен «ложного узнавания» – иллюзорного ощущения присутствия ушедшего среди людей, узнавания его шагов на лестнице и т.п. Помимо прочего, у переживающего утрату нарастает психологическое раздражение и напряжение.

3. Дезорганизация и страдание. Факт утраты хорошо осознается утратившим, основным содержанием этой стадии являются депрессивные симптомы.

4. Отделение и реорганизация. Предполагается, что человек на этой стадии способен окончательно отделиться от ушедшего и создавать новые отношения.

Несмотря на большое количество возникающих вопросов, данное направление довольно часто используется в отечественной психологической практике. Однако не стоит забывать о ряде преимуществ этого подхода.

Прежде всего, концепции, относящиеся к рассматриваемому направлению, дают возможность описать картину переживания утраты у конкретного человека в терминах общих для всех людей проявлений и диагностировать тип переживания утраты.

Основной недостаток описанного направления можно определить как отсутствие учета индивидуальных особенностей переживания утраты и тех внутренних перестроек и глубинных процессов, проявлением которых и являются вышеуказанные симптомы.

Для того, чтобы адаптироваться и перестроить собственную жизнь после ухода из нее близкого человека, утратившему приходится непрерывно продвигаться по пути последовательного переживания горя, включающего в себя осознание реальности смерти близкого и принятие этого факта. Таким образом, перед утратившим возникает несколько психологических задач, эффективность решения которых будет влиять на его адаптацию к потере [36].

Общая идея, характерная для данного направления изучения утраты, состоит в том, что переживание горя рассматривается с точки зрения процесса последовательного решения психологических задач. Возникающие же во время этого процесса трудности или способы разрешения их будут зависеть от ситуации утраты и индивидуальных особенностей утратившего. Авторство работ в рассматриваемом направлении в основном принадлежит таким американским психологам, как Дж. Ворден, Дж. Хэгмен, Э. Нилд [16].

В направлении, где утрата отождествляется с процессом решения психологических задач, существует две наиболее распространенные концепции. Так, например, Дж. Ворден изучая процесс переживания, описал его как процесс решения утратившим четырех базовых психологических задач [47]. Автор считает, что данные задачи являются универсальными для

каждого, однако способы и формы их решения сугубо индивидуальны. Подобным образом рассматривает этот процесс и Э. Нилд, которая определяет решение психологических задач как выбор человеком адаптивной стратегии поведения на каждой стадии.

Ю.В. Заманаева обобщает эти концепции и выделяет следующие психологические задачи, появляющиеся в процессе переживания утраты:

1. «Принятие реальности и необратимости утраты» или «Первый выбор: перенесение удара».

2. Переживание боли или «Второй выбор: переживание сильной боли и необходимость социальной поддержки».

3. Принятие окружающего мира без утраченного или «Третий выбор: переоценивание» и «Четвертый выбор: поворот к жизни без утраченного».

4. Создание новых отношений с утраченным и желание продолжать жить или «Пятый и шестой выбор: реконструкция и проживание» и «Седьмой выбор: интеграция».

Завершающим периодом переживания утраты с позиции авторов данного направления является включение события утраты в общую картину жизни, восстановление целостности жизненного опыта и осознание его ценности [16].

В отличие от других направлений, авторы, рассматривающие утрату как процесс решения психологических задач, расценивают в качестве индикатора окончания работы горя не конкретную временную границу, а наличие сформировавшихся психологических особенностей, которые свидетельствуют об успешном выполнении всех возникших психологических задач. К примеру, Д. Вейсс относит к таким особенностям способность переживать эмоциональную умиротворенность и отсутствие «волн» острой боли, способность к «вкладыванию энергии» в жизненную активность, чувство правильно выбранной стратегии жизни после утраты, а также оптимистичный взгляд на будущее [49].

Преимуществом описанных концепций является их ясность и применимость в русле психологической работы. Помимо этого самому утратившему вполне приемлемо понятие «психологической задачи», следовательно, использование данного термина в процессе психологической работы дает клиенту возможность получить полезную информацию и применить ее к себе.

Несмотря на это, психологические задачи, представленные в данных концепциях, в большинстве своем носят описательный характер. В связи с этим причины успешности или же неуспешности выполнения какой-либо задачи остаются неясными.

Психологический аспект утраты прежде всего связан с безвозвратной потерей значимого, близкого человека. Следовательно, все происходящее в этот период изменения отражают переживание потери и неизбежную трансформацию отношений с ушедшим близким [39].

Существует несколько взглядов на проблему реструктурирования отношений с ушедшим. Каждая из нижепредставленных моделей иллюстрирует разные компоненты отношений между утратившим и ушедшим, которые оказываются подверженными трансформации.

В психоаналитическом толковании горевание прежде всего связывается с энергией, которую необходимо «отделить» от утраченного объекта [40]. При этом последовательность стадий, предлагаемых психоаналитиками, выглядит следующим образом:

1. Понимание, принятие и совладание с утратой и сопровождающими ее обстоятельствами.

2. Скорбь, для которой характерен отход от привязанности и идентификации с утраченным объектом (декатексис).

3. Возобновление эмоциональной жизни в соответствии с уровнем собственной зрелости, что часто включает установление новых отношений (рекатексис).

Такая последовательность фаз была предложена еще в начале XX века З. Фрейдом и является особой некоторый универсальный процесс отрыва психической энергии от значимого человека, недоступного в актуальной ситуации для прежних форм отношений.

Другая концепция утраты, также содержащая некоторые универсальные закономерности переживания, была предложена американским психологом Джоном Боулби в 60-е годы. Утрату значимого близкого он рассматривал как утрату объекта привязанности. Автор теории врожденной привязанности считает, что «поведение привязанности» представляет собой форму инстинктивного поведения, развивающегося у человека в период младенчества и имеющего в качестве своей цели близость к материнской фигуре [6]. Отмечает также, что привязанность является естественным поведением, не имеющим негативного оттенка, присущего зависимости.

Чувство гнева, присущее переживанию утраты, Боулби объясняет именно попытками вернуть утраченный объект, то есть поведением привязанности [18]. Во-первых, утративший приписывает вину за произошедшее окружающим. Во-вторых, попытки других людей помочь посредством разговоров мешают утратившему находиться в перманентном состоянии ностальгии и искаженных представлений о реальности. Д. Боулби считает, что печаль в контексте переживания утраты на самом деле отражает переживания по поводу потери объекта привязанности [5].

Представленные выше теории указывают прежде всего на то, что взаимоотношения с ушедшим находятся в сильной зависимости от личностного и жизненного опыта утратившего. На переживание утраты близкого человека будет влиять характер вложенной в отношения энергии, а также опыт обретения и потери привязанности.

Отечественный психолог Ф.Е. Василюк считал, что толкование утраты с точки зрения психоанализа представляет собой некую «парадигму забвения», которая заключается в необходимости максимальной сепарации от образа утраченного [9]. Вариант, предложенный Ф.Е. Василюком в противовес

данному подходу, называется «парадигмой памятования», суть которой заключается в концентрации всего процесса переживания утраты вокруг двух компонентов: переструктурирования отношений с ушедшим и формирования нового образа «Я» утратившего. По мнению автора стадии переживания утраты в этом случае практически полностью повторяют стадии симптоматологического направления и представляют собой следующую последовательность:

1. Шок и оцепенение.
2. Поиск.
3. Острое горе.
4. Остаточные толчки и реорганизация.
5. Завершение.

Эмоциональные реакции, характерные для той или иной стадии, Ф.Е. Василюк объясняет возникновением специфических процессов. Данные процессы связаны с попытками утратившего соотнести две реальности: ту, в которой ушедший был жив (это те воспоминания, за которые в большинстве случаев пытается «зацепиться» утративший, чтобы избежать грядущих изменений), и ту, где его уже нет (здесь ушедшему должно быть найдено место и роль) [9].

Таким образом, общее назначение «работы горя» Ф.Е. Василюк видит в постепенном переходе утратившего из психологического «пребывания в прошлом вместе с ушедшим» в настоящее. Этот переход становится возможен благодаря поиску новой символической роли для умершего в настоящее время и переосмыслению отношений с его образом.

Того же направления исследовательской мысли придерживается американский психолог Т. Вальтер, описывая альтернативные варианты новой роль ушедшего в том мире, где существует утративший [16]. Т. Вальтер считает, что для переживающего утрату умерший может выступать в качестве некой модели поведения, «советчика» в отдельных

ситуациях посредством предполагаемого примера, символом жизненных ценностей или же значимой частью биографии.

В исследованиях Ф.Е. Василюка и Т. Вальтера содержатся два взгляда на отношения с ушедшим: ролевой и смысловой. Во-первых, человек переживает потерю собственной роли относительно ушедшего, и роли, принадлежащей самому ушедшему в жизни утратившего. Во-вторых, параллельно переживается утрата смысла определенных жизненных составляющих [17]. Очевидно, что проживание потери и трансформация отношений с умершим представляет собой психологический поиск новых ролей и смыслов.

Преимущество данного подхода к изучению переживанию утраты заключается в том, что здесь важную роль играет не только процесс адаптации к ситуации смерти близкого человека, но и процесс активной психологической проработки и переосмысления отношений с ушедшим.

Такой взгляд на утрату за счет универсальности тех проблем, которых он касается (значение для утратившего ушедшего, возможность сохранения связи с его образом, альтернативные роли умершего в настоящий момент жизни утратившего и т.д.), может быть полезен и для профессионального психолога, и для того, кто в своей жизни столкнулся с фактом потери. Именно поиск ответов на данные вопросы может выступить в роли основы для психологической работы с клиентами в состоянии переживания утраты.

Попытка объединить симптоматологический подход к переживанию утраты и концепцию трансформации отношений с ушедшим была предпринята С. Рубин [49]. Предложенная им «модель баланса представляет собой двунаправленную модель переживания утраты, соответственно сочетающую в себе два блока. Первый блок связан с функционированием человека, то есть его жизнедеятельностью в процессе переживания потери, второй же включает в себя перестройку отношений с умершим. С. Рубин акцентирует внимание на следующих компонентах, относящихся к блоку «Функционирования»: соматике, депрессивности, тревожности, самооценке,

межличностных и семейных отношениях, смысловой структуре, психиатрических симптомах и работе. К блоку «Отношения с утраченным» относятся: привязанность, дистанция, идеализация, конфликт, отношение к себе, негативные и позитивные аффекты, «стадии» утраты. Конечным результатом переживания утраты в этом случае является восстановление после утраты, связанное с функционированием и жизнедеятельностью утратившего, и разрешение утраты с точки зрения перестройки отношений с ушедшим.

Сформулированные автором общие идеи описываемой концепции представлены ниже:

1. Изменения, происходящие в результате утраты, касаются всех сфер жизни: биологической, внутриличностной, поведенческой и межличностной. Основной целью внутренней работы в контексте переживания утраты является возвращение к нормальному, эффективному функционированию и глубокая перестройка взаимоотношений с утраченным.

2. Утрата может иметь травмирующий характер вне зависимости от наличия симптоматики посттравматического стрессового расстройства.

3. Процесс переживания утраты проходит несколько стадий.

4. Особенности процесса перестройки отношений с ушедшим сугубо индивидуальны.

5. Результатом прохождения всех стадий переживания утраты является реорганизация жизни утратившего. Сбалансированность достигается посредством изменения в обеих ранее описываемых областях (функционирования и переструктурирования).

Данная модель выступает в качестве логического итога проделанного анализа стадийальных концепций переживания утраты.

Представители четвертого направления предлагают новый взгляд на переживание утраты, образованный с учетом и исправлением многих недостатков предшествующих исследований. Разработанные в этом русле

концепции имеют свою практическую реализацию в виде определенных стратегий и техник терапевтической помощи.

Переживание утраты с точки зрения исследователей, принадлежащих этому направлению, соотносится со смысловой сферой, представляя собой процесс смысловой реконструкции [4]. Процесс этот сугубо индивидуален и не поддается разделению на общие стадии.

Опираясь на точку зрения одного из основных исследователей, Р. Нэймера, можно описать, в чем состоит новизна данного подхода:

1. Универсальность эмоциональных реакций, проявляющихся в процессе переживания утраты, ставится под сомнение. Постулируется комплексность процессов адаптации.

2. Утверждается, что целительным эффектом в противовес забвению ушедшего обладает создание символической связи с ним.

3. На первое место ставит процесс реконструкции значений и смыслов, а не внешняя симптоматика.

4. Переживание утраты влияет на идентификацию и отношение утратившего к самому себе.

5. Рассматриваются возможности развития духовности и «посттравматического роста» личности, обусловленные интеграцией «уроков утраты».

6. Учитывается влияние семейной и культурной среды на индивидуальное переживание утраты [48].

Помимо этого Р. Нэймер предлагает возможные области использования идей, представленных в рассматриваемом направлении:

1. Смерть как событие может соответствовать или не соответствовать базовым смысловым конструктам.

Под смысловыми конструктами здесь понимается устойчивая система объяснений происходящих в жизни событий и жизненных закономерностей. Смерть же в свою очередь является событием травмирующего характера, следовательно, может разрушить существующие конструкты. Однако

существует и другой взгляд на смерть, согласно которому это событие является для утратившего новым опытом, для осмысления которого конструкты отсутствуют [1].

Данная идея прежде всего обращает внимание психолога на такую личностную особенность человека, как сформированность его мировоззрения. Неспособность человека осознать и определить для себя смерть как событие указывает на необходимость отдельного обсуждения этой проблематики. Результатом такого обсуждения должно стать осознание смерти как необратимого события.

2. Горе представляет собой индивидуальный процесс, не разрешимый без переосмысления себя и собственной жизни.

Общеизвестно, что любое жизненное событие человек старается интерпретировать в рамках имеющегося у него образа себя и окружающего мира в целом. Разрушение такого образа приводит к ощущению незащищенности, столкновению с незнакомой, враждебной реальностью. Для того, чтобы включить какое-либо событие в контекст собственной жизни необходимо ее переосмыслить. Процесс переосмысления требует самостоятельной активной внутренней работы и является сугубо индивидуальным [27, 28].

Задача психолога в данном случае поддерживать и сочувствовать клиенту. Важно помнить, что прямое вмешательство во внутренний мир человека недопустимо.

3. Человек самостоятельно осуществляет процесс переживания утраты, а не просто включается в него.

В данном постулате речь идет об осознанном и активном отношении утратившего к процессам, происходящим на внутреннем плане: в его эмоциональной и смысловой сфере. Подобная позиция представляется более конструктивной относительно подхода, предлагающего сконцентрироваться на внешней адаптации к отсутствию близкого.

Психолог, работающий в рамках данного направления, должен донести до клиента идею о том, что утративший сам ответственен за способ переживания утраты.

4. Переживание утраты является процессом реконструирования индивидуального смыслового пространства, трансформированного в результате утраты. В этом случае речь идет о процессе интеграции, то есть создании системной жизненной истории, нарратива, который будет описывать целостную картину собственной жизни.

5. Аффекты расцениваются как показатели адекватности происходящего процесса смысловой реконструкции. Вследствие того, что представители данного направления рассматривают человеческий опыт как целостный, а не разделяемый на когнитивный и аффективный, по их мнению, чувства и эмоции человека характеризуют нормальность течения процесса переживания утраты.

6. Процессы конструирования и реконструкции смыслов обусловлены отношениями с окружающими. Данный пункт связан с тем, что работа горя всегда проходит в трех связанных системах, представляющих собой утратившего человека, его семью и ближайшее окружение [42].

Важность этого пункта определяется тем, что психолог обязан учитывать влияние социокультурного и религиозного пространства на мировосприятие человека, систему его смыслов и то, каким образом будет переживаться и осмысляться смерть близкого в контексте различных традиций и ритуалов.

Ценность исследований данного направления очевидна и обусловлена, во-первых, их отличием от традиционных стадийальных концепций переживания утраты, во-вторых, разработкой большого количества нарративных техник для психологической проработки утраты, в-третьих, рассмотрением переживания утраты с точки зрения возможности личностного развития [17].

### **1.3. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии**

Изучение проблемы «совладания» личности с жизненными трудностями является давней традицией в психологии.

Теория совладающего поведения возникла в психологии во второй половине XX века. Первым термин «совладание» использовал Л. Мэрфи в 1962 г. при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития [15]. Считается, что ввел и закрепил в психологии данный термин А. Маслоу. В самом общем понимании совладающее поведение можно определить как готовность человека решать возникающие жизненные проблемы.

Для западной литературы характерно выделение двух типов совладающего поведения – психологической защиты и конструктивной активности личности, направленной на решение проблемы, – обозначенных как «defence» и «coping» соответственно [34].

Понятие психологической защиты принадлежит психоаналитической школе, которая использовала данное понятие для обозначения реакции человека на жизненные трудности, проявляющейся в разнообразных формах борьбы между Я и негативными переживаниями [38]. В отечественной литературе термины «копинг» и «совладание» используются в качестве синонимов. Между тем, большое количество авторов считает, что механизмы копинг-поведения отличаются от психологических защит личности, которые осуществляются на бессознательном уровне [35]. Т.Л. Крюкова также отмечает, что отличие психологической защиты от копинг-поведения заключается в том, что последнее представляет собой осознанную стратегию действий, которая направлена на устранение помехи или угрозы, предназначена для лучшей адаптации человека к требованиям ситуации и способна помочь либо преобразовать данную ситуацию в соответствии с собственными намерениями, либо стоически перенести те обстоятельства, изменить которые человек не в состоянии [22]. Ряд некоторых исследований,

напротив, объединяет понятия защиты и совладания. К ним относятся, например, Л.И. Анцыферова, Т.В. Корнилова, Р. Лазарус, С. Фолкман [19].

Анализируя исследования по данной теме, можно вычлениить три подхода к совладанию, доминирующих в зарубежной научной парадигме стресса-копинга. Первым из них является диспозиционный подход, который фокусируется на вопросе о существовании особых личностных качеств, обуславливающих успешное совладание с теми или иными трудностями и стили преодоления стрессовых ситуаций [24]. Т.Л. Крюкова отмечает, что к данному подходу следует отнести эго-аналитическую модель З. Фрейда, выделение стилей копинг-поведения в качестве устойчивых личностных образований и измерение черт личности [23]. Сторонники диспозиционного подхода занимаются анализом особенностей личности, рассматривая их как предикторы преодоления стрессовых ситуаций и связывая с эффективностью стилей совладания.

Следующий подход, ситуативный или динамический, изучает процесс совладания со стрессом и специфичность стратегий в связи с их изменением в конкретных ситуациях. В первую очередь к данному направлению относится когнитивная модель Р. Лазаруса. Автор, как и его последователи, считает, что стиль совладания со стрессом в большей степени зависит не от личностных особенностей, а от самой стрессовой ситуации.

Копинг определяется Лазарусом как сумма когнитивных и поведенческих усилий, которые индивид тратит на ослабление влияния стресса.

Р. Лазарус определяет копинг как сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом, авторство которой принадлежит Р. Лазарусу и С. Фолкману, является наиболее популярной на данный момент [34]. Авторы рассматривают совладание в качестве «постоянно изменяющихся когнитивных и поведенческих усилий человека, направленных на то, чтобы справиться с определенными внешними

или внутренними требованиями, оцениваемыми в качестве отягощающих или превышающих личностные ресурсы человека» [22; с. 174].

Помимо этого Лазарусом и Фолкманом были выделены основные задачи совладания как особого адаптивного поведения:

1. Минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности.

2. Терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций.

3. Поддержание позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах.

4. Поддержание эмоционального равновесия.

5. Установление и сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

По мнению Р. Лазаруса, копинг зависит от оценок степени угрозы и необходимых ресурсов, а также успешности действий самого субъекта. Среди этих критериев исследователи выделяют когнитивную оценку первого и второго уровня. Первичная когнитивная оценка отвечает на вопрос о том, какую пользу можно извлечь из сложившейся ситуации или какова вероятность оказаться в ней. Вторичная когнитивная оценка служит для поиска ответов на вопрос о том, что можно предпринять в трудной ситуации [29].

Существует три вида первичной когнитивной оценки:

1. Безразличие (в данном случае стрессор оценивается как нейтральный фактор).

2. Слегка позитивная первичная оценка (взаимодействие со стрессором определяется как слегка позитивное).

3. Стрессовая первичная когнитивная оценка (фактор стресса оценивается как угроза).

Характер столкновения с различными факторами интерпретируется посредством первичной когнитивной оценки, а выбор стратегии и результат процесса совладания определяется вторичной когнитивной оценкой.

Первичная когнитивная оценка интерпретирует характер столкновения с различными факторами, вторичная когнитивная оценка определяет выбор стратегии и исход процесса совладания. Таким образом, когнитивная оценка является своеобразным медиатором между стрессовой реакцией и совладанием и определяет тип эмоциональной реакции человека в стрессовой ситуации.

Р. Лазарусом и С. Фолкманом выделяются два типа совладания со стрессом: проблемно-ориентированное совладание, которое нацелено на разрешение стрессовой ситуации, и эмоционально-ориентированное совладание, используемое в ситуациях без возможности изменения. На выбор того или иного вида совладающего поведения влияет оценка ситуации по критерию контроля. Проблемно-ориентированное совладание используется в том случае, когда необходимо разрешить проблем, вызвавшую стресс. Помощь в регуляции эмоций и изменении отношения к случившемуся оказывает эмоционально-ориентированное совладание. По мнению авторов, первый тип совладания может содержать в себе как агрессивные межличностные усилия, так и рациональные преднамеренные действия, направленные на решение проблемной ситуации. Эмоционально-фокусированное совладание же включает в себя принятие ответственности, дистанцирование, уход-избегание, самоконтроль, поиск социальной поддержки, позитивную переоценку [29].

Большинство исследователей придерживается точки зрения, согласно которой наиболее эффективным является использование совокупности стратегий с применением практических шагов. Неэффективными же в этом случае представляются стратегия избегания и позитивной переоценки ситуации.

Концепция адаптивности, представляющая собой последовательность совладающих стилей, была предложена канадским исследователем Полем Коном. Рассматриваемая адаптивность складывается из определенных алгоритмов последовательного применения тех или иных стилей совладания, гибко подстраивающихся под ситуацию [10].

Третий подход к совладающему поведению называется интегративным. Исследователи, которые придерживаются данного подхода, считают, что на выбор копинг-стратегий в равной степени определяется как личностными, так и ситуационными аспекты. Копинг в этом случае представляет собой один из аспектов способностей человека, наряду с ресурсами служащий для преобразования ситуации и устранения угрозы. Авторами, занимающимися данным подходом, являются Р. Моос, А. Биллинг, Г. МакКуббин [23].

В отечественной психологии предикторами изучения проблематики копинг-стратегий выступили расширение представлений о формах личностной активности человека, внимание к проблемам саморегуляции и усиление в рамках субъектно-деятельностного подхода психологии субъекта. Понятие совладание было введено в контекст отечественных исследований Анцыферовой Л.И [2].

Стратегии совладания определяются в отечественной психологии как основанные на осознаваемых усилиях конкретные действия для регуляции субъектом эмоционального и интеллектуального напряжения с целью психологической адаптации к внешним обстоятельствам [20]. Т.Л. Крюкова дает определение совладающему поведению как «позволяющему субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [24; с. 57]. Адаптивность или же неадаптивность стратегии совладания зависит от самой личности и особенностей конкретной проблемной ситуации.

Л.И. Анцыферова предлагает свою собственную классификацию стратегий совладания:

1. Преобразующие стратегии совладания (содержат следующие составляющие: принятие решения о возможности позитивного изменения трудной ситуации, формулирование ее как проблемы, определение целей, наметка плана решения, способов достижения цели).

2. Приемы приспособления (характеризуются изменением собственных характеристик и отношений к ситуации).

3. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий (включают в себя использование «техник» борьбы с эмоциональными нарушениями) [2].

По мнению отечественного психолога И.Г. Малкиной-Пых, стратегии совладающего поведения отражают разнообразные варианты процесса адаптации и могут быть разделены на соматически, личностно и социально ориентированные [32]. Тип стратегии согласно данной концепции будет зависеть от преимущественного участия в адаптационном процессе того или иного уровня жизнедеятельности личностно-смысловой сферы.

Личность использует различные стратегия совладания на основе собственного жизненного опыта с целью преодоления стрессовых или конфликтных ситуаций. Изучением совладающего поведения как результата взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов занимались В.М. Ялтонский и Н.А. Сирота [37]. С точки зрения автором, к характерным признакам успешной адаптации или совладания с кризисной ситуацией относится уровень развития копинг-ресурсов. Низкий уровень развития данных ресурсов участвует в формировании дезадаптивного копинг-поведения, а вкупе с ним дезинтеграции личности и социальной изоляции.

Таким образом, совладающее поведение можно рассматривать как процесс, направленный в первую очередь на разрешение проблемной, стрессовой ситуации посредством использования специфических психологических средств регуляции активности. Основное предназначение стратегий совладания состоит в успешной адаптации личности к

требованиям актуальной кризисной ситуации и/или помощи в ее решении [23].

## ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

**Целью** данной работы является: исследование индивидуально-психологических особенностей у лиц с осложненным и нормальным переживанием утраты близкого человека.

**Задачи:**

1. Выделить особенности переживания утраты близкого человека у респондентов.

2. Выявить взаимосвязи уровня экзистенциальной наполненности, ситуативной и личностной тревожности, депрессии и характерных способов совладания с особенностями переживания утраты близкого человека в группе молодых.

3. Выявить взаимосвязи уровня экзистенциальной наполненности, ситуативной и личностной тревожности, депрессии и характерных способов совладания с особенностями переживания утраты близкого человека в группе взрослых.

4. Определить значимость различий между группой молодых и группой взрослых с осложненным переживанием утраты.

5. Определить значимость различий между группой молодых и группой взрослых с нормальным переживанием утраты.

**Предмет:** особенности переживания утраты близкого человека.

**Объект:** лица в возрасте от 17 до 75 лет, имеющие опыт переживания утраты близкого человека.

**Выборку** исследования составили 65 респондентов в возрасте от 17 до 75 лет. Среди них 36 студентов 1 курса ЮУрГУ, а также группа людей взрослого возраста в количестве 29 человек.

**Гипотеза:** существуют значимые взаимосвязи между индивидуально-психологическими особенностями и осложненным и нормальным переживанием утраты;

– между молодой и взрослой выборкой существуют значимые различия индивидуально-психологических особенностей в случае осложненного переживания утраты;

– между молодой и взрослой выборкой существуют значимые различия индивидуально-психологических особенностей в случае нормального переживания утраты.

#### **Этапы исследования:**

1. Изучение истории развития вопроса и теоретических оснований исследуемых феноменов;

2. Построение программы исследования с подбором соответствующего инструментария;

3. Диагностика испытуемых посредством выбранных методик;

4. Статистическая обработка полученных данных;

5. Анализ полученных результатов с последующей интерпретацией.

## **2.2. Методы исследования**

Для того, чтобы точно и полно определить особенности переживания утраты испытуемых, участвующих в исследовании, выявить основные сложности, с которыми они столкнулись во время горевания, а также актуальное состояние, в котором респондент находится сейчас, была использована специализированная анкета.

Анкета была модифицирована на основе специализированного одноименного интервью, разработанного Е.А. Буриной. Данное интервью было проведено с 75 респондентами в рамках грантового исследования и показало свою информативность.

Как отмечает автор, помимо помощи в реализации задач консультативной практики, данное интервью может быть использовано в исследовательских целях с обязательным соблюдением этических аспектов проведения исследований с участием человека [7].

Анкета представляет собой 32 вопроса, разделенных на 7 основных блоков. Помимо этого выделяется один внутренний блок («внезапность»), предназначенный для тех испытуемых, кто переживает или же пережил трагическую смерть близкого человека.

Таким образом, анкета делится на следующие смысловые блоки:

1. Знакомство.
2. Определение понятия утраты и опыта ее переживания.
3. Процесс переживания утраты.
4. Портрет и место умершего в жизни переживающего утрату; трансформация отношений с умершим.
5. Происходящие изменения.
6. Отношение к смерти.
7. Совладание с утратой.

Первый блок вопросов предназначен для сбора общей информации о респонденте.

Второй блок служит для аккуратного направления ответов в тематическое русло. На этом же этапе испытуемые делятся на несколько групп по наличию или отсутствию опыта переживания утраты.

Третий блок направлен на выявление основных проблемных зон, мыслей, эмоций, чувств и переживаний, того, что больше всего волнует респондента. Благодаря вопросам, содержащимся в данном блоке, становится возможным получение информации о произошедших событиях и определение контекста утраты (ожидаемая и/или внезапная (трагическая)). Ответы, предоставленные респондентом, помогают определить его актуальное состояние, а также понять направленность гнева испытуемого, выявить наличие или же отсутствие флэшбеков. Не менее важным здесь является формулировка вопросов, которыми задается респондент, так как зачастую именно вопросы указывают на те сферы, которых процесс переживания еще не коснулся.

Четвертый блок посвящен выяснению отношения переживающего к умершему. Вопросы этого раздела направлены на определение места

ушедшего в жизни испытуемого, значимости его фигуры, качества и глубины их взаимоотношений. На данном этапе выявляется трансформация отношений, включающая в себя изменения как во внешнем, так и во внутреннем мире переживающего утрату.

Пятый блок фиксирует конкретные изменения, произошедшие в жизни испытуемого после утраты близкого человека, а также их смысл, качество, причины, принятие или непринятие данных изменений. Ответ на этот вопрос также помогает выявить актуальность той или иной сферы в жизни респондента и выделить среди них проблемные.

Шестой блок направлен на определение отношения испытуемого к смерти и рассмотрение его позиции относительно таких глубоко экзистенциальных и философских тем, как, например, существование человека после смерти.

Седьмой блок указывает на промежуточные результаты «работы горя». Вопросы, относящиеся к данному блоку, выявляют особенности социального окружения человека, усилия и действия испытуемого для совладания с утратой, а также помогают определить конструктивность или же деструктивность совладания респондента и понять его установки относительно будущего.

Дополнительный блок «Внезапность», структурно находящийся между третьим и четвертым блоком, служит для выяснения смысла внезапности смерти у испытуемого, а также выявления различий между ожидаемой и трагической смертью.

С полным списком вопросов анкеты можно ознакомиться в приложении (приложение А).

Анкетирование проводилось с согласия каждого испытуемого и осуществлялось при соблюдении всех этических аспектов, которых требует работа с данной темой.

Для определения ведущих способов преодоления трудностей у испытуемых был использован опросник «Способы совладающего поведения»

Р. Лазаруса, считающийся первой стандартной методикой в области измерения способов совладания.

Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифионовой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой. В исследовании была использована адаптация опросник Т.Л. Крюковой, так как интерпретация результатов в адаптации Л.И. Вассермана ограничена возрастными рамками до 60 лет.

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал, каждая из которых соответствует следующему способу совладания:

1. Конфронтация – способ преодоления проблемной ситуации посредством не всегда целенаправленного поведения, выполнения определенных действий, направленных либо на исправление ситуации, либо на выражение негативных эмоций, связанных с возникшими трудностями. При склонности к использованию данной стратегии в поведении может проявляться импульсивность (включая конфликтность и враждебность), упорство, сложность в планировании действий и прогнозировании результатов. Целесообразное использование стратегии «Конфронтации» дает человеку возможность справляться с чувством тревоги в стрессовых ситуациях, обеспечивает готовность к решению проблем, а также помогает отстаивать интересы личности.

2. Дистанцирование – способ переживания негативных эмоций, связанных с проблемой, благодаря субъективному снижению ее значимости и уровня эмоциональной включенности в данную ситуацию. Для описываемой стратегии характерно: обесценивание, переключение внимания, использование юмор, рационализация и т. д.

3. Самоконтроль – способ совладания с собственными негативными переживаниями в связи с проблемной ситуацией при помощи целенаправленного сдерживания и/или подавления эмоций, снижения их

влияния на оценку ситуации и выбор способа поведения. При отчетливом предпочтении данной стратегии у личности, как правило, наблюдается чрезмерная требовательность к себе, низкая способность к самораскрытию.

4. Поиск социальной поддержки – способ преодоления проблемной ситуации за счет задействования внешних ресурсов, нахождения эмоциональной, действенной и информационной поддержки.

5. Принятие ответственности – признание человеком собственной роли в создании проблемной ситуации, ответственности за ее решение и исход. При целесообразном использовании стратегии человек понимает причинно-следственную связь между действиями, совершенными им, и последствиями, возникающими из данных действий. Таким образом, личность способна анализировать свое поведение, находить истоки возникающих трудностей в собственных ошибках. Выраженное предпочтение данной стратегии ведет к излишней самокритике, перманентному недовольству собой и чувству вину.

6. Бегство-избегание – способ совладания с негативными переживаниями, возникающими из-за каких-либо трудностей, посредством уклонения, то есть игнорирования или отрицания проблемной ситуации, погружения в фантазии. Предпочтение данной стратегии обычно связано с проявлениями инфантильных способов поведения: фантазирования, ухода от ответственности и совершения действий, направленных на решение проблемы, отрицания, употребления алкоголя и ПАВ с целью снижения непереносимого эмоционального напряжения.

7. Планирование решения проблемы – способ разрешения проблемной ситуации путем намеренного ее анализа, продумывания возможных вариантов действий, разработки стратегии решения проблемы, планирования действия с учетом сложившихся условий, имеющихся ресурсов и прошлого опыта.

8. Положительная переоценка – стратегия совладания с негативными переживаниями, связанными с проблемной ситуацией, при помощи ее

положительного переосмысления и восприятия как стимула для личностного роста.

Выраженность предпочтения определенной стратегии совладания находится по стандартной шкале Т-баллов при М (среднем значении по стандартной шкале) равном 50 Т-баллов и стандартном отклонении равном 10 Т-баллам.

Для вычисления «сырых» значений по шкалам методики требуется вычислить сумму показателей по утверждениям, входящим в каждую из шкал, соответствуя следующим данным: никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто 3 балла.

Для того, чтобы определить уровень напряжения способа совладания, используется следующая формула:  $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$ .

Альтернативным вариантом является определение напряженности стратегии по суммарному баллу, в соответствии со следующими значениями:

- 0-6 – низкий уровень напряженности стратегии;
- 7-12 – средний уровень напряженности стратегии (адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии);
- 13-18 – высокая напряженность стратегии (выраженная дезадаптация).

Шкала экзистенции (ШЭ) является одним из психометрических инструментов, разработанных в рамках экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле. Над опросником в 1988–1989 гг. работала К. Орглер, она подобрала вопросы и получила первые данные по стандартизации на выборке, составляющей более тысячи испытуемых. Тест измеряет экзистенциальную исполненность, а именно то, как она субъективно ощущается испытуемым [21].

Степень» или «уровень» экзистенциальной исполненности отражает количество осмысленного в жизни человека, наличие или отсутствие внутреннего согласия, соответствие решений и поступков личности ее сущности [26].

ШЭ представляет собой опросник, состоящий из 46 пунктов, ответы на которые испытуемый дает, оценивая себя и свою сегодняшнюю жизнь по различным аспектам. Итоговый показатель Общей исполненности – это сумма промежуточных показателей по четырем субшкалам: Самодистанцирование, Самоотрансценденция, Свобода и Ответственность. Рассмотрим их подробнее.

1. Субшкала «Самодистанцирование» (SD) измеряет способность создания внутреннего свободного пространства. Человек, обладающий способностью к самодистанцированию, может при необходимости отодвинуть свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции. При низком показателе SD человек преимущественно занимается самим собой или же оказывается не способен выходить из потока активности для установления рефлексивной дистанции. С увеличивающимся показателем SD улучшается способность восприятия и ясность в отношении ситуации. Очень высокий показатель означает, что человек очень хорошо может отходить на дистанцию по отношению к себе самому, однако в то же время это может говорить о неспособности человека замечать собственные потребности и чувства.

2. Субшкала «Самоотрансценденция» (ST) измеряет способность ощущать ценности (ясность в чувствах). ST описывает способность человека прикасаться к ценностным основаниям мира и воспринимать собственную внутреннюю затронутость в этом чувствовании. Низкий показатель означает эмоциональную уплощенность и скудность в отношениях с миром и людьми. С ростом показателя данного показателя обогащается эмоциональный внутренний мир и внутренняя способность чувствовать ценностные основания и на них ориентироваться. Высокие значения по данной субшкале отражают тенденцию к полному эмоциональному раскрытию.

3. Субшкала «Свобода» (F) определяет способность к нахождению реальных возможностей для действий, созданию из них иерархии по

критерию субъективной ценности и возможность придти к персонально обоснованному решению. Низкий F-показатель означает неспособность принимать решения, нерешительность и неуверенность в собственных решениях. Чем выше данный показатель, тем легче находятся возможности для действия и принимаются решения. При очень высоком показателе «Свободы» человек, как правило, склонен к оценивающему, критичному и доминантному поведению, которое сопровождается непереносимостью любых ограничений и отвращением к постоянным отношениям.

4. Субшкала «Ответственность» (V) измеряет способность человека доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей. Низкий показатель по данной субшкале говорит о том, что человек не чувствует персональной включенности в жизнь. С ростом показателя соответственно повышаются ответственность и включенность. Очень высокий V-показатель возникает благодаря последовательной самоответственности, аутентичному поведению и большому чувству долга.

Два следующих показателя складываются из вышеописанных основных субшкал.

5. Субшкала «Персональность» (P), значение которой складывается из данных по субшкалам SD и ST, описывает когнитивную и эмоциональную доступность человека для себя и для мира. Низкие показатели по этой субшкале могут быть индикатором того, что базовые персональные способности блокированы и не используются. По мере роста P-показателя увеличивается «открытость в отношении мира» и в отношении обхождения с самим собой. Завышенный показатель данного значения выводит на передний план ранимость личности и говорит об ее высокой чувствительности.

6. Субшкала «Экзистенциальность» (E) определяется суммой показателей по субшкалам F и V. Эта субшкала описывает способность человека ориентироваться в этом мире, придти к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее таким образом в лучшую сторону. Низкий

показатель E указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом, а активность находится на уровне ниже среднего. При увеличивающемся E-показателе растет степень решимости и ответственности за жизнь. При очень высоком показателе имеется выраженное, связанное с собственным решением, деятельное отношение к миру.

Общий показатель экзистенциальной исполненности (G), складывающийся из значений субшкал P и E, говорит о способности справляться с самим собой и с миром, а также показывает способность пойти на внутренние и внешние требования и предложения, соотнося их с собственными ценностями. Соответственно низкий G-показатель указывает на неисполненную экзистенцию. С ростом G-показателя внутренняя открытость растет и дает человеку возможность идти к запросам и предложениям внешнего мира в том случае, когда оба показателя (P и E) растут в равной степени. При очень высоком G-показателе человек переживает себя очень открытым, доступным, восприимчивым, решительным, ясным, готовым к действию и имеющим чувство долга. Обратной стороной высокого уровня экзистенциальной исполненности является ранимость, строгость и, следовательно, повышенные требования личности к себе.

Для вычисления значений по субшкалам методики требуется вычислить сумму показателей по утверждениям, входящим в каждую из шкал, соответствуя следующим данным: верно - 1 балл, верно с ограничениями - 2 балла, скорее верно - 3 балла, скорее не верно - 4 балла, не верно с ограничениями - 5 баллов, не верно - 6 баллов. Ответам на обратные пункты, которые присутствуют в субшкалах ST и F, присваиваются баллы от 6 до 1 («не верно» - 1 балл, «верно» - 6 баллов).

Шкала депрессии Бека предложена А. Т. Беком и его коллегами в 1961 году и разработана на основе клинических наблюдений авторов, позволивших выявить ограниченный набор наиболее значимых симптомов депрессии и наиболее часто предъявляемых пациентами жалоб. После

соотнесения этого списка параметров с клиническими описаниями депрессии, содержащимися в соответствующей литературе, был разработан опросник, включающий в себя 21 категорию симптомов и жалоб. Каждая категория состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям или же симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного вклада симптома в общую степень тяжести депрессии.

Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома. Суммарный балл составляет от 0 до 63 и снижается в соответствии с улучшением состояния.

Взрослый вариант опросника, использовавшийся в исследовании, предполагает следующую интерпретацию:

- 0-9 – отсутствие депрессивных симптомов;
- 10-15 – легкая депрессия (субдепрессия);
- 16-19 – умеренная депрессия;
- 20-29 – выраженная депрессия (средней тяжести);
- 30-63 – тяжелая депрессия.

Шкала тревоги Спилбергера является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спилбергером, на русском языке адаптирован Ю.Л. Ханиным [14].

Методика состоит из 40 утверждений, 20 из которых измеряют ситуативную тревожность, а остальные 20 – личностную.

Определение показателей осуществляется при помощи специального ключа. Общий итоговый показатель по каждой из шкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (как ситуативной, так и личностной).

При интерпретации показателей, как правило, используются следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая тревожность;
- 31 - 44 балла – умеренная тревожность;
- 45 и более – высокая тревожность.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

### **2.3 Методы математической обработки данных**

Для статистических расчетов был использован пакет программного обеспечения для статистического анализа «IMB SPSS Statistic 22.0». Полученные в ходе исследования данные обрабатывались при помощи следующих методов:

1. Критерий Колмогорова-Смирнова для определения соответствия выборки норме распределения;
2. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена;
3. Т-критерий Стьюдента для независимых выборок.

## **ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ С НЕЙ**

### **3.1 Исследование особенностей переживания утраты у испытуемых**

Для реализации первой задачи исследования была проанализирована специализированная анкета «Утрата: переживание и совладание».

Нами было выдвинуто предположение о том, что испытуемые, имеющие опыт утраты, будут поделены на тех, кто переживает осложненное горе, и тех, кто отгоревал утрату в нормальном режиме. Несмотря на то, что тип горя в некоторой степени диктуется временными критериями и глубиной переживаний, данные характеристики не являются определяющими в диагностике осложненного переживания утраты. Таким образом, при определении особенностей переживания утраты мы опирались на параметры осложненного и нормального переживания, описанные в параграфе 1.2.

Для качественного анализа были применены следующие блоки и соответствующие им вопросы:

- Блок 3 «Процесс переживания утраты»;
- Блок 4 «Портрет и место умершего в жизни переживающего утрату; трансформация отношений с умершим»;
- Блок 5 «Происходящие изменения»;
- Блок 7 «Совладание с утратой».

Более подробное содержание и назначение указанных блоков уже было рассмотрено в параграфе 2.2. Данные блоки были выделены на основе их информативности, так как благодаря ответам на содержащиеся в них вопросы можно отследить эмоциональную напряженность респондента, акцентирование внимания на проблемных зонах и переживаниях утраты (как правило, «застревание» на какой-либо стадии и невозможность перейти к следующему этапу в первую очередь указывает на то, что работа горя затруднена), отношение к потере, умершему, себе и изменениям в контексте

опыта утраты, а также выявить способы, которые используются респондентами для облегчения интенсивных переживаний.

Особенности переживания утраты в молодой группе распределились таким образом, что и вариант осложненного, и вариант нормального переживания утраты составили одинаковый процент, а именно – 38%. Для наглядности полученные результаты представлены в виде диаграммы (рис.1).

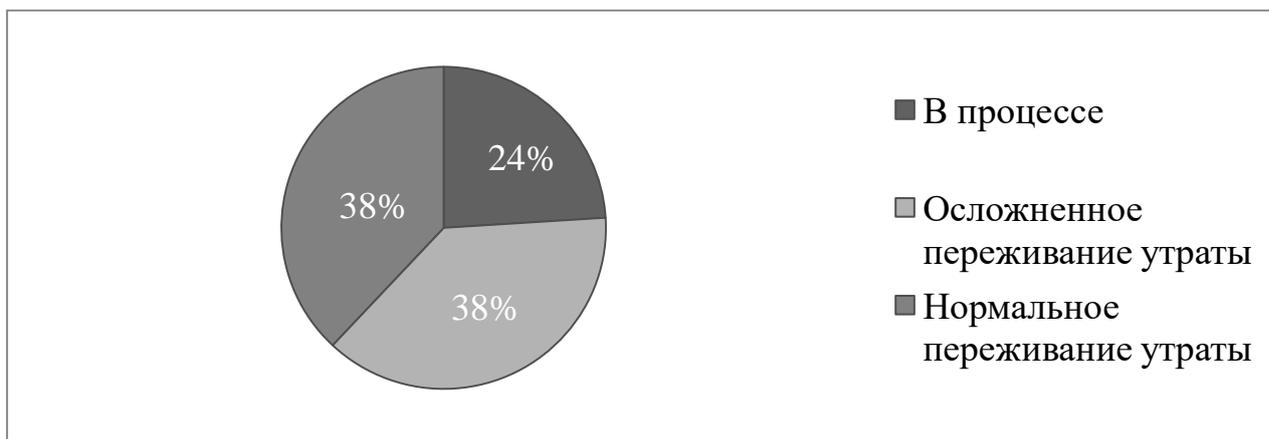


Рисунок 1 – Распределение особенностей переживания утраты в группе молодых людей

Во взрослой же выборке распределение осложненного переживания утраты составило 36% и 43% для осложненного и нормального переживания утраты соответственно (рис. 2).

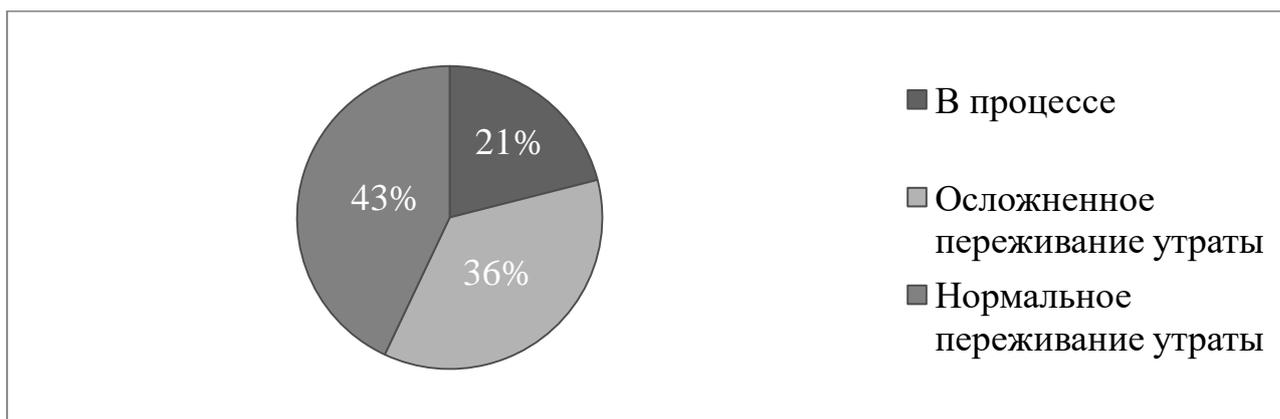


Рисунок 2 – Распределение особенностей переживания утраты в группе взрослых людей

В процессе анализа была выделена третья, ранее не предполагавшаяся группа: испытуемые, находящиеся в процессе переживания утраты (время с момента утраты близкого человека у данных испытуемых составляет

примерно 6 месяцев, поэтому сделать какие-либо выводы о нормальном переживании горя или же осложненном его варианте сделать нельзя). В обеих выборках эта группа представлена наименьшим количеством респондентов (24% в молодой и 21% во взрослой группе).

Одним из предположений исследований было влияние контекста утраты (ожидаемая или внезапная смерть близкого человека) на особенности переживания, однако распределение молодой и взрослой выборки по этому критерию показало, что соотношение групп с осложненным и нормальным переживанием утраты в этом случае примерно одинаково. В группе с ожидаемой утраты у молодых людей распределение осложненного и нормального горя было одинаково – 43%, испытуемые, находящиеся в процессе, составили 14%. Взрослая выборка в данной группе поделилась на 30% (осложненное переживание утраты), 35% (нормальное переживание утраты) и 35% (в процессе). В группе с внезапным переживанием утраты для молодых респондентов распределение осложненного горя составило 31%, нормального – 32%, в процессе – 37%. Распределение для взрослых было следующим: осложненное переживание утраты – 46%, нормальное переживание утраты – 47%, в процессе – 7%.

Исходя из того, что особенности переживания утраты и у молодой, и у взрослой выборки распределились примерно одинаково независимо от контекста утраты, мы предположили, что на особенности переживания утраты влияют личностные характеристики испытуемых.

### **3.2. Исследование взаимосвязей между способами совладания и индивидуально-психологическими особенностями испытуемых в группах молодых людей с осложненным и нормальным переживанием утраты**

Одной из задач исследования стало выявление взаимосвязей уровня экзистенциальной наполненности, ситуативной и личностной тревожности,

депрессии и характерных способов совладания с особенностями переживания утраты близкого человека в группе молодых респондентов.

Для этого был проведен корреляционный анализ, результаты которого представлены в Таблице 1 и Таблице 2.

Таблица 1

Корреляционный анализ способов совладающего поведения и уровня ситуативной и личностной тревожности в группе молодых людей с осложненным переживанием утраты

Стратегии совладания	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
ПСП	-	0,784**
ПО	-0,627*	-
ПП	-	0,690*

Примечания: \*-  $\rho < 0,05$ ; \*\* -  $\rho < 0,01$

Условные обозначения: ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, ПП – положительная переоценка.

Из приведенных выше данных, мы видим, что в молодой выборке с осложненным переживанием утраты получены корреляции уровней ситуативной и личностной тревожности со стратегиями совладания (между шкалой «Поиска социальной поддержки» и уровнем личностной тревожности = 0,784 ( $\rho < 0,01$ ), между шкалой «Принятие ответственности» и уровнем ситуативной тревожности = -0,627 ( $\rho < 0,05$ ), между шкалой «Положительная переоценка» и уровнем личностной тревожности = 0,690 ( $\rho < 0,05$ )).

Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим, характерная для высокой напряженности стратегии «Поиска социальной поддержки», которая наблюдается у данной группы испытуемых, способна формировать повышенное беспокойство, связанное с неуверенностью в собственных силах и ресурсах, проявляющееся при высоком уровне личностной тревожности. В контексте осложненного переживания утраты данная взаимосвязь может говорить о недостатке

собственных, внутренних ресурсов у личности, наличие которых необходимо для эффективного совладания с утратой. При анализе шкалы «Принятия ответственности» было выделено преобладание низкой ее напряженности. Ее взаимосвязь с ситуативной тревожностью может быть объяснена тем, что неспособность искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках, как правило, приводит к необдуманным поступкам и отсутствию эффективной рефлексии. Таким образом, непроанализированные трудности, связанные с осложненным переживанием утраты вкупе с актуализацией экзистенциальных переживаний посредством анкеты могли вызвать необоснованное ситуативное беспокойство. Недостаточная эмоциональность, интуитивность в поведении, проявляющаяся при высокой напряженности стратегии «Положительной переоценки», возможно, имеет взаимосвязь с высоким уровнем личностной тревожности, так как определенная доля спонтанности в поведении и умение учитывать эмоциональный контекст ситуации, необходимы для благополучия и чувства расслабленности.

Таблица 2

Корреляционный анализ способов совладающего поведения и показателей экзистенциальной наполненности в группе молодых людей с нормальным переживанием утраты

Стратегии совладания	Субшкалы ШЭ		
	Ф	Е	Г
Д	-0,688*	-	-
ПСП	-0,744**	-0,625*	-
ПО	0,621*	-	0,744**

Примечания: \*-  $\rho < 0,05$ ; \*\* -  $\rho < 0,01$

Условные обозначения: Д – дистанцирование, ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, Ф – свобода, Е – экзистенциальность, Г – общий показатель экзистенциальной исполненности.

В группе молодых людей с нормальным переживанием утраты шкала «Дистанцирование» коррелирует с субшкалой «Свободы» = -0,688 ( $\rho < 0,05$ ). Шкала «Поиск социальной поддержки» имеет корреляции с субшкалами «Свободы» и «Экзистенциальности» -0,744 ( $\rho < 0,01$ ) и -0,625 ( $\rho < 0,05$ )

соответственно. Шкала «Принятие ответственности» в свою очередь даёт корреляции с субшкалой «Свободы» = 0,621 ( $p < 0,05$ ) и «Общим показателем экзистенциальной наполненности» = 0,744 ( $p < 0,01$ ).

Обратная корреляция шкалы «Дистанцирования» с субшкалой «Свободы» говорит о том, что включенность в ситуацию помогает людям с нормальным переживанием утраты увидеть множество решений проблемы. Например, это может проявляться в нахождении положительных аспектов утраты или же переосмыслении ценностей собственной жизни. Шкала «Поиска социальной поддержки» также дает обратную корреляцию с субшкалами «Свободы» и «Экзистенциальности». Это свидетельствует о том, что способность учитывать мнение окружающих вкупе с независимостью от них помогает принимать персонально обоснованное решение и претворить его в жизнь. Шкала «Принятия ответственности» характеризуется пониманием причинно-следственной связи между действиями и их последствиями, а также способностью видеть собственную роль в создании проблемной ситуации. Ее взаимосвязь с субшкалой «Свободы» объясняется тем, что адекватное осознание ответственности помогает личности принять правильное решение. Прямая корреляция между стратегией «Принятия ответственности» и «Общим показателем экзистенциальной наполненности» скорее всего связана с тем, что способность справляться с самим собой и с миром, а также возможность пойти на внутренние и внешние требования и предложения, соотнося их с собственными ценностями, неотделима от осознания и принятия факта ответственности за собственную жизнь.

Резюмируя вышесказанное, можно отметить, что для данных испытуемых характерна способность видеть множество вариантов выхода из проблемной ситуации и реализовать их в действительности. Помимо этого для молодых людей с нормальным переживанием утраты характерны способность к взаимодействию с обществом и совладание с собственными переживаниями путем соотнесения их с другими ценностями жизни. Таким образом, можно сказать, что нормальное переживание горя образуется посредством

поддержания контакта с окружающими вопреки желанию изолироваться, которое присуще процессу переживания утраты, и отвлечению от интенсивных переживаний благодаря распределению внимания на другие существующие аспекты жизни.

### **3.3. Исследование взаимосвязей между способами совладания и индивидуально-психологическими особенностями испытуемых в группах взрослых с осложненным и нормальным переживанием утраты**

Последующей задачей исследования являлось выявление взаимосвязей уровня экзистенциальной наполненности, ситуативной и личностной тревожности, депрессии и характерных способов совладания с особенностями переживания утраты близкого человека в группе взрослых.

Для этого был проведен корреляционный анализ, результаты которого представлены в Таблице 3, Таблице 4 и Таблице 5.

Таблица 3

Корреляционный анализ способов совладающего поведения и показателей экзистенциальной наполненности в группе взрослых с осложненным переживанием утраты

Стратегии совладания	Субшкалы ШЭ						
	SD	ST	F	V	P	E	G
Д	-	0,734*	-	0,718*	0,963**	0,951**	0,945**
ПСП	-	0,869**	-	0,842**	-	-	-
ПО	0,847**	0,872**	-	0,858**	0,757**	0,865**	0,899**
ПП	0,718*	0,963**	-	0,950**	-	0,720*	0,724*

Примечания: \*-  $\rho < 0,05$ ; \*\* -  $\rho < 0,01$

Условные обозначения: Д – дистанцирование, ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, ПП – положительная переоценка, SD – самодистанцирование, ST – самотрансценденция, F – свобода, V – ответственность, P – персональность, E – экзистенциальность, G – общий показатель экзистенциальной наполненности.

В группе взрослых с осложненным переживанием утраты были выявлены корреляции между шкалой «Дистанцирования» и субшкалами «Самотрансценденции» = 0,734 ( $p < 0,05$ ), «Ответственности» = 0,718 ( $p < 0,05$ ), «Персональности» = 0,963 ( $p < 0,01$ ), «Экзистенциальности» = 0,951 ( $p < 0,01$ ), «Общим показателем экзистенциальной наполненности» = 0,945 ( $p < 0,01$ ). Шкала «Поиска социальной поддержки» имеет корреляции с субшкалами «Самотрансценденции» и «Ответственности» 0,869 ( $p < 0,01$ ) и 0,842 ( $p < 0,01$ ) соответственно. Существуют также корреляции между шкалой «Принятия ответственности» и целым рядом субшкал по «Шкале экзистенции», а именно: «Самодистанцированием» = 0,847 ( $p < 0,01$ ), «Самотрансценденцией» = 0,872 ( $p < 0,01$ ), «Ответственностью» = 0,858 ( $p < 0,01$ ), «Персональностью» = 0,757 ( $p < 0,01$ ), «Экзистенциальностью» = 0,865 ( $p < 0,01$ ), «Общим показателем экзистенциальной наполненности» = 0,899 ( $p < 0,01$ ). Шкала «Положительной переоценки» (ПП) также имеет несколько корреляций со следующими субшкалами: «Самодистанцированием» = 0,718 ( $p < 0,05$ ), «Самотрансценденцией» = 0,963 ( $p < 0,01$ ), «Ответственностью» = 0,950 ( $p < 0,01$ ), «Экзистенциальностью» = 0,720 ( $p < 0,05$ ), «Общим показателем экзистенциальной наполненности» = 0,724 ( $p < 0,05$ ).

Корреляции шкалы «Дистанцирования» с выделенными субшкалами по «Шкале экзистенции» говорят о том, что для взрослых людей с осложненным переживанием утраты характерна эмоциональная уплощенность, скудность в отношении с окружающими, отсутствие чувства причастности к собственной жизни, блокировка реализации персональных способностей, низкая активность и неисполненность экзистенции. Описанные характеристики скорее всего связаны с неспособностью данных испытуемых отвлечься от ситуации утраты, заикленностью на горе. Шкала «Поиска социальной поддержки» положительно коррелирует с субшкалами «Самотрансценденции» и «Ответственности». Данная взаимосвязь может быть объяснена тем, что неумение обратиться к помощи из вне, переоценка

собственных возможностей ведут к примитивным, неглубоким отношениям с окружающими людьми (изоляция же в свою очередь подпитывает негативные переживания, связанные с утратой) и непричастности не только к событиям внешнего мира, но и всему, что связано со своей жизнью, так как именно взаимоотношения с социумом являются мощнейшим поддерживающим ресурсом и помогают личности почувствовать себя включенным в жизнь. Шкала «Принятие ответственности» имеет корреляции со всеми субшкалами, кроме «Свободы». Полученные данные говорят о том, что для этой группы испытуемых характерны заикленность на себе, скудность взаимоотношений с окружающими, неглубокое понимание собственного внутреннего мира, трудность в принятии решений, низкая способность к совладанию с собой. Описываемая взаимосвязь может быть объяснена тем, что неспособность личности к осмыслению и пониманию истоков проблемной ситуации, следовательно, безответственный, поверхностный подход к ее решению ведут за собой целый комплекс неосознаваемых или же попросту неразрешенных на должном уровне проблем, которые не позволяют человеку иметь гармоничную экзистенцию. Подобные индивидуально-психологические особенности могут как осложнять процесс переживания утраты, так и быть его следствием. Шкала «Положительной переоценки» представляет собой способ совладания с негативными переживаниями посредством положительного переосмысления проблемы и восприятия ее как стимула для личностного роста. Для данной группы подобная переоценка смыслов не характерна, поэтому обнаруженные корреляции в этом случае говорят о том, что респондентам присущи такие черты, как неспособность выходить из потока активности для установления рефлексивной дистанции и ощущать ценности жизни в полной мере, отсутствие персональной включенности в жизнь, неисполненность экзистенции в целом.

Корреляционный анализ способов совладающего поведения и уровня ситуативной и личностной тревожности в группе взрослых с осложненным переживанием утраты

Стратегии совладания	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
<b>КК</b>	-0,606*	-0,610*
<b>Д</b>	-	-0,718*
<b>ПО</b>	-	-0,899**
<b>ПП</b>	-0,749**	-0,963**

Примечания: \*-  $\rho < 0,05$ ; \*\* -  $\rho < 0,01$

Условные обозначения: КК – конфронтация, Д – дистанцирование, ПО – принятие ответственности, ПП – положительная переоценка.

В представленной выше таблице мы видим, что в группе взрослых с осложненным переживанием утраты получены корреляции уровней ситуативной и личностной тревожности со стратегиями совладания (между шкалой «Конфронтации» и уровнем ситуативной тревожности и личностной тревожности  $-0,606$  ( $\rho < 0,05$ ) и  $-0,610$  ( $\rho < 0,05$ ) соответственно, между шкалой «Дистанцирования» и уровнем личностной тревожности =  $-0,718$  ( $\rho < 0,05$ ), между шкалой «Принятия ответственности» и уровнем личностной тревожности =  $-0,899$  ( $\rho < 0,01$ ), между шкалой «Положительной переоценки» и уровнем ситуативной тревожности =  $-0,749$  ( $\rho < 0,01$ ) и уровнем личностной тревожности =  $-0,963$  ( $\rho < 0,01$ )).

Ситуативная и личностная тревожность в данной группе могут быть взаимосвязаны со стратегией «Конфронтации» тем, что для последней в данном случае характерно недостаточно развитое умение справляться с тревогой в стрессогенных условиях. Взаимосвязь стратегии «Дистанцирования» с личностной тревожностью указывает на то, что неспособность к отдалению от актуальной проблемной ситуации вызывает интенсивные переживания на ее счет, тем самым усугубляя переживание утраты. Обратная корреляция «Принятия ответственности» с личностной тревожностью, по-видимому, говорит о том, что неспособность искать причины трудностей в личных недостатках и ошибках, как правило,

приводит к необдуманным поступкам и отсутствию эффективной рефлексии. Следовательно, непроанализированные трудности, связанные с осложненным переживанием горя могут вызывать тревогу и беспокойство. Корреляция шкалы «Положительной переоценки» и с ситуативной, и с личностной тревожностью дает следующую закономерность: чем выше способность к философскому переосмыслению проблемы, тем ниже уровень тревоги, и наоборот. В данном случае проявляется второй вариант, то есть осложненное переживание утраты связано с неспособностью к положительной переоценке событий в связи с тем, что испытуемые статичны в собственном горе, постоянно ощущают его остроту.

Таблица 5

Корреляционный анализ способов совладающего поведения и показателей экзистенциальной наполненности в группе взрослых с нормальным переживанием утраты

Стратегии совладания	Субшкалы ШЭ						
	SD	ST	F	V	P	E	G
Д	-	-	-0,613*	-	-	-	-
Б-И	-0,679*	-0,605*	-0,746**	-0,708**	-0,705*	-0,746**	-0,756**

Примечания: \*-  $\rho < 0,05$ ; \*\* -  $\rho < 0,01$

Условные обозначения: Д – дистанцирование, Б-И – бегство-избегание, SD – самодистанцирование, ST – самотрансценденция, F – свобода, V – ответственность, P – персональность, E – экзистенциальность, G – общий показатель экзистенциальной наполненности.

В группе взрослых с нормально пережитым горем были выявлены корреляции между шкалой «Дистанцирования» и субшкалой «Свободы» = -0,613 ( $\rho < 0,05$ ), а также между шкалой «Бегство-избегание» и несколькими субшкалами по «Шкале экзистенции»: «Самодистанцирование» = -0,679 ( $\rho < 0,05$ ), «Самотрансценденция» = -0,605 ( $\rho < 0,05$ ), «Свобода» = -0,746 ( $\rho < 0,01$ ), «Ответственность» = -0,708 ( $\rho < 0,01$ ), «Персональность» = -0,705 ( $\rho < 0,01$ ), «Экзистенциальность» = -0,746 ( $\rho < 0,01$ ), «Общий показатель экзистенциальной наполненности» = -0,756 ( $\rho < 0,01$ ).

Обратная корреляция шкалы «Дистанцирования» и субшкалы «Свободы» может быть объяснена тем, что включенность в ситуацию помогает людям с нормальным переживанием утраты увидеть множество решений проблемы. Имеющиеся взаимосвязи между стратегией «Бегства-избегания» и субшкалами по «Шкале экзистенции» указывают на то, что отсутствие склонности к эскапизму и решению возникшей проблемы без ее игнорирования повышают способность эффективно справляться с самим собой и с миром без накопления трудностей, характерное для общего показателя экзистенциальной исполненности.

### **3.4. Сравнительный анализ показателей индивидуально-психологических особенностей в группах молодых и взрослых с осложненным и нормальным переживанием утраты**

Еще одной немаловажной задачей исследования являлось определение значимости различий между группой молодых и группой взрослых с осложненным и нормальным переживанием утраты.

Для реализации поставленной задачи был использован сравнительный анализ, результаты которого представлены в Таблице 6 и Таблице 7.

Таблица 6

Средние величины показателей индивидуально-психологических особенностей в группах молодых и взрослых с осложненным переживанием утраты

<b>Параметры</b>	<b>Молодые</b>	<b>Взрослые</b>	<b>Вероятность ошибки по t-критерию Стьюдента</b>
<b>С</b>	12.9091*	15.7273*	p<0.05
<b>Б-И</b>	15.5455*	11.8182*	p<0.05
<b>ПРП</b>	10.3636*	13.7073*	p<0.05
<b>ПП</b>	11.5455*	15.7273*	p<0.05

Продолжение таблицы 6

<b>SD</b>	22.5455*	29.3636*	p<0.05
<b>F</b>	38.4545*	46.3636*	p<0.05
<b>V</b>	42.2727*	52.0000*	p<0.05
<b>E</b>	80.7273**	98.3636**	p<0.01
<b>G</b>	165.0909*	194.2727*	p<0.05
<b>ЛТ</b>	51.7273**	43.3636**	p<0.01

Условные обозначения: С – самоконтроль, Б-И – бегство-избегание, ПРП – планирование решения проблемы, ПП – положительная переоценка, SD – самодистанцирование, F – свобода, V – ответственность, E – экзистенциальность, G – общий показатель экзистенциальной наполненности, ЛТ – личностная тревожность.

Как можно увидеть из полученных данных, различия средних величин между группами молодых и взрослых людей с осложненным переживанием утраты значимы по шкалам «Самоконтроля» = 12.9091\* и 15.7273\* соответственно; «Бегства-избегания» = 15.5455\* и 11.8182\*; «Планирования решения проблемы» = 10.3636\* и 13.7073\*; «Положительной переоценки» = 11.5455\* и 15.7273\*; «Самодистанцирования» = 22.5455\* и 29.3636\*; «Свободы» = 38.4545\* и 46.3636\*; «Ответственности» = 42.2727\* и 52.0000\*; «Экзистенциальности» = 80.7273\*\* и 98.3636\*\*; «Общего показателя экзистенциальной наполненности» = 165.0909\* и 194.2727\*; «Личностной тревожности» = 51.7273\*\* и 43.3636\*\*.

Таким образом, можно наблюдать, что субъективная оценка человеком собственной жизни становится более уверенной и адекватной с возрастом. Личностная тревожность молодых людей относительно взрослых более высока, что скорее всего связано с социальной ситуацией, сложившейся вокруг каждой группы. Молодые люди в данном возрасте находятся в еще непривычной для себя роли обучающихся или же рабочих, смена социального статуса влечет за собой также перемену круга общения и пересмотр самооценки. Группа взрослых людей в связи с возрастными

рамками (от 50 до 75 лет) находится в более стабильной и привычной ситуации, так как к этому времени человек, как правило, формирует устойчивый круг общения, интересов, ценностей. Как можно заметить, шкалы «Самоконтроля», «Планирования решения проблемы», «Положительной переоценки» у группы взрослых респондентов выше по сравнению с молодой выборкой. Такой результат может быть объяснен тем, что в связи с устоявшейся социальной позицией и рядом семейных и/или рабочих обязанностей взрослым людям необходимо подчинять эмоции и поведение контролю для избегания импульсивных и необдуманных поступков и целенаправленного, планомерного разрешения проблемной ситуации. Благодаря жизненному опыту взрослые, по-видимому, более способны к включению проблемной ситуации в более широкий контекст работы личности над саморазвитием, что влечет за собой использование стратегии «Положительной переоценки». Для молодой же выборки применение стратегии «Бегства-избегания» оказалось более характерным. Избегание трудностей по типу уклонения скорее всего связаны с, опять же, еще недостаточным количеством обязательств и возможностью уходить от них в какую-либо постороннюю деятельность.

Таблица 7

Средние величины показателей индивидуально-психологических особенностей в группах молодых и взрослых с нормальным переживанием утраты

Параметры	Молодые	Взрослые	Вероятность ошибки по t-критерию Стьюдента
<b>ПСП</b>	12.2727*	9.1667*	p<0.05
<b>Б-И</b>	13.4545**	8.3333**	p<0.01
<b>V</b>	47.0909*	54.50000*	p<0.05
<b>E</b>	88.5455*	99.3333*	p<0.05

Условные обозначения: ПСП – поиск социальной поддержки, Б-И – бегство-избегание, V – ответственность, E – экзистенциальность.

Из приведенной выше таблицы можно увидеть значимые существующие различия средних величин между группами молодых и взрослых людей с нормальным переживанием утраты по шкалам «Поиска социальной поддержки» = 12.2727\* и 9.1667\* соответственно; «Бегства-избегания» = 13.4545\*\* и 8.3333\*\*»; «Ответственности» = 47.0909\* и 54.50000\*; «Экзистенциальности» = 88.5455\* и 99.3333\*.

Анализ таблицы показывает, что в группе студентов и взрослых с нормальным переживанием значимых различий между показателями личностных характеристик меньше, чем в предыдущей сравнительной группе. Данный результат может быть объяснен с точки зрения особенностей переживания горя в этой группе. Осложненное переживание утраты, как правило, связано со статикой, а именно – «застреванием» на той или иной стадии горя. «Застревание» это обуславливается индивидуальными особенностями горюющего. Нормальное же переживание горя предполагает планомерное прохождение по всем стадиям от шока до принятия. Последняя стадия включает в себя восстановление утраченных социальных связей, возвращение интереса к значимым видам деятельности и реорганизацию жизни как таковой. Такой положительный опыт преодоления утраты характерен только для группы респондентов с нормально пережитым горем. Следовательно, этот положительный опыт имеет большую экзистенциальную ценность как в личностном, так и в философском плане и по большей части уравнивает показатели экзистенциальности у людей разных возрастных категорий. По результатам сравнительного анализа мы можем отметить, что, как и в предыдущей группе, для молодых людей более характерно частое применение стратегии «Бегства-избегания». Преобладание же у молодой выборки стратегии «Поиска социальной поддержки» может быть объяснено значимостью социальных связей и мнений референтной группы в данном возрасте. Показатели некоторых субшкал по «Шкале экзистенции» напротив имеют более высокие значения во взрослой выборке. Так, например, преобладание у взрослых значений по шкале «Ответственности» связано в

первую очередь с осознанием обязательности доведения до конца принятых решений для себя или обязательств перед кем-то. Высокие показатели по субшкале «Экзистенциальности» свидетельствует о способности конструктивно обходиться с внешним миром, решительно и ответственно с ним справляться, что также происходит из жизненного опыта людей данного возраста.

## ВЫВОДЫ

1. В исследуемой выборке преобладали осложненное и нормальное переживание утраты.

2. Для группы молодых респондентов с осложненным переживанием утраты характерны следующие индивидуально-психологические особенности: преобладание стратегий «Поиска социальной поддержки», «Принятия ответственности» и «Положительной переоценки»; ситуативная и личностная тревожность.

3. Для группы молодых респондентов с нормальным переживанием утраты характерны такие индивидуально-психологические особенности, как преобладание стратегий «Дистанцирования», «Поиска социальной поддержки», «Принятия ответственности»; способность видеть множество выходов из проблемной ситуации, принимать персональное обоснованное решение и претворять его в действительность, умение справляться с самим собой и окружающим миром.

4. Группа взрослых с осложненным переживанием утраты характеризуется следующими индивидуально-психологическими особенностями: преобладанием стратегий «Дистанцирования», «Поиска социальной поддержки», «Принятия ответственности», «Положительной переоценки»; эмоциональной уплощенностью и скудностью отношений с окружающими, отсутствием ощущения включенности в собственную жизнь, заикленностью на себе, неглубокое понимание своего внутреннего мира; ситуативной и личностной тревожностью.

5. Группа взрослых с нормальным переживанием утраты характеризуется такими индивидуально-психологическими особенностями, как преобладание стратегий «Дистанцирования» и «Бегства-избегания»; способность видеть множество выходов из проблемной ситуации, умение справляться с самим собой и окружающим миром.

6. Между молодой и взрослой выборкой существуют значимые различия индивидуально-психологических особенностей и в случае осложненного переживания утраты, и в случае нормального переживания утраты.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данной работы нами было произведено рассмотрение причинно-следственной взаимосвязи между психологическими особенностями переживания утраты, способами совладания с ней и индивидуально-психологическими особенностями утратившего. Ранее практически не производилось работ и исследований, направленных на изучение связи между указанными явлениями, в связи с чем данный вопрос представляется особенно актуальным.

В теоретической части данной работы были представлены и раскрыты ряд подходов к пониманию переживания утраты в зарубежной и отечественной психологии, а так же отражено современное состояние проблемы совладающего поведения. Тема переживания утраты при этом рассматривалась с точки зрения четырех основных подходов: как процесс с аффективными, когнитивным и поведенческими симптомами; как последовательное решение психологических задач; как процесс трансформации связи с ушедшим; как процесс «смысловой реконструкции». В изучении основных подходов к проблеме совладающего поведения делается особый акцент на динамическое направление, изучающее процесс совладания со стрессом и специфичность стратегий в связи с их изменением в конкретных ситуациях. Одним из основоположников данного подхода является Р. Лазарус, опросник которого является одним из методов исследования в нашей работе.

Целью эмпирической части нашей работы стало исследование индивидуально-психологических особенностей у лиц с осложненным и нормальным переживанием утраты близкого человека. В рамках реализации данной цели нами был получен ряд значимых, статистически обоснованных результатов, влекущих за собой соответствующие выводы. Так, нами было выявлено, что между молодой и взрослой выборкой существуют значимые различия индивидуально-психологических особенностей как в случае осложненного переживания утраты, так и в случае нормального ее

переживания. Данные различия отразились в ведущих способах совладания, показателях экзистенциальной наполненности, а также уровнях ситуативной и личностной тревожности.

Полученные нами результаты могут быть использованы в индивидуальном и групповом консультировании клиентов в ситуации переживания утраты. Помимо этого автором предполагается проведение ряда работ, расширяющих и углубляющих изучение данного феномена в условиях современности.

Связь между психологическими особенностями переживания утраты и способами совладания с ней представляет собой очень сложное, глубокое и многогранное явление, требующее дальнейшего подробного изучения в различных его аспектах, в рамках которого предполагается расширение выборки, а также составление личностного профиля лиц с осложненным и нормальным переживанием утраты.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анцыферова, Л.И. Гуманистически-экзистенциальный подход к мудрости: способы постижения истинного Я и призвание человека / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 2005. – №3. – С. 5–14.
2. Анцыферова, Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1992. – № 5. – С. 12 – 25.
3. Баранская, И.В. Патологические реакции горя в позднем возрасте (клиника, динамика, психосоциальная реабилитация): автореф. дисс. ... канд. мед. наук. / И.В. Баранская. – М., 2003. – 20 с.
4. Бибик, И.В. Критический этап решения задачи перехода к новым личностным смыслам / И.В. Бибик // Ананьевские чтения: образование и психология. Тезисы научно-практической конференции. – 2001 г. – С. 24–27.
5. Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби. – М.: Гардарики, 2004. – 136 с.
6. Боулби, Д. Привязанность / Д. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 450 с.
7. Бурина, Е.А. Интервью «Утрата: переживание и совладание» / Е.А. Бурина // Scientific Cooperation Center «Interactive plus». – 2017. – С.1–7.
8. Вагин, И.О. Психология жизни и смерти / И.О. Вагин. – СПб.: Питер, 2001. – 152 с.
9. Василюк, Ф.Е. Переживание горя и утраты / Ф.Е. Василюк // Психологи о мигрантах и миграции в России: Информационно-аналитический бюллетень. – 2001. – №3. – С.17-30.
10. Ветрова, И.И. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / И.И. Ветрова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2008. – 197 с.
11. Волкан, В. Жизнь после утраты. Психология горевания / В. Волкан, Э. Зингл. – М., Когито-Центр, 2007. – 160 с.
12. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.

13. Гнездилов, А.В. Психология и психотерапия потерь / А.В. Гнездилов. – СПб: Речь, 2001. – 162 с.
14. Гребень, Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов / Н.Ф. Гребень – Минск: Современная школа, 2007. – 496с.
15. Гущина, Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: дисс.... канд. психол. наук / Т.В. Гущина. – Кострома, 2005. – 228 с.
16. Заманаева, Ю.В. Переживание утраты близкого как процесс изменений во внутреннем мире личности: дис. ... докт. психол. наук / Ю.В. Заманаева – СПб., 2004. – 194 с.
17. Заманаева, Ю.В. Утрата близкого человека – испытание жизнью / Ю.В. Заманаева. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2007. – 272 с.
18. Калмыкова, Е.С. Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме: постановка проблемы / Е.С. Калмыкова, М.А. Падун // Психологический журнал. – 2002. – №5. – С. 88–99.
19. Корнилова, Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т.В. Корнилова // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». – 2010. – № 1. – С. 46–57.
20. Корятова, Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания / Г.С. Корятова. – Улан-Удэ; Изд-во БГУ, 2006. – 292 с.
21. Кривцова, С.В. Шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер / С.В. Кривцова // Экзистенциальный анализ. – 2009. – №1. – С. 141–170.
22. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома, 2004. – 258 с.
23. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... докт. психол. наук / Т.Л. Крюкова. – Кострома, 2005. – 473 с.
24. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2008. – 265 с.

25. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс; пер. с англ. К. Семенов. – М.: София, 2001. – 294 с.
26. Ленгле, А. Найти согласие с жизнью / А. Ленгле // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №1. – С.5-23.
27. Летуновский, В.В. Психология духовного бытия. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова / В.В. Летуновский. – М., 2002. – 357 с.
28. Летуновский, В.В. Экзистенциализм в психологии / В.В. Летуновский, С.Б. Есельсон // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2002 – №1. – С. 91-117.
29. Либина, А.В. Совладающий интеллект / А.В. Либина. – М.: Изд-во Эксмо, 2008. – 427 с.
30. Линдемманн, Э. Клиника острого горя // Психология эмоций: тексты – М.: МГУ, 1984. – С. 212-220
31. Литвак, М. Е. Как преодолеть острое горе / М.Е. Литвак. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 320 с.
32. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: Новейший справочник / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2003. – 928 с.
33. Моуди, Р. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду / Р. Моуди, Д. Аркэнджел. – М.: София, 2003. – 288 с.
34. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. –№ 3 – С. 35-40.
35. Сергиенко, Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения / Е.А. Сергиенко. – Ин-т психологии РАН, 2008. – 250 с.
36. Сидорова, В.Ю. Четыре задачи горя / В.Ю. Сидорова // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – №2. – С. 12-17.
37. Сирота, Н.А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.И. Хажиллина, Н.С. Видерман. – М.: Генезис, 2001. – 216 с.

38. Трущенко, М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. – 2012. – С. 13-16.
39. Хааз, Э. Ритуалы прощания / Э. Хааз // Московский психотерапевтический журнал. – 2000. – № 1. – С. 5-28.
40. Хегман, Дж. Роль Другого в горевании / Дж. Хегман // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2002. – №3. – С. 20-26.
41. Шефов, С.А. Психология горя / С.А. Шефов.–М.: Речь, 2007 – 144 с.
42. Яницкий, М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М.С. Яницкий. – Кемерово, 2000. – 320 с.
43. Clayton, P.J. Mourning and depression: Their similarities and differences / P.J. Clayton, M. Herjanic // Assoc. J. – 1974. – Vol. 19. – P. 309–312.
44. Furnham, A. Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments / A. Furnham, S. Bochner. – L.; N.Y., 1986. – 389 p.
45. Jacobs, S. Diagnostic criteria for traumatic grief / S. Jacobs, C. Mazure, H. Prigerson // Death Studies. – 2009. – Vol. 24. – P. 185–200.
46. Kleber, R.J. Coping with trauma. Theori, prevation and treatment / R.J. Kleber, D. Brom. – Amsterdam: Swets Leitling. – 1992. – 317 p.
47. Malkinson, R. Working with the Bereaved: Multiple Lenses on Loss and Mourning / R. Malkinson, S. S. Rubin, E. Witztum. – New York, NY: Routledge, 2012. – 250 p.
48. Neimeyer, R. A. Loss and meaning reconstruction: Propositions and procedures / R. Neimeyer, N. Keesee, B. V. Fortner. – Madison, CT, US: Psychosocial Press, 2000. – 230 p.
49. Rubin, S. S. Traumatic and nontraumatic loss and bereavement: Clinical theory and practice / S. S. Rubin, R. Malkinson, E. Witztum. – New York, NY: Routledge, 2013. – 265 p.
50. Shear, M.K. Complicated grief / M.K. Shear, E. Mulhare // Psychiatric Annals. – 2008. – Vol.38. – P. 662–670.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

Полный список вопросов анкеты, модифицированной на основе специализированного интервью «Утрата: переживание и совладание» Е.А. Буриной.

#### **Блок 1. Знакомство:**

- Имя;
- Возраст;
- Род деятельности.

#### **Блок 2. Определение понятия утраты и опыта ее переживания:**

- Что для Вас означает утрата?
- У Вас когда-нибудь был подобный опыт?

#### **Блок 3. Процесс переживания утраты:**

- Расскажите в паре предложений о том, что произошло.
- Как давно это произошло?
- Была это внезапная утрата (смерть близкого (значимого для Вас) человека в результате трагических обстоятельств) или ожидаемая (естественная смерть, смерть как результат неизлечимой болезни и т.д.)?
- Как Вы себя чувствовали в тот момент, когда узнали о смерти близкого человека, какие эмоции и чувства Вы испытывали и переживали?\*

\*Для тех, кто не присутствовал в момент смерти.

- Как Вы себя чувствовали в момент смерти близкого человека, какие эмоции и чувства Вы испытывали и переживали?\*\*\*

\*\*\*Для тех, кто присутствовал в момент смерти.

- О чем Вы думали, когда узнали о случившемся?
- О чем Вы думали в момент смерти близкого Вам человека?\*\*\*

\*\*\*Для тех, кто присутствовал при ситуации смерти.

- Что Вы делали в первое время после случившегося?
- Как Вы чувствуете себя сейчас?

– Не могли бы вы отметить отличия Вашего состояния сразу после произошедшего события и Вашим состоянием сейчас?

– Бывало ли когда-нибудь так, что воспоминания о случившемся возвращались к Вам так ярко, что казалось, будто Вы переживаете это событие заново? Если да, расскажите о подобных воспоминаниях. При каких ситуациях они возвращались? Как часто это происходит в течение одного дня (сколько раз)?

– Какие вопросы мучают Вас чаще всего?

– Как Вам кажется, кто виноват в этой ситуации?

#### **Дополнительный блок. Внезапность:**

– Почему, по Вашему мнению, это случилось настолько внезапно?

– Какой смысл Вы вкладываете во внезапность смерти близкого человека?

– В чем Вы видите различия «внезапной» смерти и «ожидаемой»?

#### **Блок 4. Портрет и место умершего в жизни переживающего утрату; трансформация отношений с умершим:**

– Снится ли Вам умерший? Если да – то расскажите об этих снах;

– Как Вы обычно о нем вспоминаете?

– Какое место он занимал в Вашей жизни?

– Какие у Вас были отношения?

#### **Блок 5. Происходящие изменения:**

– Как изменилась Ваша жизнь после его смерти (Ваш привычный распорядок дня; отношения в семье, с родственниками и друзьями; отношения в рабочем/учебном коллективе; социальные роли; жизненные ценности; смысл жизни)?

#### **Блок 6. Отношение к смерти:**

– Как Вы считаете, что происходит с человеком после смерти?

#### **Блок 7. Совладание с утратой:**

– Как Вы справляетесь со своими переживаниями?

- Помогает ли Вам кто-нибудь справиться с утратой? Кто? Как?
- Что Вам помогает? Где Вы черпаете силы?
- Вы верите в свои силы и в то, что у Вас все получится?