



ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И. Н. Гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта // Женщина. Образование. Демократия: Материалы VII Международной междисциплинарной научно-практической конференции. – Минск, 2004. – С. 282–285.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 16–26.
3. Кулганов В. А., Самуйлова Н. Н. Гендерные особенности управления эмоциями в юношеском возрасте // Здоровая личность: материалы международной научно-практической конференции. – СПб: СПбГИПСР, 2012. – 168 с.
4. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 264–278.
5. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
6. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе // Вестник Тамбовского университета. – 2010. – Вып. 1. – С. 157–161.
7. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 20–27.
8. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI) // Psicothema. – 2006. – Vol. 18. Oviedo (Spain) – Pp. 13–25.



А. А. Ковалевская

УДК 159.942.5

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ И УТРАТЫ

Проблема описания и изучение способов оказания помощи в случае переживания горя и потери актуальны всегда. Горе или синдром утраты – это тяжелое, но естественное переживание. В большинстве случаев человек самостоятельно с ним справляется и продолжает жить, обогащенный новым опытом. Однако в этом случае оказываются полезны даже минимальные теоретические знания по вопросу психологических особенностей переживания утраты.

Целью данной статьи является теоретический и эмпирический анализ психологических особенностей переживания горя и потери, определение путей и методов оказания психологической помощи горюющим.

В психологии горе определяется как переживание потери или утраты. По мнению К. Изарда, это переживание может быть одинаково интенсивно и в случае временной разлуки, и в случае смерти близкого человека. Физическая и психологическая, действительная и воображаемая утрата может переживаться одинаково тяжело [2].

В широком понимании к возникновению состояния горя могут привести следующие события:

- смерть родного, близкого или даже незнакомого лично человека (в результате аварии или катастрофы);
- разлука временная или постоянная (развод, отъезд, утрата дружеских отношений);
- потеря или гибель домашних животных;
- социальные потери (потеря социального статуса, работы);
- психологические и духовные потери (потеря способностей, убеждений);



- утрата физических возможностей (инвалидность);
- материальные потери;
- события, разрушающие ощущение стабильности и безопасности и др.

В классической психоаналитической теории горе и потеря провоцируют неосознаваемые попытки исказить реальность, защититься от нее. Происходит это часто с помощью таких механизмов психологической защиты, как отрицание, вытеснение, замещение, рационализация и др. Другими способами справиться с потерей З. Фрейд называл траур и депрессию, развитие психосоматического заболевания, разного рода зависимости. Также в данной теории указывается, что, чем более зависимы и инфантильны были отношения к утраченному объекту, тем вероятнее реакция горя будет патологической [6].

Представитель экзистенциального подхода В. Франкл рассматривает ситуацию потери как возможность актуализировать ценность страдания и открытия внутренней мудрости. В страдании и скорби В. Франкл видел потенциальное развитие и усиление человеческой души [5].

Гештальттерапия подчеркивает важность выражения и проявления чувств и эмоций в процессе горевания. Ключевым здесь является процесс осознания и проживания чувств в настоящем моменте [3].

С. А. Шефов дополняет классификацию горя подлинным и демонстративным видами горя. В ситуации подлинного горя человек испытывает истинные переживания. В случае демонстративного характера горя внутренне человек страдает значительно меньше, чем демонстрирует это. Происходить это может как осознанно, так и неосознанно для самого человека. Целью такого поведения может быть желание соответствовать ожиданиям окружающих или справиться с чувством вины. Однако ощущение внутреннего равнодушия к потере может быть признаком нахождения горящего на стадии оцепенения и шока. В этом случае о демонстративном горе речь не идет [8].

Е. Черепанова подчеркивает, что горе – это нормальный процесс переживания трав-

матической для психики ситуации. Одна из главных задач в процессе помощи горящим заключается в создании условий для естественного переживания этого состояния и прохождении всех стадий без подавления и игнорирования любых эмоций и чувств. Для этого большое значение приобретает разграничение нормального и патологического горя [7].

В ситуации нормального переживания горя человек справляется с травмой, со временем начинает жить обычной жизнью. Время, в течение которого происходит работа нормального горя, для каждого случая определяется индивидуально. Патологическое горе или осложненный синдром утраты приводит к различным психологическим проблемам.

Признаками нормального горя можно считать:

- отсутствие длительного застревания на какой-либо стадии горя или какого-либо состояния;
- появление каких-либо позитивных чувств после полугода с момента потери или раньше;
- снижение интенсивности горя. Выраженная печаль, плач, поглощенность образом умершего и другие проявления острого горя постепенно снижаются, и человек выходит на путь возвращения к повседневной жизни, где мысли об умершем не влияют на работоспособность и продуктивность. При этом считается нормальным, когда симптомы пережитого острого горя возвращаются в период наступления памятных дат, событий, связанных с умершим.

Некоторыми проявлениями патологического горя могут быть:

- невозможность и неприемлемость для себя радости и других позитивных эмоций;
- ощущение законченности и собственной жизни;
- представление, что острая боль от потери никогда не пройдет;
- нежелание прекращения боли и страдания. Представление, что это единственное, что еще связывает горящего с умершим;
- идеализация образа умершего или идентификация с ним;
- сосредоточенность только на деятельности, связанной с умершим. Отказ заниматься чем-то кроме этой деятельности;



– длительная полная отстраненность от родных и близких.

В ходе переживания горя человек может остановиться на одной из стадий горя. Симптомы и проявления, характерные для этой стадии, могут усилиться на длительное время – в этом случае тоже можно говорить о проявлении осложненного горя. Чаще такое случается при следующих неблагоприятных условиях:

- внезапность потери (неожиданная или насильственная смерть);
- конфликт или неприятный разговор, произошедший накануне смерти;
- чувство вины перед умершим в результате события, произошедшего накануне смерти;
- ситуация неопределенности и неизвестности (близкий пропал без вести, тело его не похоронено и т. д.);
- совпадение во времени нескольких травмирующих ситуаций.

Патологическое горе может приобретать следующие формы:

– затяжной хронический характер горя. Длительность переживания горя и его стадий индивидуальны и четко не определены. Однако если даже спустя многие годы потеря переживается достаточно интенсивно, можно говорить об осложненном горе;

– подавленное горе. Внешние осознаваемые признаки горя не проявляются. Вместо них появляются, например, физические проявления, жалобы на здоровье;

– внезапное горе, связанное с неожиданной потерей и неспособностью справиться с этим сильным переживанием;

– горе, переживание и принятие которого откладывается во времени;

– непроявленное горе в результате его отрицания. Отсутствие переживаний, отрицание факта потери или отрицание своих чувств по поводу потери и др.

Переживание горя индивидуально и уникально. Не существует универсального определения четких временных границ этого процесса или описания симптомов и реакций, которые будут проявляться у всех без исключения. Однако можно выделить наиболее общие симптомы и стадии горя.

Е. Черепанова выделяет следующие симптомы горя.

Физические симптомы: нарушения дыхания (прерывистость ритма дыхания, затрудненность вдоха); проявления переутомления; нарушения аппетита и сна; ипохондрия и появление симптомов той болезни, от которой умер человек.

Психологические симптомы: чувство вины. При горе может преобладать над другими эмоциями и чувствами; ощущение пустоты и равнодушия к окружающему миру; постоянные мысли об умершем, возможная его идеализация, искаженное восприятие его образа; раздражительность, злость; ощущение покинутости; нарушения в работе познавательных процессов (памяти, внимания, мышления). Эти нарушения носят как общий характер, так и специфический (забывчивость и рассеянность в отношении умершего) [7].

Выделяют стадии или задачи переживания горя, которые являются условными, поскольку проявляются различно у разных людей и в разных культурах. Предполагается, что человек, переходя от одной стадии к другой, справляется с горем. Однако не определены четкие границы между стадиями и в процессе работы по преодолению утраты человек может возвращаться на уже пройденную стадию. На практике в отдельных случаях оказывается, что некоторые стадии отсутствуют и не выражены [1; 4].

Стадии горя:

Первая стадия горя – шок или оцепенение. Отрицание факта потери. Может длиться от нескольких мгновений до недель. Человек не ощущает каких-либо сильных страданий. В этот период не стоит ожидать от горящего выраженных эмоций, тем более обвинять в эгоизме, бесчувственности, недостаточной любви к умершему. Такие «замороженные» чувства и есть проявлением тяжелых и глубоких переживаний. «Онемение» может распространяться на весь организм и психику: теряется аппетит, человек малоподвижен, искажается восприятие, впоследствии человек с трудом припоминает события этого периода. Внешне человек может выглядеть и



вести себя как обычно, но это впечатление обманчиво. Стадия шока в любой момент может смениться следующей острой фазой горя. В этот период необходимо постоянно находиться рядом с горящим и в нужный момент оказать поддержку.

Вторая стадия – страдание. Длительность фазы в среднем 1-2 месяца. Это период острых переживаний: вины, злости, тревоги, ощущения брошенности, ненужности, одиночества. Внимание сосредоточено на образе умершего, изменяются отношения с окружающими.

Как и стадию шока, фазу страдания можно назвать решающим этапом в работе по преодолению горя. Человек, успешно прошедший этот период, продолжает продуктивную жизнь, приобретает опыт, перестраивает отношения с окружением. Если справиться конструктивно с переживаниями не получается, горе становится патологическим, человек может остановиться на этой стадии. Часто этому способствует «застревание» в роли жертвы, которая бессознательно выгодна и комфортна горящему.

Третья стадия – реорганизация. Продолжается этот период в среднем в течение года после потери. Для этой стадии характерно постепенное возвращение горящего к обычной жизни: восстанавливается физическое состояние, внимание переключается на повседневную деятельность. Горе напоминает о себе редкими приступами острых переживаний в памятные даты, при упоминании о событиях, связанных с умершим и т. д.

Четвертая стадия – завершение. На место острых переживаний горя приходят печаль, жизнь входит в свое обычное русло [7].

В течение учебного семестра с обучающимися Гуманитарно-педагогической академии разных специальностей было проведено исследование. Всего в исследовании приняло участие 52 обучающихся. Из них 15 студентов направления подготовки 37.03.01 «Психология», 20 человек направлений подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» и 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», а также 17 студентов направ-

лений подготовки 38.03.02 «Менеджмент» и 38.03.01 «Экономика».

Целью исследования стало выявление опыта переживания состояния горя и потери, опыта оказания помощи себе и близким в таком состоянии, выяснение степени и характера осведомленности обучающихся о способах и путях преодоления острого горя. Были проведены индивидуальные беседы, анкетирование, в ходе которых выяснялись следующие вопросы: переживал ли обучающийся состояние горя или утраты, с чем было связано это переживание, как давно, какова стадия этого состояния, справился ли он с со своим переживанием, кто оказывал ему помощь, какого рода она была, какие способы и источники помощи искал и применял, имеется ли опыт оказания такого рода помощи другим и в чем такая поддержка проявлялась.

В результате проведенного исследования были выявлены следующие факты. Проблема горя и потери, а также поисков способов его преодоления актуальна практически для всех опрошенных молодых людей (92 % участников исследования). В основном обучающиеся сталкивались с утратой бабушек, дедушек, более дальних родственников, с расставанием с близкими людьми, потерей домашних животных и т. д. Однако у 28 % опрошенных отмечается опыт утраты (в результате смерти или развода) более близких людей (матерей, отцов, братьев и сестер, близких друзей), что связано с более глубоким и сильным переживанием острого горя.

Было отмечено также, что субъективно тяжелее переживается горе и потеря у тех опрошенных, у кого либо отмечается объективно тяжелый случай утраты (смерть родителей или друзей), либо тех, кто столкнулся с расставанием с любимым человеком или потерей домашнего животного в силу полного отсутствия опыта преодоления состояния утраты.

Юноши чаще отрицают наличие у них ощущения горя или других острых переживаний в случае расставания с близким человеком или потери домашних животных. При этом все опрошенные юноши готовы оказать



помощь другим в случае потери, чаще называются способы отвлечения, попытки успокоить, хотя сами редко склонны обращаться за помощью. Девушки из числа опрошенных чаще склонны обращаться за помощью со стороны близких и родных.

В отношении способов и источников помощи ответы обучающихся разных специальностей обучения значительно отличались. Сравнивая ответы и сведения, полученные от обучающихся психологических и других специальностей, можно прийти к выводу, что студенты непсихологических специальностей в качестве способов преодоления острого горя называют общение, работу, учебу, рисование, музыку и общение с природой, то есть методы, целью которых можно назвать отвлечение и успокоение эмоций. В это же время студенты психологических специальностей стараются применять методы преодоления горя, которые будут направлены на выражение эмоций и чувств, на их исследование и проживание (например, приемы арт-терапии, ведение дневников самонаблюдения, целенаправленные беседы и консультации о своем состоянии).

При этом студенты психологических специальностей на вопрос об успешности преодоления негативного состояния дают более умеренную оценку проведенной работы, отмечают, что состояние потери у большинства участников преодолено, но остаются чувства и мысли, которые еще требуют внимания. При этом студенты других специальностей дают крайние оценки эффективности своей работы по преодолению состояния потери: либо преодолели его полностью, либо не справились с ним. Общее у студентов всех специальностей отмечается в поиске помощи и поддержки у своих близких и родственников, в первую очередь, у родителей и друзей.

Проанализировав результаты теоретического и эмпирического исследования проблемы горя и утраты, можно сделать следующие выводы. Подобное состояние в разной степени актуально практически для всех. Большинство исследователей относят состояние горя и потери к естественным проявлениям

человеческой психики. Человек, переживающий это состояние, нуждается в помощи со стороны окружающих. Одним из видов такой поддержки будет сопровождение горящего по стадиям переживания утраты, разрешение на проявление чувств и создание условий для возвращения к обычной жизни в ходе психологических консультаций или в рамках психокоррекционных занятий.

АННОТАЦИЯ

В статье представлен анализ различных взглядов на состояние горя и утраты, дано определение этого понятия. Представлены признаки нормального и патологического горя. Описаны стадии переживания утраты, прохождение которых позволяет справиться с горем. Проанализированы и обобщены результаты эмпирического исследования. Исследование посвящено изучению особенностей переживания состояния потери обучающимися и способам его преодоления.

Ключевые слова: синдром утраты, нормальное и патологическое горе, эмоциональное состояние, психологическое консультирование, психокоррекция.

SUMMARY

The article presents an analysis of different views on the state of grief and loss. The definition of this concept is given. Signs of normal and pathological grief are presented. The stages of loss experience are described. Passing these stages allows you to cope with grief. The results of empirical research were analyzed and summarized. The study is devoted to studying the peculiarities of experiencing the state of loss by students and ways to overcome it.

Key words: loss syndrome, normal and pathological grief, emotional state, psychological counselling, psychological correction.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боулби Дж. Привязанность. – М.: Гардарики, 2003. – 480 с.
2. Изард К. Эмоции человека. – М.: Издательство Московского университета, 1980. – 440 с.
3. Перлз Ф. Практика гештальттерапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 480 с.



4. Сидорова В. Ю. Четыре задачи горя // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 1-2. – С. 18–22.

5. Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб.: Речь, 2000. – 256 с.

6. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1984. – С. 203–211.

7. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 96 с.

8. Шефов С. А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

