

УДК 159.922: 616.001.36
Doi: 10.26456/vtpsyed/2022.4.129

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

А.С. Малютина

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

Рассматривается основное содержание понятий «копинг-стратегия», «виды копинг-стратегий»; выявляются стратегии, определяющие преодоление негативных эмоциональных состояний в зависимости от обстоятельств утраты близкого человека. Представлены результаты эмпирического исследования стратегий преодоления негативных эмоциональных состояний в зависимости от обстоятельств утраты близкого человека. В качестве инструментария исследования использованы: методика «Совладание с жизненными трудностями» Р. Лазаруса, метод тематического анализа интервью Н.П. Бусыгина, опросник «Доминирующие эмоциональные состояния» Л.А. Рабинович. Проведен анализ статистических данных, корреляционный анализ Спирмена. Сравнительный анализ групп проведен при помощи критерия Манна–Уитни. Обработка результатов производилась с помощью программы (SPSS Version), а также качественного анализа интервью.

***Ключевые слова:** стратегии преодоления, копинг-стратегии переживание утраты, совладание, негативные эмоциональные состояния, смерть, близкий человек.*

Ситуация утраты близкого человека зачастую воспринимается окружающими достаточно обыденно. Порой все сводится к тому, что смерть – это неотъемлемая часть жизни и рано или поздно с ней сталкивается каждый из нас. Однако вопрос о том, как пережить утрату близкого человека, менее болезненно и наиболее эффективно адаптироваться к новой реальности, в психологии и на сегодняшний день остается одним из самых дискуссионных [1].

По мнению Л.И. Анцыферовой, утрату близкого человека следует классифицировать как трудную жизненную ситуацию, отличительной особенностью которой являются неизбежность и необратимость. При этом трудная жизненная ситуация определяется автором как индивидуальный феномен, который состоит из целого ряда факторов, определяющих эффективность преодоления негативных эмоциональных состояний, вызванных ситуацией, а также эффективность адаптации человека к новой реальности после ее переживания. К таким факторам

относятся субъективное восприятие человеком ситуации, позволяющее определить степень ее трудности именно для него; оценка ситуации позволяет человеку наделить событие определенным знаком, в зависимости от которого он и выстраивает дальнейшую модель поведения, совершая конкретные действия. Фактор оценки события выходит на первый план в ситуациях, которые происходят внезапно и требуют от человека незамедлительного реагирования; важна интерпретация и субъективная значимость ситуации, то есть то, каким личностным смыслом для человека наделено то или иное событие [5].

Проблема совладания личности с трудными жизненными ситуациями, в том числе и с утратой близкого человека, возникла в психологии относительно недавно. Понятие копинга впервые ввел А. Маслоу, утверждая, что совладание – это сумма когнитивных и поведенческих усилий, которые личность прилагает для снижения последствий стрессового воздействия, в частности проявляющегося в виде негативных эмоциональных реакций [2].

Похожей точки зрения придерживается и Р. Лазарус, считающий, что копинг-стратегии предназначены для снижения интенсивности стрессовых или других негативных эмоциональных состояний путем собственных усилий поведенческого и когнитивного характера.

Однако существуют и другие определения копинга. По мнению ряда авторов, coping включает в себя все виды воздействия личности с требованиями, предъявляемыми к ней, как ею самой, так и окружающим миром. Стратегии совладания служат механизмом адаптации субъекта к изменениям окружающей действительности, в частности к утрате близкого человека, позволяя ему менее болезненно и наиболее эффективно приспособиться к новой реальности. При этом необходимо отметить, что не стоит объединять понятия адаптации и копинг-стратегии воедино, поскольку для последних характерен целый ряд специфических особенностей: в отличие от простой адаптации, которая предназначена для приспособления субъекта к внешней среде в целом, копинг направлен на решение определенной задачи и адаптации субъекта к конкретной ситуации. Основу простой адаптации к окружающей действительности составляют внешние факторы, такие как климат, температура воздуха, специфические особенности места проживания субъекта и т.д. Напротив, основу копинга составляют внутренние (индивидуальные) личностные характеристики субъекта. К ним относятся физическое и психическое состояние личности, наличие у нее внутренних или внешних ресурсов, на основании которых и выбирается наиболее подходящая стратегия совладания с трудностями. Иными словами, стратегии совладания обеспечивают субъекту оптимальный уровень физического и психологического здоровья и благополучия. Это, в свою очередь, влияет как на степень удовлетворенности жизнью в

целом, так и на степень удовлетворенности ее отдельными компонентами, например взаимоотношениями с окружающими [2].

По мнению авторов, преодоление трудной жизненной ситуации, в частности утраты близкого человека, может происходить по двум сценариям. Первый из них базируется на рациональном анализе проблемной ситуации, на основании которого субъектом разрабатывается соответствующий план дальнейших действий, направленных на скорейшее разрешение возникших трудностей. Данный сценарий развития событий в психологической науке определяется, как проблемно-ориентированный копинг [3].

Исследователи выделяют базовые стратегии совладания. Рассмотрим каждую из них.

1. Конфронтация. Разрешение проблемы путем не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Многие исследователи считают эту стратегию неадаптивной. Однако необходимо отметить, что в некоторых случаях данная стратегия может быть полезна и положительно влиять на ход переживания трудной жизненной ситуации. Умеренное использование этой стратегии позволяет сопротивляться трудностям при помощи собственной предприимчивости.

2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний, вызванных ситуацией путем снижения степени ее значимости, а также степени эмоциональной вовлеченности в нее. Такого эффекта можно достичь посредством переключения внимания на другое событие (желательно нейтрального или положительного характера), посредством отношения к произошедшему с юмором и т.д.

3. Самоконтроль. Преодоление негативных эмоциональных состояний в связи с трудной жизненной ситуацией при помощи осознанного подавления или сдерживания собственных эмоций. Применение данной стратегии позволяет субъекту минимизировать проявление эмоциональных реакций в отношении произошедшего события и сохранить самообладание.

4. Поиск социальной поддержки. Выход из трудной жизненной ситуации посредством привлечения внешних – социальных – ресурсов. Поиск и принятие различных видов поддержки, в частности материальной помощи, совета или сочувствия.

5. Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. Исключения составляют ситуации, с которыми человек ничего не может поделать, или когда их исход от него не зависит. К таким событиям относится не только уход близкого человека из жизни, но и природные бедствия, техногенные и экологические катастрофы. Чрезмерное использование этой стратегии может привести к возникновению

дополнительных негативных последствий, в том числе необоснованное чувство вины по отношению к себе, тотальное недовольство собой, самобичевание.

6. *Бегство-избегание.* Преодоление субъектом переживаний негативного характера посредством ухода от проблемной ситуации, отрицание наличия трудностей, а также нежелание субъекта приступать к их разрешению.

7. *Планирование решения проблемы.* Основа данной стратегии совладания отчасти схожа с проблемно-ориентированным копингом, поскольку и в первом, и во втором случае субъект подробно анализирует, возникшую проблемную ситуацию и только после это разрабатывает план дальнейших действий, который наиболее эффективно может разрешить непростую ситуацию. Однако у данной стратегии есть одна особенность. В отличие от проблемно-ориентированного копинга, где план действий субъекта основывается только на анализе ситуации, эта стратегия учитывает прошлый опыт, объективные усилия и наличие у субъекта ресурсов, которые могли бы оказать ему реальную помощь в решении проблемы.

8. *Положительная переоценка события.* В данном случае преодоление переживаний, в частности негативных эмоциональных состояний, происходит посредством переосмысления ситуации, то есть нахождения в ней чего-то хорошего. Хотя на первый взгляд может показаться, что в тяжелой ситуации, в особенности такой как утрата близкого человека, положительных сторон нет вообще, но это не так. Положительным может считаться более глубокое осмысление произошедшего (в частности, на философском и духовном уровнях), желание субъекта всесторонне развиваться, воспринимая трудную жизненную ситуацию как стимул для личностного роста [3].

Второй сценарий преодоления трудных жизненных ситуаций, в частности утраты, основывается на эмоциональной составляющей события и выражается в виде соответствующих эмоциональных реакций. Это, в свою очередь, приводит к тому, что субъект не предпринимает каких-либо действий, которые необходимы для разрешения проблемной ситуации [3].

Организация исследования. В исследовании приняли участие 30 респондентов-добровольцев в возрасте от 18 до 60 лет, переживших утрату близкого человека. С целью дальнейшего сравнительного анализа стратегий преодоления негативных эмоциональных состояний в ситуации утраты было произведено деление выборки на две группы по обстоятельствам утраты близкого человека: внезапная смерть и смерть в результате болезни.

Первую группу составили 18 респондентов, чьи близкие скончались в результате дорожно-транспортных происшествий,

авиакатастроф или по неизвестным, до конца не выясненным причинам, среди них пропажа без вести и убийство.

Во вторую группу вошли 12 респондентов, чьи близкие ушли из жизни по причине тяжёлых неизлечимых заболеваний, таких как онкология, синдром приобретенного иммунодефицита, боковой амиотрофический склероз и т.д.

Основой исследования стало предположение о том, что обстоятельства утраты близкого человека определяют выбор стратегий преодоления негативных эмоциональных состояний.

Для проверки выдвинутой гипотезы были подобраны следующие психодиагностические методики:

– *Методика Р. Лазаруса «Совладание с жизненными трудностями»*. Опросник предназначен для выявления стратегий совладания в процессе взаимодействия субъекта с внешней средой, в частности с ее стрессовыми факторами. Результатом взаимоотношений субъекта с окружающей действительностью служит копинг, то есть инструмент, при помощи которого он может минимизировать негативное влияние внешней среды, а также когнитивное оценивание происходящего. Разработчики данной методики утверждают, что совладание не является устойчивой чертой личности, а протекает в виде динамического процесса, изменяющегося в зависимости от ситуации и сопутствующих ей факторов. При этом отмечается, что эффективность стратегий совладания в схожих на первый взгляд ситуациях может быть различной. Для того чтобы определить эффективность и рациональность применения той или иной копинг-стратегии, субъекту необходимо учитывать следующие факторы: особенности когнитивного оценивания события, период развития ситуации, в котором субъект обратился к использованию копинг-стратегий, наличие угрозы в ситуации для него. Опросник состоит из 50 утверждений, на каждое из которых респонденту дается четыре варианта ответа. Каждый ответ соответствует определенному количеству баллов. Затем они суммируются, что позволяет выявить как отдельные стратегии совладания, используемые субъектом, так и общий адаптационный потенциал личности.

– *Методика «Доминирующие эмоциональные состояния» Л.А. Рабиновича (в адаптации Е.П. Ильина)*. Опросник содержит 46 вопросов, на каждый из которых респонденту дается четыре варианта ответа. Данная методика предназначена для выявления преобладающих у субъекта эмоций. Это, в свою очередь, позволяет сделать вывод о том, что у субъекта имеются устойчивые эмоциональные переживания, соответствующие определенному эмоциональному фону. Однако эмоциональный фон формируется не только на основе устойчивых переживаний личности, но и на основе ее пессимистичного или оптимистичного отношения к происходящему. Соответственно, данный

опросник диагностирует склонность субъекта к позитивному или негативному отношению к происходящим событиям [6].

– «Метод тематического анализа интервью» С. Квале (в адаптации Н.П. Бусыгиной). Данный метод в психологической науке используется с середины прошлого века. Многие исследователи отождествляет его с контент-анализом, что не совсем верно, поскольку в отличие от контент-анализа тематический анализ беседы позволяет не только выявить основные темы разговора, но и сохранить в полном объеме его контекст, что позволяет получить более полную картину исследуемого нами предмета. В нашем случае это процесс переживания утраты близкого человека и стратегии преодоления негативных эмоциональных состояний, связанных с ней. Кроме того, в процессе подобной тематической беседы у человека есть возможность поделиться своими чувствами и выразить их словами. Это, в свою очередь, способствует снижению их интенсивности, тем самым стабилизируя эмоциональное состояние субъекта [4].

Результаты исследования. Для реализации задач исследования систематизируем результаты диагностики – проведем статистический анализ и исследуем средние значения данных.

Респонденты, чьи близкие ушли из жизни в результате болезни, предпочитают использовать следующие стратегии совладания с негативными переживаниями: принятие ответственности, социальная поддержка, позитивная переоценка и дистанцирование. Если говорить о принятии на себя ответственности, то респонденты отмечают, что после смерти близкого человека многие из них остались в одиночестве. Это и сподвигло их к пониманию того, что дальнейшая жизнь теперь находится только в их руках и надеяться им больше не на кого. Поиск поддержки также стал для респондентов эффективным способом справиться с негативным эмоциональным фоном. Многие отмечают, что для них было важно разделить свои чувства, быть услышанными и понятыми людьми, к которым они обращались за поддержкой. Часть респондентов со временем нашли положительные стороны в произошедшем, то есть сумели позитивно переоценить ситуацию. В основном это связано с пересмотром расстановки приоритетов ценностных ориентаций и саморазвитием. Однако есть респонденты, которые предпочли огородить себя о произошедшего, считая, что лучше всего справиться с негативными эмоциональными состояниями им поможет время, прошедшее с моменты утраты.

Респонденты, пережившие внезапную утрату, использовали следующие копинг-стратегии: конфронтация, избегание и самоконтроль. Если использование самоконтроля может быть вполне уместно, в особенности на начальном этапе горевания утраты, когда нужно заботиться о погребении усопшего, то стратегии конфронтации и

избегания можно считать неадаптивными. По мнению респондентов, с их помощью они постепенно готовят себя к столкновению с реальностью, хотя на самом деле лишь оттягивают этот момент. Похожим образом дела обстоят и с конфронтацией. Респонденты считают, что при помощи собственной предприимчивости они смогут установить точные обстоятельства утраты близкого человека, а в реальности получается, что методы, которые они используют, добавляют им лишь дополнительные сложности.

По шкале «радость» в группе респондентов, чьи близкие люди ушли из жизни внезапно, среднее значение составило $20,55 \pm 7,482$ (рис. 1), что соответствует среднему уровню выраженности данной эмоции. Группа респондентов, чьи близкие ушли в результате болезни, продемонстрировала по этой шкале более высокий показатель: $24,36 \pm 7,026$, но, несмотря на это, он также соответствует среднему значению. Можно сказать, что респонденты обеих групп испытывают чувство радости, но связана она прежде всего с ситуациями, которые помогают им адаптироваться к новой жизни. Статистически значимых различий между группами по этой шкале выявлено не было.

По шкале «гнев» респонденты, понесшие внезапную утрату, набрали $28,32 \pm 6,315$. Это соответствует среднему уровню склонности к проявлению данной эмоции. Респонденты, понесшие утрату близкого человека в результате болезни, показали следующие значение: $23,49 \pm 6,124$, что соответствует среднему уровню. Несмотря на то что статистически значимых различий между группами по этому показателю выявлено не было, необходимо отметить, что респонденты по-разному объясняли причину, по которой они испытывают гнев. Те, кто пережил внезапную утрату, связывают его с ощущение реальной или воображаемой угрозой, тогда как респонденты второй группы утверждают, что испытывают гнев из-за невозможности справиться с болезнью близкого человека.

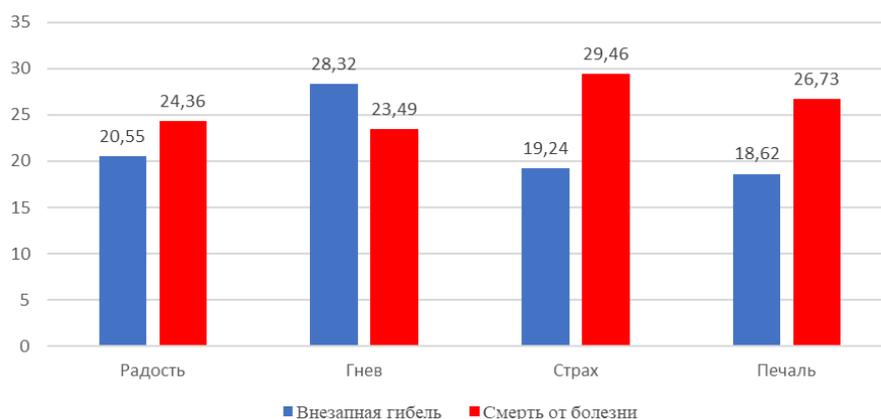


Рис. 1. Различия показателей доминирующих эмоциональных состояний в группах (внезапная гибель, смерть от болезни).

По шкале «страх» в группе респондентов, чьи близкие люди ушли из жизни внезапно, значение составило $19,24 \pm 5,989$, что соответствует среднему уровню. Напротив, показатель у респондентов, переживших утрату близкого человека в результате болезни, значительно выше – на уровне статистически значимых различий ($p < 0,05$) он составил $29,45 \pm 7,015$.

Статистически значимые различия ($p < 0,05$) были выявлены в группах и по показателю «печаль». Значения по этой шкале в обеих группах соответствуют среднему уровню. Однако респонденты, пережившие внезапную утрату, набрали по данному показателю $18,62 \pm 9,082$. Напротив, значение в группе респондентов, понесших утрату близкого человека в результате болезни, составило $26,73 \pm 10,327$. Подобные результаты можно объяснить тем, что респонденты, чьи близкие ушли из-за болезни, никак не могли повлиять на ситуацию и изменить ее в лучшую сторону. Отсутствие прогноза на дальнейшее развитие ситуации вызывало у респондентов чувство неопределенности и боязни того, что будет дальше.

Рассмотрим ответы респондентов на вопросы исследовательского интервью (см. табл. 1).

Говоря о периоде после утраты, респонденты обеих групп отмечают, что он был очень тяжелым, с преобладаем преимущественно негативных эмоций. Кроме того, часть респондентов утверждает, что процесс горевания утраты у них сильно затянулся, поскольку они застряли на первых его стадиях – стадии шока и стадии поиска. Это осложнило для них ход переживания утраты в целом.

Говоря о каких-либо изменениях, произошедших с момента утраты, респонденты, пережившие потерю внезапно, отмечают, что им пришлось учиться практически всему. Это касается как бытовых обязанностей (например, приготовление пищи или распределение бюджета), так и более глубоких, личностных изменений, таких как принятие ответственности или нахождение ответов на вопросы философского характера о природе и смысле человеческой жизни. Напротив, респонденты, чьи близкие ушли из жизни в результате болезни, не почувствовали кардинальных изменений, сказав, что на протяжении долгого времени были опорой своим близким, взяв на себя их обязанности. Многие отметили, что это время стало для них школой жизни, после которой они могут самостоятельно и уверенно справиться со многими трудностями различного характера.

Рассказывая о чувствах, сопровождающих процесс горевания утраты, респонденты, пережившие потерю близкого человека в результате болезни, отмечают бессилие, усталость и злость. Они раздосадованы тем, что не смогли вылечить близкого человека или хотя бы продлить его жизнь, при этом значительно улучшив ее качество.

Напротив, респонденты, которые понесли внезапную утрату, испытывали шок, отказывались верить в происходящие. Некоторые до сих пор испытывают растерянность, поскольку многим так и не удалось до конца выяснить обстоятельства трагедии и найти причастных к ней лиц. Самым трудным для респондентов обеих групп стал период в промежутке от полугода до полутора лет. В это время они испытывали наиболее сильные эмоции и чувства.

Таблица 1

Тематический анализ интервью различия в подгруппах

Тема	Характеристика			
	Смерть из-за болезни		Внезапная смерть	
<i>Внутренние и внешние (в бытовом плане) изменения</i>	Изменений нет		Изменения практически во всем	
<i>Что угнетало / что помогло пережить утрату</i>	Угнетало	Помогало	Угнетало	Помогало
	Бессилие, невозможность заменить ушедшего кем-то другим	Выполнение различных видов деятельности	Невозможность достоверно установить причины произошедшего	Вера в Бога, седативные препараты и работа с психологом
<i>Самостоятельные усилия для переживания утраты</i>	Использовали любую возможность отвлечься.	Никаких		
<i>Самочувствие в настоящее время</i>	Хорошее	Удовлетворительное, присутствуют негативные эмоциональные проявления		
<i>Образ в памяти и способы его хранения</i>	С теплотой и радостью вспоминают об ушедшем, обращаются ко всему, что связано с ним	Респонденты, стараются не затрагивать тему утраты и все, что связано с ней.		

На вопрос о том, что помогло и что – наоборот – мешало пережить горе, респонденты, пережившие утрату близкого человека по причине болезни, отметили, что старались погрузиться в работу или учебу. Они пытались выразить свои чувства посредством различных способов. В частности, некоторые респонденты рисовали, писали прощальные письма своим близким. Напротив, респонденты, столкнувшиеся с

внезапной утратой, утверждают, что им помогла работа с психологом, прием седативных препаратов и посещение храмов. Среди факторов, которые осложняли процесс переживания утраты близких, которые скончались от болезни, респонденты отмечают необратимость ситуации, невозможность заменить ушедшего кем-то другим, а также тот факт, что он никогда не вернется и жизнь больше не станет прежней. Респонденты, чьи близкие ушли из жизни внезапно, утверждают, что самым угнетающим для них фактором является невозможность достоверно установить причины произошедшего и привлечь к уголовной ответственности лиц, которые могут быть причастны к этому.

Говоря о собственных усилиях, респонденты, потерявшие близких по причине болезни, утверждают, что использовали любую возможность отвлечься. Они сфокусировали свое внимание на других близких, обращались за поддержкой к друзьям, пытались анализировать ситуацию, что со временем помогло им переоценить ее и найти пусть и незначительные, но положительные аспекты. Напротив, респонденты, пережившие внезапную утрату, никаких собственных усилий не прилагали, надеясь на стороннюю помощь.

Отвечая на вопрос о поддержке со стороны окружающих, практически все респонденты сказали, что чувствовали ее, а некоторые в случае недостатка поддержки сигнализировали о том друзьям или знакомым.

Наконец, говоря о самочувствии в настоящее время, респонденты, пережившие утрату близкого человека в результате болезни, сказали, что чувствуют себя хорошо. При этом с теплотой и радостью они вспоминали об ушедшем. Они с удовольствием делились историями, которые так или иначе связаны с ним, передавая воспоминания о нем следующим поколениям. Напротив, респонденты, понесшие внезапную утрату, чувствуют себя удовлетворительно. Многие из них до сих пор время от времени накрывают переживания негативного характера. Респонденты стараются не затрагивать тему утраты и все, что связано с ней.

Выводы. В ходе проведения исследования по проблеме стратегий преодоления негативных эмоциональных состояний в зависимости от обстоятельств утраты близкого человека нами были получены результаты и сделан ряд выводов:

1. Проведён анализ стратегий преодоления негативных эмоциональных состояний в зависимости от обстоятельств утраты. Респонденты, пережившие потерю близкого человека в результате болезни, использовали преимущественно адаптивные стратегии совладания. Они обращались за помощью и поддержкой к окружающим, делились своими чувствами и эмоциями, выражая их всеми доступными способами. По истечении времени, прошедшему с момента утраты, это помогло респондентам взглянуть на ситуацию с другой стороны и даже

найти в ней положительные аспекты. Все это улучшило эмоциональное состояние респондентов, что положительно сказалось на скорости и эффективности адаптации их к новой реальности. Напротив, респонденты, чьи близкие ушли из жизни внезапно, использовали неадаптивные копинг-стратегии, что негативно сказалось не только на ходе переживания утраты, но и на взаимоотношениях респондентов с окружающими. Респонденты, прибегшие к избеганию и конфронтации, не только не смогли стабилизировать собственное эмоциональное состояние, но и обрели дополнительные сложности в виде подмены понятий, что осложнило переживание утраты и отрицательно сказалось на процессе адаптации к новой жизни.

2. Был проведён анализ доминирующих эмоциональных состояний. Можно утверждать, что респонденты обеих групп склонны испытывать эмоции, представленные в методике. При этом необходимо отметить, что эти эмоции зачастую не связаны с обыденными, бытовыми ситуациями и несут в себе более глубокий, скрытый смысл. Статистически значимые различия между группами были выявлены по показателям страха и печали. Показатель страха и печали значительно выше в группе респондентов, чьи близкие ушли из жизни по причине болезни. Это объясняется неопределённостью с тем, что будет дальше, и невозможностью что-либо изменить. Кроме того, за время борьбы за жизнь своих близких респонденты физически и морально были вымотаны и при этом осознавали неизбежность приближения печального завершения ситуации. Напротив, респонденты, понесшие внезапную утрату, не успели испытать страх и печаль в полной мере.

3. По результатам тематического анализа интервью можно сказать, что кардинальные изменения произошли в жизни респондентов, чьи близкие ушли внезапно, поскольку теперь им пришлось взять на себя выполнение обязанностей, которые ранее были делегированы усопшему. Кроме того, эта группа респондентов обращалась за психологической помощью, а также медикаментозными средствами саморегуляции. Не желали прилагать собственных усилий для того, чтобы пережить утрату, и отрицали важность этого в процессе адаптации к новой жизни. Как следствие – эмоциональное состояние респондентов достаточно нестабильно. Они сознательно избегают любых упоминаний о случившемся. Напротив, респонденты, пережившие утрату близкого человека в результате болезни, старались не только опираться на внешние ресурсы, но и прилагали собственные усилия, что значительно улучшило их эмоциональное состояние и помогло успешно адаптироваться к новой реальности. Эта группа респондентов сумела продолжить жить дальше, при этом сохранив воспоминания об умершем в своей памяти.

Список литературы

1. Барина О.В., Малютина А.С. Специфика переживания утраты близкого человека // Вестн. Твер. гос. ун-та. Сер. Педагогика и психология. 2020. № 1. С. 87–96.
2. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. № 4. С. 87–93.
3. Битюцкая Е.В. Опросник способов coping. М.: ИИУ МГОУ, 2015. 80 с.
4. Бусыгина Н.П. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2019. 423 с.
5. Василюк Ф.Е. Пережить горе // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: Астрель, 2009. С. 557–566.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства СПб.: Питер, 2013. 783 с.

Об авторе:

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

STRATEGIES FOR OVERCOMING NEGATIVE EMOTIONAL STATES DEPENDING ON THE CIRCUMSTANCES OF LOSS OF A LOVE PERSON

A.S. Malyutina

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow

The main content of the concepts «coping-strategy», «types of coping-strategies» is considered; strategies are identified that determine overcoming negative emotional states depending on the circumstances of the loss of a loved one. The results of empirical research are presented. strategies for overcoming negative emotional states, depending on the circumstances of the loss of a loved one. As a research toolkit, the following methods were used: «Coping with life's difficulties» by R. Lazarus, the method of thematic analysis of interviews by N.P. Busygina, the questionnaire «Dominant emotional states» by L.A. Rabinovich. The analysis of statistical data, Spearman's correlation analysis. Comparative analysis of the groups was carried out using the Mann-Whitney test. The results were processed using the program (SPSS Version), as well as a qualitative analysis of the interview.

Keywords: coping strategies, coping strategies, experiencing loss, coping, negative emotional states, death, a loved one.