

УДК159.9

DOI: 10.26456/vtpsyed/2021.4.194

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В СИТУАЦИИ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

А.С. Малютина

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

Рассматривается основное содержание понятий «копинг-стратегия», «саморегуляция» «виды копинг-стратегий»; выявляются условия, определяющие преодоление негативных эмоциональных состояний в ситуации утраты близкого человека, и специфика переживания утраты близкого человека. Представлены результаты эмпирического исследования стратегий преодоления негативных эмоциональных состояний в ситуации утраты близкого человека. В качестве инструментария исследования использованы: методика «Совладание с жизненными трудностями» Р. Лазаруса, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, метод тематического анализа интервью С. Квале, опросник «Доминирующие эмоциональные состояния» Л.А. Рабинович. Проведен анализ статистических данных, корреляционный анализ Спирмена. Обработка результатов производилась с помощью программы (SPSS Version), а также качественного анализа интервью.

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

На протяжении всей жизни мы сталкиваемся с ситуациями, которые субъективно воспринимаются как трудные, разрушают привычный уклад жизни, порой негативно сказываясь на состоянии здоровья человека – как физического, так и психологического. Однако в настоящее время нет четкого и однозначного определения трудной жизненной ситуации. Л.И. Анцыферова выделяет три группы трудных жизненных ситуаций: повседневные неприятности; отрицательные события; непредвиденные несчастья и горести. К третьей группе трудных жизненных ситуаций и относится утрата близкого человека. Необходимо отметить, что трудная жизненная ситуация – в частности утрата – выступает в качестве индивидуального феномена, 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 относится субъективное восприятие

© Малютина А.С., 2021

человеком той или иной ситуации, то есть то, насколько она является трудной именно для него; оценка ситуации (в особенности этот фактор касается событий, которые происходят внезапно и требуют от человека быстрого принятия решений); интерпретация и субъективная значимость ситуации.

Проблема совладания личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологической науке во второй половине двадцатого столетия. Одним из первых психологов, обратившихся к данной проблеме, стал А. Маслоу. Он определял копинг как сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса.

По мнению Р. Лазаруса, копинг-стратегии предназначены для снижения интенсивности стрессовых или других негативных эмоциональных состояний, что достигается субъектом посредством когнитивных и поведенческих усилий.

В более широком смысле слово coping включает в себя все виды воздействия личности с требованиями, предъявляемыми к ней ею самой и окружающей действительностью. Стратегии совладания выполняют адаптационную функцию, которая предназначена для более щадящего, быстрого и эффективного приспособления к изменяющимся условиям внешней среды, в том числе трудным жизненным ситуациям. Однако от обычного приспособления копинг-стратегии отличает несколько особенностей. Во-первых, копинг решает конкретные задачи, сопутствующие адаптации к окружающей действительности. Второй такой особенностью является опора на внутренние индивидуальные и личностные характеристики субъекта, а именно физическое самочувствие, психическое состояние, наличие как внешних, так и внутренних ресурсов, определявших копинг-стратегию и отличающих ее от обычного приспособления. Поэтому можно сделать вывод о том, что главная задача стратегий совладания заключается в обеспечении и поддержании у субъекта уровня физического и психологического здоровья и благополучия, а также ощущения удовлетворенности социальными взаимоотношениями.

Авторы выделили два фокуса преодоления трудной жизненной ситуации. Первый из них – проблемно-ориентированный копинг: он осуществляется путём рационального анализа проблемы, составлением четкого плана действий, направленного на разрешение трудной жизненной ситуации [4].

Исследователи выделяют базовые стратегии совладания. Рассмотрим каждую из них.

1. Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий.

2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

3. Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, стремление к самообладанию.

4. Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки.

5. Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения.

6. Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.

7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

8. Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. [4]

Второй фокус стратегий совладания – эмоционально-ориентированный копинг, который не сопровождается конкретными действиями со стороны субъекта и выражается в эмоциональном реагировании на ситуацию.

Помимо копинг-стратегий, в процессе преодоления трудной жизненной ситуации, в частности утраты близкого человека, важную роль играет психическая саморегуляция субъекта [1]. Система саморегуляции, по В.И. Моросановой, рассматривается как целостная, замкнутая структура, открытая информационная система, реализуемая взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых служат присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в общем процессе регуляции независимо от конкретных психических средств и способов их реализации. Модель осознанного саморегулирования включает в себя следующие звенья: цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий, критериев успешности, оценки и коррекции результатов. Каждое из звеньев реализуется соответствующим регуляторным процессом: планирование целей, моделирование условий, программирование реализации активности, оценивания и коррекции

результатов активности. [5]

Г.С. Никифоров предлагает следующие определение психической саморегуляции. *Психическая саморегуляция* – это сознательное воздействие человека на собственные состояния, процессы, свойства, выполняемую деятельность и собственное поведение с целью сохранения или изменения характера их функционирования. Различные виды психической саморегуляции, которые применяются в психологической практике, направлены прежде всего на стабилизацию психического состояния субъекта, в частности его эмоционального компонента [6].

Организация исследования. В исследовании приняли участие 25 респондентов-добровольцев в возрасте от 18 до 60 лет, переживших утрату близкого человека. С целью дальнейшего сравнительного анализа 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.

Основой исследования стали предположения о том, что существуют условия, определяющие особенности негативных эмоциональных состояний в ситуации утраты близкого человека и закономерности (способы) переживания утраты близкого человека. Для выполнения задач исследования особое значение имел тщательный подбор современного психодиагностического инструментария. Для проверки выдвинутой гипотезы были подобраны следующие психодиагностические методики:

Методика Р. Лазаруса «Совладание с жизненными трудностями». Методика предназначена для определения способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий и механизмов. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом (основателями теории копинг-поведения) в 1988 году, адаптирована на русский язык Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году. Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через

осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Методика «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой. Опросник состоит из 46 вопросов, распределённых по 6 шкалам, которые соответствуют основным регуляторным процессам и регуляторно-личностным свойствам. Часть вопросов относится к двум шкалам, так как их смысл соотносим и с личностным свойством, и с процессом. Также подсчитывается общий уровень саморегуляции (интегральный показатель).

Методика «Доминирующие эмоциональные состояния» Л.А. Рабинович. Опросник нацелен не на диагностику отдельных эмоций, а на выявление оптимизма/пессимизма, агрессивности, свойственного субъекту настроения и т.д., то есть склонности респондента к определённому эмоциональному фону и тем или иным устойчивым эмоциональным состояниям [3].

«Метод тематического анализа интервью» С. Квале. Как отдельный метод качественный анализ оформился на рубеже XX–XXI вв. В тематическом анализе особое внимание уделяется сохранению связи смысловых единиц с контекстом, что позволяет избежать утери смысловых оттенков и имплицитного (подразумеваемого) смысла. Для этого практикуется многократное прочитывание текста и работа с ним как с целым, извлечение смыслов не изолированно, а в соотношении со всем, что говорится в тексте [2].

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

У лиц, переживших утрату близкого человека в результате болезни, сильнее всего выражены (напряжены) копинги «позитивная переоценка», «планирование решения», «социальная поддержка». Это свидетельствует как о том, что респонденты способны применять имеющиеся копинг-ресурсы, так и о необходимости внимательно относиться к особо выраженным стратегиям поведения и перераспределить ресурсы, чтобы данный ресурс не был истощен. Напротив, респонденты, столкнувшиеся с внезапной утратой близкого человека, чаще прибегают к стратегиям избегания и конфронтации. Это, в свою очередь, отрицательно сказывается на преодолении негативных эмоциональных состояний, вызванных утратой, а также на процессе адаптации респондентов к новой реальности.

По шкале «планирование» среднее значение составило ($3,70 \pm 1,022$). Это низкий уровень способности к планированию. Подобные результаты показывают, что у респондентов двух групп есть трудности с целеполаганием, удержанием целей, осознанным планированием собственной деятельности.

По шкале «моделирование» средний показатель составляет ($3,00 \pm 1,287$), что соответствует низкому уровню выраженности. Данный показатель отражает индивидуальную развитость представлений человека о внешних и внутренних условиях достижения целей, что отражается в процессе ориентации в ходе выполнения повседневных видов деятельности, а также в процессе выбора стратегий преодоления негативных эмоциональных состояний, связанных с переживанием утраты близкого человека.

По шкале «программирование» среднее значение составило ($3,86 \pm 1,592$). Испытуемые характеризуются пониженным уровнем. Подобные результаты свидетельствуют о том, что у респондентов недостаточно сформирована способность к осознанному программированию своих действий в ходе выбора модели поведения.

Таблица 1

Среднестатистические показатели саморегуляции

Показатель	Мин.	Макс.	Среднее	Ст. откл.
Планирование	2	5	3,70	1,022
Моделирование	1	6	3,00	1,287
Программирование	1	7	3,86	1,592
Оценивание результатов	1	6	3,36	1,520
Гибкость	1	6	2,60	1,354
Самостоятельность	1	6	3,90	1,398
Общий уровень саморегуляции	12	29	20,43	4,360

Показатель шкалы «Оценивание результатов» в среднем составляет ($3,36 \pm 1,520$). Это средний уровень способности к оценке результатов, что включает в себя самооценку человека, то есть адекватную оценку самого себя как личности, а также оценку результатов собственной деятельности. Как мы видим, у наших респондентов есть сложности с реальной оценкой самих себя и своей деятельности.

Среднее значение по шкале «Гибкость» составило ($2,60 \pm 1,354$). Это соответствует низкому уровню гибкости. Кроме того, это наименьшее значение из всех шкал, представленных в методике. Данные значения свидетельствуют о том, что респонденты испытывают сложности в перестройке своей системы саморегуляции, необходимой для адаптации человека к изменениям окружающей действительности. Респонденты не облагают в значительной степени пластичностью всех регуляторных процессов, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на преодолении негативных эмоциональных состояний, замедляя ход

переживания утраты.

Среднее значение по шкале «самостоятельность» составило ($3,90 \pm 1,398$). Это наибольшее значение среди всех шкал методики. Данное значение соответствует среднему уровню, и эта шкала характеризует степень развития регуляторной автономности. Для респондентов со средним уровнем самостоятельности характерно умение разрабатывать план действий, выполнять повседневные (бытовые) обязанности.

Общий уровень саморегуляции составил ($20,43 \pm 4,360$). В целом по выборке это отражает достаточно низкий уровень развитости навыков саморегуляции, что может неблагоприятно сказаться на преодолении негативных эмоциональных состояний и осложнить переживание утраты близкого человека.

Таблица 2

Среднестатистические показатели доминирующих эмоциональных состояний

Показатель	Мин.	Макс.	Среднее	Ст. откл.
Радость	0	44	30,39	9,635
Гнев	0	48	22,94	8,677
Страх	0	41	21,13	10,624
Печаль	0	46	17,47	10,547

Шкалы данной методики позволяют выявлять не собственно эмоции, а настроение индивида, пессимизм или оптимизм, агрессивность и прочие характеристики личности. Эта методика выявляет не эмоции в чистом виде, а склонность к той или иной эмоции, эмоциональному фону. Исходя из максимального возможного числа баллов по шкалам, существует три уровня доминирующих эмоциональных состояний. Низкий уровень – от 0 до 16 баллов. Средний уровень – от 16 до 32 баллов. Высокий уровень – от 32 до 48 баллов.

По шкале «радость» среднее значение составило ($30,39 \pm 9,635$). Это наибольшее значение из всех шкал методики. Данное значение соответствует среднему уровню. Респонденты склонны испытывать эмоцию радости в ситуациях, которые улучшают их эмоциональное состояние и способствуют их адаптации к новой реальности.

Среднее значение склонности к гневу составило ($22,94 \pm 8,677$). Данное значение соответствует среднему уровню проявления гнева. Респонденты склонны испытывать эту эмоцию, когда они не могут повлиять на ситуацию – например, излечить близкого человека, или когда не могут добиться желаемого результата. В особенности это касается внезапной утраты, когда ее обстоятельства неясны или нет виновника случившегося.

По шкале «страх» среднее значение составило ($21,13 \pm 10,624$). Данное значение соответствует среднему уровню. Респонденты испытывают чувство страха в связи с неопределенностью, которая возникла после ухода из жизни близкого человека. Респонденты

опасаются того, как сложится их дальнейшая жизнь.

Среднее значение склонности к печали составило ($17,47 \pm 10,547$) Это наименьший показатель из всех шкал методики. Данное значение соответствует среднему уровню. Респонденты склонны испытывать эмоцию печали в связи с прошлым, с тем временем, когда ушедший близкий человек был рядом.

Рассмотрим ответы на предложенные испытуемым вопросы интервью.

При ответе на вопрос о времени после утраты респонденты всех двух групп отмечают, что переживание было неоднородным (время после утраты проходило по-разному), в основном всё же с преобладанием негативных эмоций. Многие не помнят первых дней после утраты, у них отмечается чувство нереальности происходящего, будто бы все произошло не с ними.

Говоря об изменениях (внешних и внутренних), произошедших в этот период, респонденты, чьи близкие ушли внезапно, отмечают множество перемен, среди них – принятие ответственности за собственную жизнь, решение повседневных задач, выполнение бытовых обязанностей. Респонденты, чьи близкие ушли в результате болезни, говорили о чувствах тоски и печали.

Отвечая на вопрос о процессе, что называется гореванием утраты и чувствах, сопряженных с ним, респонденты, столкнувшиеся с утратой близкого человека в результате болезни, отмечают, что трудным был период не после утраты, а до нее – когда респондентам пришлось брать на себя обязанности ухода за близкими людьми. Респонденты отмечают, что им было невыносимо наблюдать страдания близких людей, и их уход из жизни они воспринимают как избавление от мучений и боли. Респонденты, чьи близкие ушли внезапно, отмечают, что самым сложным был первый год после случившегося. Они отмечают, что испытали шок, узнав о произошедшем. Многие говорят о том, что до сих пор испытывают негативные эмоциональные состояния в силу неясности обстоятельств утраты.

На вопрос о том, что помогало пережить горе и что, наоборот, замедляло этот процесс, респонденты, чьи близкие ушли в результате болезни отмечают, что помогала поддержка родных или друзей. Многие ушли в работу и учебу, выражение своих переживаний на бумаге посредством написания дневников. Угнетало чувство безвозвратности, того, что уже ничего нельзя изменить. Респонденты, которые пережили внезапную гибель близкого человека, отмечают, что пока им не помогает ничего, они надеются, что по прошествии времени с момента утраты станет легче. Угнетают чувства несправедливости и неожиданности произошедшего.

О том, какие усилия респонденты прилагали для того, чтобы

пережить горе, респонденты, пережившие гибель близкого человека в результате болезни, обращались за поддержкой к родным и друзьям, пытались отвлечься посредством работы или учебы, писали дневники и прощальные письма ушедшему, переоценивали ситуацию, пытались найти в ней положительные стороны. Респонденты, пережившие внезапную гибель близкого человека, никаких усилий не прилагали, надеясь, со временем им станет легче или придет какая-либо помощь извне.

Говоря о поддержке со стороны других близких или окружающих, респонденты, чьи близкие ушли в результате болезни, отмечают, что ощущали ее или сами обращались за ней. Напротив, респонденты, пережившие внезапную гибель близкого человека, говорят, что не помнят поддержки, а если даже она и присутствовала, то они ее избегали.

Самочувствие в настоящее время у респондентов, переживших утрату близкого человека в результате болезни, хорошее. Респонденты же, пережившие внезапную утрату, чувствуют себя неудовлетворительно. Многие до сих пор испытывают преимущественно негативные эмоциональные состояния.

Выводы. В ходе проведения исследования по проблеме стратегий преодоления негативных эмоциональных состояний в ситуации утраты близкого человека нами был сделан ряд выводов:

1. Был проведён анализ копинг-стратегий, направленных на преодоление негативных эмоциональных состояний, вызванных утратой близкого. Респонденты, обращавшиеся за поддержкой окружения, позитивно переоценившие ситуацию и принявшие определённые решения, наиболее успешным образом преодолели негативные эмоциональные состояния и чувствуют себя хорошо, в отличие от тех респондентов, которые обратились к стратегиям избегания и конфронтации.

2. Был проведён анализ роли саморегуляции при переживании утраты: можно утверждать, что респонденты с низким уровнем саморегуляции с трудом адаптируются к изменениям окружающей действительности. Однако те респонденты, которые прилагали усилия для переживания утраты, несмотря на низкий уровень саморегуляции, чувствуют себя намного лучше, чем те респонденты, которые этого не делали.

3. Был проведён анализ доминирующих эмоциональных состояний: можно утверждать, что респонденты склонны испытывать радость от улучшения собственного эмоционального состояния. Они склонны испытывать чувство страха от неопределенности, которая возникла после ухода из жизни близкого человека.

Респонденты склонны к переживанию печали, связанной с тем временем, когда близкий человек был рядом.

4. На основании результатов по методу тематического анализа

интервью были выявлены следующие стратегии преодоления негативных эмоциональных состояний в ситуации утраты близкого человека: социальная поддержка, переоценка ситуации, принятие решений.

Список литературы

1. Барина О.В., Джабарова О.Э, Лисичкина Ю.В. Практикум по саморегуляции в обучении. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2018. 137 с.
2. Бусыгина Н.П. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2019. 423 с.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб.: Питер, 2013. 783 с.
4. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WSCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
5. Моросанова В.И. Психология саморегуляции. СПб.: Нестор-История, 2011. 468 с.
6. Никифоров Г.С., Шингаев С.М. Виды психической саморегуляции // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. №1. С. 92–101.

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 IN A SITUATION OF LOSS OF A LOVE PERSON

A.S. Malyutina

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia

The main content of the concepts «coping-strategy», «self-regulation», «types of coping-strategies» is considered; identifies the conditions that determine the overcoming of negative emotional states in a situation of loss of a loved one, and the specificity of experiencing the loss of a loved one. The results of empirical research are presented, strategies for overcoming negative emotional states in a situation of loss of a loved one. As a research toolkit were used: methodology «Coping with life's difficulties» by R. Lazarus, questionnaire «Style of self-regulation of behavior» by V.I. Morosanov, method of thematic analysis of interviews S. emotional states L.A. Rabinovich. The analysis of statistical data, Spearman's correlation analysis. The processing of the results was carried out using the program (SPSS Version), as well as a qualitative analysis of the interview.

Keywords: *coping strategies, coping strategies, experiencing loss, self-regulation, negative emotional states, a loved one.*