

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ
В СИТУАЦИИ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА**

О.В. Барина, А.С. Малютина

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

DOI: 10.26456/vtsped/2020.2.064

Рассматривается основное содержание понятия «эмоциональное реагирование» и его характеристики. Представлены результаты эмпирического исследования эмоционального реагирования в ситуации утраты близкого человека. В качестве инструментария исследования использованы: метод тематического анализа интервью С. Квале, опросник «Доминирующие эмоциональные состояния» Л.А. Рабинович, «Самооценочный тест "Характеристики эмоциональности"» Е.П. Ильина. Проведён анализ статистических данных с помощью критерия Манна–Уитни. Обработка результатов производилась с помощью программы (SPSS Version), а также качественного анализа интервью.

Ключевые слова: *эмоциональное реагирование, ситуация утраты, близкий человек, потеря, стрессовые состояния.*

Значимость исследования эмоционального реагирования в ситуации утраты близкого человека определяется следующими противоречиями: между необходимостью активной позиции субъекта в преодолении трудных жизненных ситуаций (так, ее отсутствие может усугублять переживание утраты); между эффективностью средств регуляции эмоционального состояния и их потенциальной неэтичностью, поскольку зачастую регулирование эмоционального состояния достигается путём снижения активности субъекта, что затрудняет ход переживания утраты и негативно сказывается на самочувствии субъекта [1].

Ситуация утраты близкого человека является весьма эмоционально насыщенной жизненной ситуацией. В настоящее время имеет большое значение проблема регуляции эмоциональных состояний в ситуации утраты, поскольку неспособность человека регулировать своё эмоциональное состояние может пагубно влиять как на самого человека, так и на его взаимоотношения с окружающими. При этом важно учесть этический аспект вопроса, а именно – активность субъекта в ходе преодоления трудной жизненной ситуации. Так, ее снижение может усугублять переживание утраты, несмотря на достижение нужного эффекта, то есть регулирование эмоционального состояния [2].

Под эмоциональным реагированием понимается реакция

организма в ответ на возникновение субъективно эмоционально значимых ситуаций. В контексте нашего исследования такой ситуацией является утрата близкого человека, и в фокусе внимания находится отношение субъекта к этой ситуации.

Выделяют такие характеристики эмоционального реагирования:

Интенсивность – глубина переживаний. При крайней степени эмоционального реагирования у субъекта, переживающего утрату близкого человека, возможна дезориентация во времени и пространстве. *Длительность* – продолжительность эмоциональных реакций во времени. Она может варьироваться от нескольких минут до нескольких месяцев. *Предметность эмоционального реагирования* – направленность на конкретный объект или ситуацию. *Знак эмоционального реагирования* – определение характера вызываемых переживаний (положительный или отрицательный). *Эмоциональный тон реагирования* – характеристика, направленная на выяснение удовлетворения или неудовлетворения базовых потребностей субъекта.

Наличие характеристик эмоционального реагирования, описанных нами выше, может привести к возникновению стрессовых состояний, усугубляя процесс переживания утраты близкого человека [4].

Организация исследования. В исследовании приняли участие 72 респондента-добровольца в возрасте от 18 до 60 лет, переживших утрату близкого человека. С целью дальнейшего сравнительного анализа эмоционального реагирования в ситуации утраты было произведено деление выборки на две подгруппы по обстоятельству ухода из жизни близкого человека: это внезапная смерть и смерть в результате болезни.

Основой исследования стали предположения о том, что существуют различия эмоционального реагирования, вызванные обстоятельством ухода из жизни близкого человека.

У респондентов, переживших утрату близкого человека от болезни, интенсивность негативных (отрицательных) эмоций будет выше, чем у тех, чья утрата была обусловлена другими факторами.

Для выполнения задач исследования особое значение имел тщательный подбор современного психодиагностического инструментария. Для проверки выдвинутых гипотез были подобраны следующие психодиагностические методики:

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

Методика «Самооценочный тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина – позволяет продиагностировать характеристики отдельных компонентов эмоционального реагирования:

эмоциональной возбудимости, устойчивости и интенсивности эмоций, а также степени их влияния на деятельность респондентов.

«Метод тематического анализа интервью» С. Квале. Данный метод является относительно новым и позволяет выделить те составляющие изучаемого явления, которые могут ускользать от внимания исследователя при применении иных методов. После сбора первичного материала происходит анализ: выделение смысловых единиц (тем) и их соотнесение с контекстом интервью в целом [3].

Результаты исследования. Для реализации задач исследования систематизируем результаты диагностики: проведем статистический анализ и исследуем средние значения данных (табл. 1).

Таблица 1

Среднестатистические показатели
доминирующих эмоциональных состояний

Показатель	Мин.	Макс.	Среднее	Ст. откл.
Радость	13	38	26,93	6,992
Гнев	15	36	26,20	4,723
Страх	6	41	27,86	9,519
Печаль	10	40	20,90	9,208

Шкалы данной методики отражают склонность индивида испытывать определённые эмоции в той или иной ситуации. Исходя из максимального возможного числа баллов, существует три уровня доминирующих эмоциональных состояний: низкий уровень (от 0 до 16 баллов), средний (от 16 до 32 баллов) и высокий (от 32 до 48 баллов).

По шкале «страх» респонденты набрали наибольшее количество баллов ($27,867 \pm 9,519$). Данное значение соответствует среднему уровню. Респонденты склонны испытывать чувство страха в случаях опасности или угрозы собственной жизни либо жизни близких людей.

По шкале «гнев» респонденты набрали ($26,2 \pm 4,723$) балла. Данное значение соответствует среднему уровню, то есть респонденты не склонны всегда испытывать гнев в ситуациях неопределённости, мистификации или мошенничества.

По шкале «радость» респонденты набрали ($26,933 \pm 6,992$) балла, что соответствует среднему уровню. Респонденты не склонны испытывать данную эмоцию во всех ситуациях, описанных в стимульном материале методики.

Наименьшее количество баллов респонденты набрали по шкале «печаль» ($17,474 \pm 10,547$), что соответствует низкому уровню. Однако результаты по этой шкале являются самыми неоднородными по выборке, то есть часть респондентов в большей степени склонна испытывать эмоцию печали в случае какой-то либо утраты, а часть – нет.

Рассмотрим результаты сравнительного анализа показателей доминирующих эмоциональных состояний в подгруппах (рис. 1).

Статически значимые различия на уровне ($p < 0,05$) были получены по шкалам страха и печали. Данные значения значительно

выше в подгруппе респондентов, которые пережили утрату близкого человека от болезни. Это объясняется тем, что респонденты, чьи близкие скончались от болезни, на протяжении долгого периода времени (от шести месяцев до десяти лет) находились в подавленном эмоциональном состоянии, вызванном необходимостью постоянного ухода за близким человеком, тяжестью заболевания и невозможностью его полного излечения, изменения ситуации в лучшую сторону.

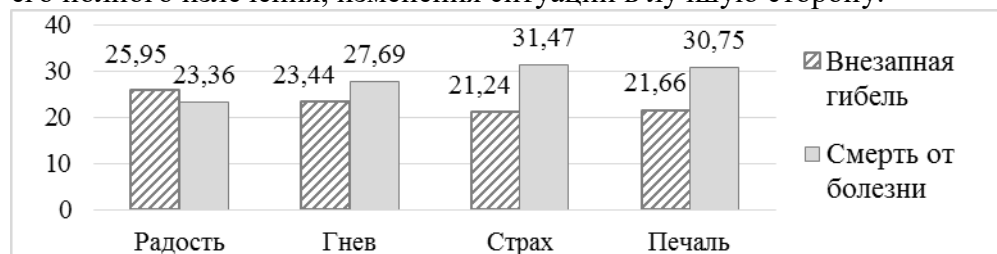


Рис. 1. Различия показателей доминирующих эмоциональных состояний в подгруппах (внезапная гибель, смерть от болезни).

Также респонденты были обеспокоены дальнейшим неблагоприятным развитием ситуации, появлением новых симптомов, сопутствующих основному диагнозу, таких как физические боли, потеря зрения, паралич частей тела и др. Кроме того, большая часть респондентов была лишена поддержки как со стороны родных и друзей, так и со стороны государственных органов власти, что привело к накоплению физической и моральной усталости. Это, в свою очередь, отрицательно сказывалось на их эмоциональном состоянии.

Таблица 2

Средние показатели характеристик эмоциональности

Показатель	Мин.	Макс.	Среднее	Ст. откл.
Эмоциональная возбудимость	0	7	2,933	2,434
Интенсивность эмоций	0	9	4,233	3,148
Длительность эмоций	1	7	3,900	1,709
Отрицательное влияние эмоций	0	7	4,167	1,510

Наибольшее количество баллов респонденты набрали по показателям «интенсивность эмоций», «отрицательное влияние эмоций». При этом результат по шкале «интенсивность эмоций» является самым неоднородным по выборке (табл. 2). Наименьшие значения выявлены у показателей «эмоциональная возбудимость», «длительность эмоций» (рис. 2). Полученные значения соответствуют среднему уровню, то есть респондентам не свойственны чрезмерно бурные эмоциональные реакции в ситуациях, описанных в методике.

Рассмотрим результаты сравнительного анализа показателей эмоционального реагирования в подгруппах. Статически значимые различия на уровне ($p < 0,05$) были выявлены по показателям эмоциональной возбудимости и интенсивности эмоций: они значимо выше в подгруппе респондентов, переживших внезапную утрату близкого человека. Такой результат можно объяснить неготовностью респондентов к столь

резким и неожиданным переменам в их жизни. Они отмечают чувство растерянности, крушение планов, связанных с ушедшим, и неопределённость относительно того, как сложится их жизнь в дальнейшем.



Рис. 2. Различия показателей эмоционального реагирования в подгруппах.

Кроме того, часть респондентов отмечает, что у них также присутствует чувство неопределённости из-за отсутствия полной картины случившегося, её истинных причин и наличия виновных в произошедшем. Всё это влияет на процесс переживания утраты, затрудняя его ход, негативно сказываясь на эмоциональном фоне респондентов. Также значимые различия были выявлены по показателю «отрицательное влияние эмоций»: он значительно выше в подгруппе респондентов, чьи близкие скончались от болезни. Подобный результат объясняется тем, что респонденты данной подгруппы на протяжении долгого периода времени находились в подавленном эмоциональном состоянии из-за сложившейся ситуации и невозможности её изменить.

С целью выявления различий переживания утраты, вызванных её обстоятельством, а также получения более целостной картины процесса горевания утраты нами был применён метод тематического анализа интервью. С его помощью были выявлены аспекты переживания утраты, которые скрыты от других способов диагностики.

При ответе на вопрос о том, как проходило время после утраты, респонденты обеих подгрупп отмечают невероятную сложность этого периода их жизни. Многие из них пребывали в шоковом состоянии, не веря в происходящее, отказываясь при этом принимать новую реальность, которая никогда не будет прежней.

Говоря об изменениях (внешних и внутренних), произошедших в этот период, респонденты, которые понесли утрату близкого от болезни, отмечают незначительные изменения, поскольку из-за сложившейся ситуации им пришлось взять на себя те социально-бытовые функции, которые их близкие люди не могли выполнять по состоянию здоровья. Респонденты, пережившие внезапную утрату, отмечают изменения как внутреннего, так и внешнего характера. Им пришлось повзрослеть, научиться брать на себя ответственность и вникнуть в те аспекты жизни, о которых ранее они не задумывались.

Отвечая на вопрос о процессе, который называется гореванием

утраты, и чувствах, сопряжённых с ним, респонденты обеих подгрупп отмечают наличие бурных реакций и негативных эмоциональных состояний, характерных для начальных этапов горевания утраты. Многие из респондентов в тот период времени дистанцировались от внешнего мира, желая побыть наедине с собой, считая, что принятие ситуации должно пройти самостоятельно без вмешательства кого бы то ни было извне.

Самым трудным периодом переживания утраты респонденты обеих подгрупп считают временной промежуток от шести месяцев до года с момента утраты. Именно в это время у респондентов появились чувства пустоты, тоски, одиночества, вызванные нехваткой вербального и тактильного контакта с ушедшим. Многие из них только по прошествии года смогли полностью осознать случившиеся и постепенно возвращаться к полноценной жизни.

На вопрос о том, что отягощало и затрудняло процесс переживания утраты, респонденты, потерявшие своих близких от болезни, отмечают, что их угнетала сама ситуация, в которой они оказались: тот факт, что, несмотря на их усилия, им не удалось улучшить качество жизни близких, избавить их от страданий, вызванных физической болью, и изменить ситуацию в лучшую сторону. Ресурсами для этой подгруппы стали социальная поддержка со стороны друзей и время, прошедшее с момента утраты. Респонденты, чьи близкие ушли внезапно, отмечают, что их угнетало чувство вины из-за конфликтов с ушедшим, неожиданность произошедшего и безвозвратность. Ресурсами для этой подгруппы стали седативные препараты, вера в Бога и работа с психологом.

Говоря о собственных усилиях для переживания утраты, респонденты, пережившие утрату близкого человека от болезни, отмечают включённость в различные виды деятельности. Многие из них пошли учиться и работать. Это помогло им отвлечься от тягостных мыслей и переживаний, связанных с утратой, благодаря чему постепенно снижалась интенсивность эмоционального напряжения. Кроме того, эта группа респондентов отмечает, что после утраты они стали сами нести ответственность за своё будущее: больше опереться им было не на кого, в том числе и в материальном плане, поэтому наличие учебной и трудовой деятельности было необходимо. Также респонденты данной подгруппы отмечают использование различных техник саморегуляции – например, ведение дневника переживаний и написание «прощальных писем» ушедшему. Респонденты же, понёсшие внезапную утрату, никаких собственных усилий для её переживания не прилагали, считая это бессмысленным и полагая, что пережить горе им поможет время, прошедшее с момента утраты, и помощь извне.

Отвечая на вопрос о наличии социальной поддержки со стороны родных, друзей и коллег, респонденты обеих подгрупп отвечают, что ощущали её в первое время после утраты и продолжают ощущать в

настоящее время. Наличие социальной поддержки стало ресурсом для снижения интенсивности эмоциональных реакций и улучшения самочувствия в процессе переживания утраты.

Самочувствие в настоящее время у респондентов, переживших потерю близкого человека от болезни, хорошее. Многие из них повторно создали семью и стали родителями, сохранив при этом в своей памяти положительные моменты, связанные с ушедшим близким, которыми и делятся со своими детьми и внуками.

Напротив, состояние респондентов, переживших внезапную гибель близкого человека, оценивается скорее как удовлетворительное. Многие из респондентов до сих пор находятся в подавленном эмоциональном состоянии, принимая для его улучшения седативные препараты. Респонденты данной подгруппы сознательно избегают разговоров на тему утраты, обращения к фото- и видеоносителям, личным вещам ушедшего, отложив это до тех пор, пока интенсивность эмоциональных реакций не снизится и боль от потери не утихнет в достаточной степени.

Выводы. В ходе проведения исследования по проблеме эмоционального реагирования в ситуации утраты близкого человека нами были сделаны следующие выводы:

1. Было дано определение эмоционального реагирования и его характеристик в ситуации утраты близкого человека, проведён анализ доминирующих эмоциональных состояний. Можно утверждать, что респонденты склонны испытывать чувство страха в случаях угрозы для собственной жизни или жизни близких людей и лишь отчасти склонны испытать гнев и радость в ситуациях, описанных в стимульном материале опросника. При сравнении доминирующих эмоциональных состояний в подгруппах были выявлены статистически значимые различия по показателям страха и печали: они значительно выше у лиц, переживших потерю близкого человека от болезни. Таким образом, можно утверждать, что долгое нахождение в состоянии неопределённости, вызванной неблагоприятным течением болезни близкого человека, а также невозможность повлиять на ситуацию, изменив её в лучшую сторону, негативно сказались на эмоциональном фоне респондентов данной подгруппы.

2. Был проведён анализ характеристик эмоционального реагирования, по результатам которого можно говорить о том, что в целом респонденты не склонны к чрезмерным эмоциональным реакциям. Однако по результатам сравнительного анализа эмоционального реагирования в подгруппах были выявлены статистически значимые различия по показателю «отрицательное влияние эмоций»: он значительно выше у лиц, переживших потерю близкого человека от болезни, а также по показателям «эмоциональная возбудимость» и «интенсивность эмоций»: они, в свою очередь, оказались выше в подгруппе респондентов, понесших

внезапную утрату близкого человека. Таким образом, можно утверждать, что обстоятельства гибели близкого человека оказывают влияние на степень (уровень) эмоциональной возбудимости, длительность и интенсивность эмоционального реагирования.

3. По результатам тематического анализа интервью также можно говорить о различиях процесса переживания утраты, вызванных обстоятельствами (причиной) ухода близкого человека из жизни. Они выявлены как по внутренним, так и по внешним изменениям, в подгруппе респондентов, переживших внезапную утрату; по ресурсам, которые респонденты использовали для переживания утраты; по самостоятельным усилиям для переживания горя и лучшей адаптации к жизни после него; наконец, по самочувствию в настоящее время и способах сохранения памяти об ушедшем. Все эти различия были выявлены в подгруппе лиц, понёсших внезапную утрату.

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. 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.
3. Бусыгина Н.П. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры. М: Юрайт, 2019. 423 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб.: Питер, 2013. 783 с.

Об авторах:

БАРИНОВА Оксана Владимировна – кандидат психологических наук, профессор ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (127051, Москва, ул. Сретенка, 29); e-mail: ox16barin@yandex.ru

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

EMOTIONAL RESPONSE IN THE SITUATION OF LOSS OF A CLOSE PERSON

O.V. Barinova, A.S. Malyutina

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow

The main content of the concept of emotional response and its characteristics is considered. The results of an empirical study of emotional response in a situation of loss of a loved one with various circumstances (causes) of death are presented. As research tools used: a method of thematic analysis of interviews S. Kvale, questionnaire «Dominant emotional states» L.A. Rabinovich, «Self-assessment test» Characteristics of emotionality EP Ilyina. The analysis of statistical data using the Mann-Whitney criterion. The results were processed using the program (SPSS Version), as well as a qualitative analysis of the interview.

Keywords: *emotional response, a situation of loss, a loved one, loss, stressful conditions.*