

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9.07

DOI: 10.26456/vtpsyped/2021.4.049

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНЩИН, НАХОДЯЩИХСЯ В СИТУАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

Т.А. Попкова¹, С.А. Травина², С.Н. Махновец²

¹АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет»,
Тверской институт (филиал), Тверь

²ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», Тверь

Рассматриваются особенности психоэмоциональных состояний женщин, переживающих ситуации горя. Обосновывается значимость психологической поддержки в ходе переживания горя как условие профилактики депрессивных состояний. Выявлены эмпирически значимые гендерные и возрастные закономерности, способствующие повышению адаптивных возможностей женщин, находящихся в ситуации переживания горя. Обозначены ресурсы преодоления негативных, разрушительных эффектов горевания.

Ключевые слова: *личностные особенности, психоэмоциональные состояния женщин, гендерные и возрастные особенности переживания горя.*

Утраты являются неотъемлемой частью жизни человека. К жизненным утратам, в широком смысле этого слова, относятся потеря работы, здоровья, гибель домашнего любимца, расставание с любимыми людьми, в том числе развод. Смерть близкого человека является самой тяжелой утратой. Особенно это стало острой проблемой на фоне эпидемии коронавирусной инфекции.

Психологическая помощь в переживании горя всегда актуальна. По утверждению И.А. Байковой, «отсутствие должной психологической поддержки в ходе переживания горя может привести к осложненному горю, формированию затяжных депрессивных состояний» [1, с. 22]. И в этом смысле возможности психологического консультирования, т.е. ситуативной профессиональной поддержки личности в кризисные для нее моменты, являются не менее существенными, чем возможности психотерапевтической помощи. Ресурсы личности, позволяющие ей справиться с горем, значительны, и в большинстве случаев естественная динамика переживания личных трагедий приводит к сглаживанию остроты горевания. Самым трудным для личности часто является возвращение к повседневной обыденности, перестраивание приоритетов в соответствии с новой жизненной ситуацией. Задача консультанта – помочь клиенту подойти к переструктурированию опыта, чтобы пережитая потеря не определяла всю дальнейшую жизнь в негативном смысле. При оказании действенной консультативной помощи в ситуации

© Попкова Т.А.,
Травина С.А.,
Махновец С.Н., 2021

горевания важно учитывать гендерные и возрастные аспекты.

В нашем исследовании мы оценивали психоэмоциональные состояния и адаптивные возможности личности женщин, переживающих горе по следующим диагностическим методикам: методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) [2, с. 17], методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Д. Даймонда [2, с. 457], методика диагностики личностной и ситуативной тревожности по методике Спилбергера – Ханина [2, с. 59].

Эмпирическую базу исследования составила выборка женщин общей численностью 60 человек (30 женщин в возрасте 25–30 лет и 30 женщин в возрасте 55–60 лет), обратившихся за профессиональной психологической помощью в связи с сохраняющимися по прошествии года переживаниями горя утраты (смерть супруга).

В результате диагностики функциональных психоэмоциональных состояний женщин двух возрастных групп 25–30 и 55–60 лет по методике САН получены следующие результаты – выборочные средние по группам (табл. 1).

Исходя из этих результатов, женщины возрастной группы 25–30 лет, находящиеся в состоянии горя, имеют сниженные показатели психического функционирования – дискомфортное самочувствие, сниженную активность и подавленное настроение (значения выборочной средней ниже 4 баллов).

Женщины возрастной группы 55–60 лет в состоянии горя характеризуются более сохранным общим функциональным фоном, особенно по параметру активности.

Различия выборочных средних оценивались с помощью t-критерия Стьюдента. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты статистического сравнения показателей по методике САН

Шкалы опросника САН	Выборочные средние		Значение статистики t-критерия Стьюдента
	Женщины 25-30 лет	Женщины 55-60 лет	
Самочувствие	3,1	3,15	0,654
Активность	3,01	3,35	-2,088*
Настроение	3,4	3,34	0,872

*различия на уровне значимости $p < 0,05$

На основании анализа можно сделать вывод, что женщины разного возраста достоверно различаются по шкале активности.

На основании показателей можно сделать вывод, что общий уровень депрессии у женщин возрастной группы 25–30 лет является умеренно выраженным. Когнитивно-аффективный и соматический компоненты депрессии выражены в равной мере.

Общий уровень депрессии у женщин возрастной группы 55–60 лет более выражен, чем в возрастной группе 25–30 лет. Более отчетливо проявляется соматический компонент депрессии.

Различия выборочных средних также оценивались с помощью t-критерия Стьюдента. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты статистического сравнения показателей по методике Бека

Шкалы опросника депрессии Бека	Выборочные средние		Значение статистики t-критерия Стьюдента
	Женщины 25–30 лет	Женщины 55–60 лет	
Общий уровень депрессии	17,1	19,5	-6,944**
Когнитивно-аффективные проявления депрессии	8,03	7,9	0,359
Соматические проявления депрессии	9,1	11,6	-9,372**

**различия на уровне значимости $p < 0,01$

Анализ показывает, что общий уровень депрессии и ее соматические проявления более выражены у женщин возраста 55–60 лет. У них выявляется умеренная депрессия (на границе с выраженной), которая является преимущественно соматизированной.

У женщин возраста 25–30 лет выявляется умеренно выраженная депрессия, женщинам возраста 25–30 лет менее свойственна соматическая трансформация негативных эмоций горя. Статистический анализ показывает достоверность различий по параметрам соматических проявлений депрессии и общего уровня депрессии (табл. 2).

Различия в показателях социально-психологической адаптации выявлялись с помощью межгруппового сравнения по t-критерию Стьюдента по методике К. Роджерса и Р. Даймонда (см. табл. 3).

Таблица 3

Результаты статистического сравнения показателей по методике К. Роджерса, Р. Даймонд

Шкалы опросника социально-психологической адаптации	Выборочные средние		Значение статистики t-критерия Стьюдента
	Женщины 25–30 лет	Женщины 55–60 лет	
Адаптивность	103,5	114,6	-0,835
Деадаптивность	125,8	121,6	0,285
Приятие себя	33,8	40,1	-1,241
Неприятие себя	23,4	18,4	1,561
Приятие других	18,4	24,8	-2,242**
Неприятие других	28,8	19,9	2,991**
Эмоциональный комфорт	17,7	31,9	-4,843**
Эмоциональный дискомфорт	33,2	19,4	5,751**
Внутренний контроль	41,2	57,2	-2,797**
Внешний контроль	28,1	27,03	0,258
Доминирование	11,9	11,9	0,000
Ведомость	27,4	21,3	2,372**
Эскапизм	24,5	21,7	1,504

** уровень значимости различий $p < 0,01$

Таким образом, можно достоверно утверждать, что женщины разных возрастов, переживающие горе, имеют различия в следующих характеристиках социально-психологической адаптации: приятие других, неприятие других; эмоциональный комфорт; эмоциональный дискомфорт; внутренний контроль и ведомость.

Женщины возраста 25–30 лет отличаются реакцией неприятия других, эмоциональным дискомфортом и ведомостью.

Женщины возраста 55–60 лет отличаются приятием других, эмоциональным комфортом, внутренним контролем.

Результаты диагностики личностной и ситуативной тревожности по методике Спилбергера – Ханина по группам исследования представлены в табл. 4.

Полученные данные показывают, что женщинам 25–30 лет не свойственна выраженная личностная тревожность, но обнаруживается высокая (>45 баллов) ситуативная тревожность, что может быть связано с эмоциональным дисбалансом вследствие потери.

Полученные данные означают, что значения ситуативной тревожности у женщин 55–60 лет, переживающих горе, в пределах нормы, при этом выражена личностная тревожность. Это означает, что в контексте переживания горя женщины возраста 55–60 лет начинают воспринимать большинство происходящих с ними ситуаций как угрожающих им.

Статистическое сравнение показателей с помощью критерия t Стьюдента представлено также в табл. 4.

Таблица 4

Результаты статистического сравнения показателей методики диагностики тревожности Спилбергера – Ханина

Шкалы личностной и ситуативной тревожности	Выборочные средние		Значение статистики t-критерия Стьюдента
	Женщины 25–30 лет	Женщины 55–60 лет	
Личностная тревожность	20,8	51,2	-21,408**
Ситуативная тревожность	45,7	26,3	11,484**

** уровень значимости различий $p < 0,01$

Полученные данные означают, что значения ситуативной и личностной тревожности достоверно различаются у женщин разных возрастов. Женщинам 25–30 лет, находящимся в ситуации переживания горя, свойственна высокая ситуативная тревожность; женщинам 55–60 лет в переживании горя свойственна высокая личностная тревожность.

Результаты корреляционного анализа эмоциональных состояний и адаптационных возможностей женщин возраста 25–30 и 55–60 лет в ситуации переживания горя

В группе женщин молодого возраста выявлены следующие значимые взаимосвязи компонентов переживания горя (табл. 5).

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа в группе женщин 25–30 лет

Психологический признак	Самочувствие	Активность	Принятие других	Неприятие других	Эмоциональный комфорт	Эмоциональный дискомфорт	Внутренний контроль
Ситуативная тревожность	-0,459*	0,362*	0,169	0,132	-0,365*	0,362*	-0,360*
Соматические переживания тревоги	-0,181	0,331	0,019	0,027	-0,383*	0,365*	-0,120
Уровень депрессии	0,019	0,079	-0,390*	0,361*	0,007	0,134	0,210
Активность	0,743**	1,000	0,196	0,008	-0,103	0,361*	0,393*
Настроение	0,0001	0,113	-0,135	0,303	0,224	0,123	0,360*

* уровень значимости различий $p < 0,05$; ** уровень значимости различий $p < 0,01$

– Ситуативная тревожность имеет прямые взаимосвязи с активностью ($r=0,362$ при $p \leq 0,05$, прямая взаимосвязь), эмоциональным дискомфортом ($r=0,362$ при $p \leq 0,05$), и имеет обратную взаимосвязь с внутренним контролем ($r=-0,360$ при $p \leq 0,05$), эмоциональным комфортом ($r=-0,365$ при $p \leq 0,05$), с самочувствием ($r=-0,459$ при $p \leq 0,05$). Данные взаимосвязи означают, что повышенная тревожность в молодом возрасте приводит к формированию компенсаторной активности, сопутствует эмоциональному дискомфорту, ухудшает самочувствие. Снижение ситуативной тревожности взаимосвязано с внутренним локусом контроля, что важно учитывать при консультировании.

– Соматические проявления депрессии у женщин возраста 25–30 лет соотносятся с эмоциональным дискомфортом ($r=0,365$ при $p \leq 0,05$).

– Общий уровень депрессии имеет обратную взаимосвязь с принятием других ($r=-0,390$ при $p \leq 0,05$) и прямую взаимосвязь с неприятием других ($r=0,361$ при $p \leq 0,05$).

– Активность напрямую взаимосвязана с эмоциональным дискомфортом ($r=0,361$ при $p \leq 0,05$) и внутренним локусом контроля ($r=0,393$ при $p \leq 0,05$).

– Настроение напрямую взаимосвязано с внутренним локусом контроля ($r=0,360$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, в структуре переживаний женщин 25–30 лет системообразующую роль играет ситуативная тревожность.

В группе женщин возраста 55–60 лет выявлены следующие взаимосвязи компонентов переживания горя (табл. 6).

Таблица 6

Результаты корреляционного анализа в группе женщин 55-60 лет

Психологический признак	Самочувствие	Активность	Принятие других	Непринятие других	Эмоциональный комфорт	Эмоциональный дискомфорт	Внешний контроль	Эскапизм
Ситуативная тревожность	0,185	0,108	0,280	0,462*	-0,121	0,154	-0,020	0,071
Соматический компонент депрессии	0,179	0,331	0,140	-0,024	-0,084	0,108	0,031	-0,228
Уровень депрессии	-0,049	0,135	-0,034	0,030	-0,055	0,108	0,060	-0,061
Эмоциональный дискомфорт	0,240	0,378*	-0,137	0,193	0,045	1,000	-0,081	0,010
Активность	0,569**	1,000	0,135	-0,196	-0,229	0,378*	0,140	0,009
Настроение	0,261	0,319	0,148	-0,144	-0,163	0,009	0,124	0,348
Внешний контроль	-0,377*	-0,228	-0,155	0,271	0,231	0,385*	1,000	0,163

У женщин возраста 55–60 лет эмоциональное состояние взаимосвязано с характером адаптации:

– чем выше эмоциональный дискомфорт, тем хуже самочувствие ($r = -0,377$ при $p \leq 0,05$), выше активность ($r = 0,378$ при $p \leq 0,05$) и наблюдается более выраженная склонность к внешней локализации контроля ($r = 0,385$ при $p \leq 0,05$);

– более выраженный уровень ситуативной тревожности соотносится с неприятием других ($r = 0,462$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, в структуре переживаний женщин возраста 55–60 лет системообразующую роль играет эмоциональный дискомфорт.

На основании результатов проведенного анализа (сравнительного и корреляционного) можно сделать вывод о том, что подтверждена гипотеза исследования о том, что уровень проявления эмоционального и поведенческого реагирования на окружающее, а также взаимосвязи между этими проявлениями у женщин, переживающих горе, различается в зависимости от возраста. Женщинам в возрасте 25–30, как показало исследование, свойственна тенденция к более выраженному снижению уровня функциональных состояний по параметру активности. Женщинам старшей возрастной группы (55–60 лет) менее свойственно реагировать на стресс горя снижением активности. Можно предположить, что они используют активность (хоть что-то делать, не «сидеть так») как способ совладания, частичного внешнего отвлечения от тягостных переживаний. У молодых женщин еще отсутствует опыт потерь. Возрастной период 25–30 лет – период обретений: рождаются

дети, развивается карьера, возникают проекты и творческие замыслы. Невосполнимые потери, которые и порождают горе, с большим трудом могут быть переработаны и интегрированы психикой. Психика женщин возраста 55–60 лет более адаптирована к потерям: переживаемое горе к такому возрасту уже не первое. Но обозримая жизненная перспектива и вероятность возникновения новых привязанностей в среднем и пожилом возрасте несравнима с более молодым возрастом. Этим и объясняются полученные данные о более выраженном депрессивном эмоциональном фоне у женщин возраста 55–60 лет в сравнении с 25–30-летними. Общий уровень депрессии женщин среднего и пожилого возраста более высок преимущественно за счет соматического компонента депрессии – проявлений депрессивного состояния главным образом через телесный дискомфорт, который чаще всего выражается вегетативной дисфункцией (сердечно-сосудистым дискомфортом) и нарушениями сна. Также значимые различия выявлены в структуре тревожных состояний женщин разного возраста, переживающих горе. У женщин старшей возрастной группы в ситуации горя усиливаются проявления тревожности как личностного качества. У женщин возраста 25–30 лет выявлен более высокий уровень ситуативной тревожности – заметное усиление беспокойства в ситуациях, естественным образом актуализирующих тревогу (накануне медицинского обследования, в ситуации неопределенности и т.д.). Показатели социально-психологической адаптации более благоприятны у женщин возраста 55–60 лет. У них, в сравнении с женщинами возраста 25–30 лет, более выражены такие стороны социально-психологической адаптации как приятие других (окружающие скорее приятны, чем неприятны); им в большей степени, чем женщинам возраста 25–30 лет, свойствен эмоциональный комфорт.

Стержневым качеством в системе переживаний и адаптационных процессов женщин возраста 25–30 лет является ситуативная тревожность. Трудности с эмоциональным самоконтролем, «затопленность» тревогой ухудшают самочувствие, усиливают активность, которая, судя по всему, является хаотичной и малопродуктивной. Депрессивное состояние сопряжено с неприятием других. Это вариант проживания депрессивной фазы «работы горя», при которой наблюдается охлаждение отношений с окружающими, стремление дистанцироваться, уединиться. Ресурсом преодоления негативных, разрушительных эффектов горевания является внутренний локус контроля, вера в себя и свои силы. Внутренний локус контроля, отсутствие фатализма и безнадежности позволяет справиться с ситуативной тревогой, поддерживать самочувствие и настроение на приемлемом уровне. У женщин возраста 55–60 лет во взаимосогласованности различных сторон эмоциональной жизни и адаптационных характеристик наблюдаются в целом сходные

закономерности, но есть отличия. У женщин, склонных к снижению эмоционального контроля (ситуативная тревожность) усиливается неприятие окружающих, нежелание общаться с ними. Эмоциональный дискомфорт чаще наблюдается у женщин со склонностью к внешнему локусу контроля (убеждение в неспособности повлиять на значимые события своей жизни). Эмоциональный дискомфорт стимулирует активность (вероятно, по компенсаторному механизму).

Выявленные эмпирические закономерности могут быть полезны психологам, осуществляющим консультативную помощь женщинам различных возрастных категорий по проблеме переживания горя.

Список литературы

1. Байкова И.А. Экстренная психологическая помощь для специалистов системы здравоохранения в кризисной ситуации. Минск: БелМАПО, 2020. 74 с.
2. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: БАХРАХ, 2001. 672 с.

Об авторах:

ПОПКОВА Татьяна Алексеевна, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психологических и гуманитарных наук, Тверской институт (филиал) АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет» (170006, Тверь, ул. Дмитрия Донского, д. 37), e-mail: pettal@yandex.ru

ТРАВИНА Светлана Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии начального образования ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: Travina.SA@tversu.ru

МАХНОВЕЦ Сергей Николаевич, профессор, доктор психологических наук, профессор кафедры дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, д. 33); e-mail: msn-prof@yandex.ru

STUDY OF PERSONAL FEATURES OF WOMEN IN SITUATION EXPERIENCES OF GRIEF

T.A. Popkova¹, S.A. Travina², S.N. Makhnovets²

¹Moscow Humanitarian and Economic University, Tver Institute (branch), Tver

²Tver State University, Tver, Russia

The features of psychoemotional states of women experiencing situations of grief are considered. The importance of psychological support in the course of grief as a condition for the prevention of depressive states is substantiated. Empirically significant gender and age patterns have been identified that contribute to an increase in the adaptive capabilities of women in a situation of grief. Resources for overcoming negative, destructive effects of mourning are identified.
Keywords: *personality traits, psychoemotional states of women, gender and age characteristics of grief.*