

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Особенности эмоциональной сферы у лиц, переживших утрату близкого человека

Малютина Анастасия Сергеевна

Аспирант

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

E-mail: malutinaans@mail.ru

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования особенности эмоциональной сферы у лиц, переживших утрату близкого человека. Выявлены характеристики эмоциональной сферы, способствующие переживанию потери и осложняющие его ход. Зафиксированы значимые различия в характеристиках эмоционального реагирования у мужчин и женщин, а также способах совладания с утратой.

Введение. Каждый из нас рано или поздно сталкивается с утратой близкого человека. Разрыв эмоционально - значимых отношений приводит к возникновению различных эмоциональных состояний, преимущественно негативно характера. Процесс переживания потери может приобрести патологический характер и отрицательно сказаться на адаптации субъекта к новой реальности. Необходимо научное осмысление эмоциональной сферы лиц, переживающих утрату близкого человека, для наилучшего понимания всех аспектов горевания и нахождения наиболее эффективных способов совладания с ним, с учетом специфики самой ситуации потери и индивидуально-личностных особенностей субъекта, понесшего утрату [1].

Целью исследования стало выявление особенности эмоциональной сферы у лиц, переживших утрату близкого человека. Эмпирические задачи состояли в том, чтобы выявить характеристики эмоциональной сферы, которые могут как положительно сказываться на ходе переживания утраты, так и отрицательно.

Методы. Исследование проводилось методом опроса с применением методик «Доминирующие эмоциональные состояния» Л.А. Рабиновича, «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина. [2].

Процедура исследования. Нами проводилось эмпирическое исследование для проверки гипотезы о том, что существуют аспекты, определяющие специфику эмоциональной сферы у лиц, переживших утрату близкого человека. Выборку составили респонденты-добровольцы (N = 60) в возрасте от 18 до 60 лет, пережившие утрату близкого человека. Респонденты были разделены на две подгруппы по полу признаку. Для минимизации риска ретравматизации в исследовании соблюдался принцип добровольности. Кроме того, респондентам оказывалась бесплатная психологическая помощь. Количество консультационных сессий обговаривалось в индивидуальном порядке, в зависимости от тяжести состояния респондента и его желания [3].

Результаты и выводы. По результатам самооценочного теста «Характеристики эмоциональности» были выявлены следующие статистически значимые различия. Показатель интенсивность эмоций значительно выше в группе женщин. Это свидетельствует о том, что женщины в процессе переживания потери близкого человека подвержены бурным эмоциональным реакциям, в том числе и негативного характера. Напротив, к продолжительному переживанию отрицательных эмоций больше склонны мужчины. Об этом свидетельствует значение по показателю длительность эмоций. Подобный результат связан с тем, что мужчинам сложно выражать свои эмоции, дать своевременный выход собственным переживаниям. Прибывание субъекта продолжительное время в тяжелом эмоциональном состоянии может негативно сказаться на его адаптации к жизни после потери. Негативные

переживания, вызванные утратой в большей степени сказываются на женщинах нежели на представителях сильного пола. Травматический опыт отрицательно сказывается на таких сферах жизнедеятельности, как взаимоотношения с окружающими и выполнение профессиональных обязанностей.

По результатам методики «Доминирующие эмоциональные состояния» были выделены следующие статистически значимые различия. Эмоцию радости в большей степени склонны испытывать женщины нежели мужчины. У женщин вызывает положительные эмоции даже самые незначительные изменения, способствующие адаптации к новой реальности.

Значение по показателю гнев значительно выше в группе женщин. Женщинам труднее смириться с тем, что изменить ситуацию уже невозможно. Трудно осознать тот факт, что их усилий было недостаточно, чтобы избавить близкого человека от страданий, если он умер от болезни или найти виновных, в случаи, если смерть была внезапной.

Опасениям за то, как будет складываться дальнейшая жизнь более подвержены женщины. Об этом свидетельствует значение по показателю страх. Многие женщины после ухода близкого человека потеряли работу, оставшись без средств к существованию у многих ухудшилось состояние здоровья, кто-то пока не готов возвращаться к прежней жизни, считая, что нужно время, чтобы прийти в себя. Страх объясняется тем, что женщины не знают смогут ли они обеспечить себя и своих детей всем необходимым.

Менее вовлечены, с эмоциональной точки зрения, в процесс переживания утраты мужчины. Об этом свидетельствует значение по показателю дистанцирование. Мужчины предпочитают преодолевать трудную жизненную ситуацию, в том числе и утрату близкого человека, посредством субъективного снижения значимости события, а также при помощи полного или частичного отстранения от него. Этот способ совладания с трудной жизненной ситуацией является адаптивным, в особенности на начальных этапах горевания утраты. Отстранение позволяет субъекту постепенно сталкиваться с тяжелой реальностью и сохранить относительно стабильное психоэмоциональное состояние.

Таким образом можно сделать вывод о том, что ряд характеристик эмоциональной сферы может облегчить процесс переживания потери близкого человека, другие же направив могут значительно осложнить процесс совладания с трудной жизненной ситуацией.

Источники и литература

- 1) Барина О.В., Малютина А.С. Организация работы с людьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. Единство теории и практики. Тверь: Издательство Тверского государственного университета, 2021. 216 с.
- 2) Ильин, Е.П. Эмоции и чувства – 2-е изд. — СПб.: Питер, 2013. — 783 с.
- 3) Малютина А.С. Стратегии преодоления негативных эмоциональных состояний лиц, переживающих утрату близкого человека // Сборник материалов Международной научной конференции – М.: Редакционно-издательский дом Российского нового университета, 2021. – С. 237–239.