

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.95

Исследование факторов, влияющих на характер динамики процесса горевания при утрате эмоциональной привязанности

Логинов Семен Андреевич¹

Гуткевич Елена Владимировна^{1,2}, доктор медицинских наук, профессор

¹*Томский государственный университет*

²*Томский национальный исследовательский медицинский центр Российской академии наук, Научно-исследовательский институт психического здоровья, Томск*

Аннотация. В статье приведен анализ публикаций российских и зарубежных исследований, рассмотрен феномен утраты эмоциональной привязанности с целью определения особенностей нормативного и атипичного процессов проживания утраты эмоциональной привязанности, а также общие закономерности процесса горевания.

Ключевые слова: утрата, горевание, реализация смысла, показатели удовлетворенности жизнью, утрата эмоциональной привязанности, самотрансцендентность.

Study of factors influencing the nature of the dynamics of the grief process with loss of emotional attachment

Loginov Semyon Andreevich¹

Gutkevich Elena Vladimirovna^{1,2}, doctor of medical sciences, professor

¹*Tomsk State University*

²*Tomsk National Research Medical Center of the Russian Academy of Sciences, Research Institute of Mental Health, Tomsk*

Abstract. This article provides a literature review of Russian and foreign research, examines the phenomenon of loss of emotional attachment in order to determine the key features of the normative and atypical processes of living with the loss of emotional attachment, as well as general patterns of the grieving process.

Keywords: loss, grief, realization of meaning, indicators of life satisfaction, loss of emotional attachment, self-transcendence.

ВВЕДЕНИЕ. Широкое распространение феномена утраты эмоциональной привязанности для людей вне зависимости от культурно-социальной, возрастной, религиозной принадлежностей обуславливает значимость рассмотрения данного феномена в рамках проведенного нами анализа публикаций [1]. Сильное эмоциональное потрясение в ответ на утрату близких отношений в результате смерти, а также утрату значимых отношений в результате других обстоятельств, либо для определения потерь, не связанных со смертью близкого человека, таких как психосоциальная потеря или потеря здоровья, зачастую определяют термином «горе» [2].

Общие закономерности процесса горевания, характерные для разных групп людей описываются как: приступы физического страдания; интенсивная и длительная эмоциональная боль (тоска, грусть, вина, тревога); учащенное дыхание, сопровождаемое часто возникающей потребностью вздохнуть [3]. На протяжении длительного времени психологи, врачи и психотерапевты посвящали исследовательскую работу выявлению особенностей и закономерностей процесса горевания, вопросам оказания эффективной психологической помощи людям, переживающим утрату эмоциональной привязанности. Данные вопросы сохраняют актуальность в настоящее время [4].

Анализ публикаций, представленный в данной статье, посвящен исследованию факторов, оказывающих позитивное влияние на эмоциональное состояние горюющих, а также факторов, усложняющих процесс горевания, с целью расши-

рения представлений о специфике актуальных и эффективных способов оказания психологической помощи людям, переживающим утрату эмоциональной привязанности.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Рассмотрены статьи, опубликованные с 1991 по 2023 год на русском и английском языках. Поиск производился с декабря по январь 2024 года с помощью онлайн-баз данных Google Scholar, eLibrary и Science Direct. Поискковые запросы включали ключевые фразы: «особенности переживания утраты», «горевание», «психологическая помощь при утрате» и другие, а также их аналоги на английском языке. Нами было рассмотрено 8 научных статей, 3 книги, материалы международной классификации болезней 10 пересмотра (МКБ-10). Выбор данных источников, посвященных феномену утраты и эмоциональной привязанности, обусловлен необходимостью комплексного рассмотрения феномена утраты эмоциональной привязанности. Методами исследования выступили анализ и структурированное изложение результатов исследований научных источников.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Согласно данным, приведенным в МКБ-10, длительное расстройство горя характеризуется устойчивым сохранением длительной боли, например, «грусть, чувство вины, гнев, отрицание, вина, трудности с принятием смерти, чувство, что человек потерял часть себя, неспособность испытать позитивное настроение, эмоциональное онемение, трудности с участием в социальной или иной деятельности», а также тревожных реакций на потрясение более чем 6 месяцев. Кроме того, в рамках описания признаков длительного расстройства горя в качестве критерия указывается стойкая дезадаптация человека в разных областях жизни, таких как семейная, личная, образовательная, профессиональная, социальная [5].

Процесс горевания, определяемый международной классификацией болезней как «длительное расстройство горя» (ДРГ), описывается в работе Maarten С. Eisma и др. [5]. Данный диагноз характеризуется всеобъемлющей тоской по умершему и/или когнитивной озабоченностью умершим в сочетании с одним или несколькими симптомами, указывающими на эмоциональную боль [6].

Комплексное переживание, включающее психологическую и соматическую симптоматику, описывается специалистом по социальной психиатрии Эрихом Линдемманом в работе «Клиника острого горя» как «синдром острого горя». Автор выделяет такие соматические признаки острого горя, как нарушение дыхания, спазмы в горле, припадки удушья, потеря силы и общее физическое истощение. К психологическим симптомам острого горя Э. Линдемман относит всеобъемлющую тоску, тревогу, страх и чувство вины, при котором горящий склонен обдумывать события, в которых он мог сделать что-либо для умершего, но не сделал. В частности, в работе описывается социальная изоляция как симптом острого горя: «...тенденция разговаривать с ними с раздражением и злостью, желание, чтобы его вообще не беспокоили, причем все это сохраняется, несмотря на усиленные старания друзей и родных поддержать с ним дружеские отношения». Данный синдром может возникать сразу, не возникать сразу или быть отсроченным [7].

Нормативное горе и его характеристики описываются в работе В. В. Отрадинской. Согласно приведенным автором данным, процесс горевания может продолжаться от трех месяцев до двух лет, а восстановление может занимать больше времени. В МКБ-10 указано, что «нормальные реакции горя не превышают 6 месяцев», но многие специалисты считают, что процесс нормативного горя может длиться примерно до года, а стабилизация личности может занять 4-6 лет. Продолжительность работы горя зависит от того, насколько успешно человек приспосабливается к окружающему миру и формирует новые отношения с людьми и миром [8].

В работе «Пережить горе» Василюк Ф.Е. выделяет пять фаз процесса горевания: шок и оцепенение; поиск; острое горе; фазой «остаточных толчков и реорганизации»; завершение. Автор описывает процесс горевания как динамику взаимоотношений с образом умершего близкого человека, рассматриваемую в плоскости переживания «здесь и теперь», то есть настоящей реальности, в которой горюющий утратил близкого, а также в плоскости «до», то есть в прошлом времени, когда близкий человек присутствовал в жизни горюющего. Процесс горевания, в частности, фаза острого горя определяется автором как ведущая деятельность, которая занимает «...основное содержание всей его активности», являясь сферой развития личности, главная задача которой состоит в формировании у горюющего позиции авторства собственной жизни в настоящей реальности, при которой он отводит образу умершего близкого смысловое место. Завершение процесса горевания автор называет «примирение прошлого с настоящим» [9].

Определяемый Ф.Е. Василюком процесс горевания как смыслообразующая деятельность соотносится с пониманием феномена горевания, описанным Д. Кесслером в книге «Поиск смысла. Заключительная стадия горевания, которая поможет пережить потерю и начать двигаться». Завершение процесса горевания определяется автором как осмысление горюющим утраты близкого с последующей реализацией этого смысла в собственной жизни [10]. Реализация смысла, по мнению автора, является ключевым фактором улучшения эмоционального самочувствия горюющего.

В проведенном исследовании о переживании утраты и показателям удовлетворенности жизни по шкале Satisfaction With Life Scale, SWLS, была показана значимость участия скорбящих в опыте, потенциально улучшающем показатели удовлетворенности жизни в рамках оказания психологической помощи [11]. Такое участие предполагает введенное В. Франклом в рамках концепции логотерапии понятие самотрансцендентности. Самотрансцендентность понимается автором как способность человека выходить за пределы самого себя и посвящать себя другим. При этом человек как духовное существо обретает способность реализовывать волю к смыслу, что является фундаментом позитивных психических изменений. Согласно концепции логотерапии В. Франкла, самотрансцендентность является активным процессом, оказывающим положительное влияние на адаптационные ресурсы человека в рамках переживания эмоционального потрясения [12].

Предполагаем, что реализация самотрансцендентности может оказывать благоприятное влияние на адаптацию человека в рамках проживания утраты эмоционально близких отношений, а критерий длительного расстройства горя как

стойкая дезадаптация человека в разных областях жизни [6], выступает антиподом рассмотренного понятия В. Франкла самотрансцендентности.

Вышеупомянутая тенденция к социальной изоляции, рассматриваемая Э. Линдеманном в рамках исследования процесса переживания утраты, а также склонность к проявлению раздражения и злости в общении, рассматриваемые автором как проявление социальной дезадаптации, позволяют предположить, что данная форма поведения выступает как неспособность горющего реализовывать волю к смыслу, посвящая себя взаимоотношениям с другими людьми. Иначе говоря, это то, что в понимании В. Франкла является процессом самотрансцендентности [12]. Таким образом, авторы выделяют реализацию самотрансцендентности как ключевой способ проживания утраты эмоциональной привязанности.

ВЫВОДЫ. В результате проведенного нами анализа публикаций, посвященных феномену утраты эмоциональной привязанности, выявлено следующее. Переживание утраты представляет собой последовательный процесс, состоящий из нескольких этапов, проживание каждого из которых определяется как смыслообразующая динамика. Поиск и реализация смысла утраты эмоциональной привязанности в контексте новой для горющего реальности играют ведущую роль в облегчении эмоционального состояния. Определена ключевая роль опыта, потенциально улучшающего показатели удовлетворенности жизнью, как фактора, улучшающего состояние скорбящих в проживании утраты. Стойкая дезадаптация человека в разных областях жизни, социальная изоляция горющего выступают факторами, усугубляющими эмоциональные переживания горющих.

Таким образом, авторами были исследованы закономерности процесса переживания утраты, а также выявлены ключевые факторы улучшения и ухудшения эмоционального состояния горющих, но не представлены способы оказания психологической помощи горющим людям. Предполагаем, что представленные факторы, влияющие на характер динамики процесса горевания при утрате эмоциональной привязанности, такие как, поиск и реализация смысла утраты горющим, социальная изоляция, а также стойкая дезадаптация человека в разных областях жизни, могут быть рассмотрены в качестве мишеней при оказании психологической помощи горющим.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Латыпова М. Н., Хахлова О. Н. Клинико-психологические особенности лиц в период горевания // Инновационные научные исследования. 2023. № 1-1(25), С. 155–165.
2. Сирота Н. А., Видерман Н. С., Ялтонский В. М. Психологические аспекты горевания // Паллиативная медицина и реабилитация. 2022. № 1. С. 42-48.
3. Гаврилова Т. В. Просто быть рядом (как помочь близким пережить потерю) // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2016. № 1. С. 12–16.
4. Яблокова А. А., Кобазова Ю. В. Переживание горя утраты близкого человека // Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. Уфа, 2019. № 1. С. 81–85.
5. Международная классификация болезней 10 пересмотра (МКБ-10). URL: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases> (дата обращения: 25.12.2023).
6. Eisma M. C., Bernemann K., Aehlig L., Janshen A., Doering B. K. Adult attachment and prolonged grief: A systematic review and meta-analysis // Personality and Individual Differences. 2023. Vol. 214. P. 1–2.
7. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Санкт-Петербург : Питер, 2021. 336 с.
8. Отрадинская В. В. Детерминанты нормативного процесса переживания утраты // Ученые записки Российского гос. соц. ун-та. 2009. № 10. С. 162–165.
9. Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система. Москва, 2007. 407 с.

10. Кесслер Д. Поиск смысла. Заключительная стадия горевания, которая поможет пережить потерю и начать двигаться. Бомбора, 2023. 336 с.

11. Boelen P. A., O'Connor M., Missler M. A. Satisfaction with life after partner loss: Time-varying and time-invariant components and their associations with prolonged grief // *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2023. Vol. 7, issue 4. P. 100350.

12. Лэнгле А. Основы экзистенциального анализа. Санкт-Петербург : Питер, 2022. 288 с. (Мастера психологии).

REFERENCES

1. Latypova M. N., Khakhlova O. N. (2023), "Clinical and psychological characteristics of persons during the period of grief", *Innovative scientific research*, 1-1(25), pp. 155–165.

2. Sirota N. A., Viderman N. S., Yaltonsky V. M. (2022), "Psychological aspects of grief", *Palliative medicine and rehabilitation*, No. 1, pp. 42–48.

3. Gavrilova T. V. (2026), "Just be there (How to help loved ones survive loss)", *Questions of the psychology of extreme situations*, No. 1, pp. 12–16.

4. Yablokova A. A., Kobazova Yu. V. (2019), "Experiencing grief over the loss of a loved one // Interaction of science and society: problems and prospects", Collection of articles based on the results of the International Scientific and Practical Conference, Ufa, No. 1, pp. 81–85.

5. International Classification of Diseases, 10th revision (ICD-10), URL: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases> (accessed: 12/25/2023).

6. Eisma M. C., Bernemann K., Aehlig L., Janshen A., Doering B. K. (2023), "Adult attachment and prolonged grief: A systematic review and meta-analysis", *Personality and Individual Differences*, vol. 214, pp. 1–2.

7. Ekman P. (2021), *Psychology of emotions. I know what you feel*, Peter, 336 p.

8. Otradinskaya V. V. (2009), "Determinants of the normative process of experiencing loss", *Uchenye zapiski*, No. 10, pp. 162–165.

9. Vasilyuk F. E. (2007), *Understanding psychotherapy as a psychotechnical system*, Moscow, 407 p.

10. Kessler D. (2023), *Search for meaning. The final stage of grief, which will help you get over the loss and start moving*, Bомбора, 336 p.

11. Boelen P. A., O'Connor M., Missler M. A. (2023), "Satisfaction with life after partner loss: Time-varying and time-invariant components and their associations with prolonged grief", *European Journal of Trauma & Dissociation*, vol. 7, issue 4, pp. 100350.

12. Langle A. (2022), *Fundamentals of existential analysis*, Peter, Masters of Psychology, 288 p.

Информация об авторах:

Логинов С.А., клинический психолог (специалист), аспирант

Гуткевич Е. В., ведущий научный сотрудник

Поступила в редакцию 11.02.2024.

Принята к публикации 11.03.2024.