показатели по всем шкалам выше, что может говорить о том, что внештатные сотрудники более благополучны психологически. По шкале «Цели в жизни» в Выборке 1 («VN») наиболее высокий балл, что характеризует внештатных сотрудников, как более направленных на развитие, преобладает желание постоянного роста, оценивающих себя и свои действия в лучшую сторону со временем. В Выборках 2 (АО «Крым.») и 1 («YES») отличия незначительные между двумя группами, обе группы являются штатными сотрудниками и не зависимо от направленности деятельности человек-человек или человек-машина, на уровень их «Личностного роста» не повлияло.

У внештатных сотрудников Выборки 1 («VN») уровень психологического благополучия выше по данной методике, чем у штатных. Это предположительно может быть связано с иным трудовым процессом на предприятии обеспечивающих удаленный рабочий процесс, способность к организации собственного рабочего дня и высокий уровень самоорганизации, как над трудовыми обязанностями, так и над собственной жизнью. Хорошее отношение с другими людьми, является частью делового этикета, и связано с уменьшенным количеством межличностных взаимодействий на работе.

Вывод. Для внештатных сотрудников ИТ-сферы характерны высокие показатели психологического благополучия, чем у штатных. При этом семейное положение респондента влияет на отдельные грани психологического благополучия – у тех кто не состоит в браке уровни по таким шкалам как управление окружающей средой и самопринятие ниже, чем у женатых, это может объясняться такими факторами как самостоятельное управление своим временем и распорядком дня, однако пониженный уровень самопринятия

1. Соколова М.В. (автор адаптации) Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. – Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996 с. 42
2. Орлова Дарья Григорьевна Оценка психометрического качества и модификация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-psihometricheskogo-kachestva-i-modifikatsiya-oprosnika-shkaly-psihologicheskogo-blagopoluchiya-k-riff> (дата обращения: 20.05.2020).
3. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. / Е.В. Сидоренко. – СПб., 1996. – 269 с.

Поддубная Е.А., Положенкова Е.Ю.

Психологическая помощь при переживании горя

*Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты
(Россия, Шахты)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-462

idsp: ljjournal-06-2020-462

Аннотация

В статье рассматриваются техники психологической помощи при переживании горя.

Ключевые слова: психологическая помощь, феномен горя, стадии переживания горя.

Abstract

The article discusses the techniques of psychological assistance in experiencing grief.

Keywords: psychological assistance, the phenomenon of grief, the stages of experiencing grief.

С переживанием горя приходится сталкиваться довольно часто. Нередко мы встречаемся с человеком, который потрясен смертью близкого или тяжелой невозвратимой утратой кого-либо, имевшего для него самый главный смысл жизни. Переживание горя, связанного с утратой, является универсальным экзистенциальным опытом человека, осознавая который, он становится способным понимать и переживать утраты других людей. К сожалению, жизнь без утрат невозможна. У детей, например, утрата животных или вещей часто приводит к горю. В современной социально-исторической ситуации пандемии короновиральной инфекции заявленная тема приобретает особую остроту. Сотни тысяч людей по всему миру, заболевших и ушедших из жизни, стали жертвами страшного вируса. Сотни тысяч их родных и близких переживают тяжёлые утраты и зачастую нуждаются в серьёзной психологической помощи.

Очевидно, что для достижения позитивных перемен в психологическом состоянии человека, оказавшегося в подобной ситуации, необходимы знание психологии горя и умение применять определённые психоконсультативные и психокоррекционные методики. Это дает возможность наиболее эффективно осуществлять специалистам психологическую помощь, либо же просто оказывать всяческую человеческую поддержку. Однажды знаменитый советский психолог А.Н. Леонтьев спросил у философа М. Мамардашвили: «С чего начинается человек?», тот, не задумываясь, ответил: «С плача по умершему». Каждый из нас, к сожалению, что-то теряет в жизни, однако самое острое горе возникает, когда из жизни уходит любимый, дорогой сердцу человек. Именно этот, наиболее тяжелый вид утраты и сопровождающие его переживания являются предметом нашего рассмотрения.

Феномен горя (иногда пишут – горевания) в отечественной и зарубежной литературе рассматривается психологами с различных позиций: психоаналитических, когнитивных или феноменологических. Так, известный психоаналитик Карл Абрахам утверждает, что переживание горя возникает в связи с «интроекцией объекта любви». В качестве протеста против реальности утраты образ любимого человека в глазах скорбящего приобретает все более яркие краски. Это оказывает защитное действие, поскольку утрата во всей своей необратимости постигается постепенно, шаг за шагом, к чему и сводится переживание горя.

Сторонники теории дифференциальных эмоций считают горе сложной структурой, включающей фундаментальные эмоции и аффективно-когнитивные взаимодействия. Ее создатель, К. Изард полагает, что ядром горя является страдание. Оно выполняет ряд функций: (а) сообщает, что человеку плохо, (б) побуждает предпринять действия для его уменьшения, устранения причины или изменения отношения, а также (в) облегчает сплочение людей внутри групп (семьи или общества).

В психологии горе обычно понимается как переживание потери, утраты. К. Изард отмечает, что «утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), действительной или воображаемой, физической или психологической» [4, с. 84]. Другими словами, это очень многогранное явление, и в дополнение к перечисленным видам можно представить еще одну классификацию утрат, созданную по объектному основанию. «Они бывают социальными (утрата работы или учебы), психическими и физическими (утрата соответствующих способностей или возможностей), духовными или материальными» [4, с. 21].

Независимо от источника горя, мы проходим все стадии развития эмоциональных состояний, из которых складывается это чувство. Первая стадия, которую проходит наше сознание после потери – отрицание. Человек отказывается верить в то, что произошло, что нельзя уже исправить. В данной стадии мы полностью не принимаем произошедшее, у нас возникает надежда, что можно что-то исправить, повернуть время вспять. Поведение человека свидетельствует о том, насколько глубоко и сильно он переживает потерю. Находясь в этом состоянии, человек все-таки находит силы и принимает ситуацию такой, какая она есть. Ему приходится смириться с тем,

что уже произошло и осознать, что эту ситуацию нужно принять, и несмотря ни на что жить дальше. Вторая стадия переживания потери – гнев. Иногда просто невозможно находиться с человеком, который пребывает в стадии горя, поскольку его поведение становится агрессивным. После чего, человек переходит в стадию компромисса. У него возникает идея, что ситуацию потери все-таки можно исправить, если очень постараться, либо обратиться с данной просьбой к высшим силам, тогда все станет на свои места. Человек попытается откупиться от горя, тем самым даст обещание, что он исправится, если все будет как раньше.

Но, к сожалению, попытки вернуть все обратно не оправдываются. И человек переходит в следующую стадию. Депрессия – это та стадия, на которой у переживающего происходит переход на следующий виток жизни. Надежда теряет свою силу, так же, как и гнев, а искуплением ничего больше нельзя добиться. Это самая тяжелая из стадий переживания горя, поскольку человек теряет интерес ко всему происходящему вокруг, теряет интерес к жизни. На данной стадии очень важно поддерживать близкого человека и ни в коем случае не преуменьшать его переживания. Если близкий человек захочет выговориться, нужно выслушать его и вместе с ним попытаться понять его переживания. Тогда человек поймет, что он не один, у него есть поддержка со стороны значимых людей. В результате человек перейдет на следующую стадию переживания.

Последняя стадия – это принятие утраты. Горе, которое пережил человек, по-прежнему дает о себе знать, но уже не в такой острой стадии как раньше. Со временем, боль пережитой утраты притупляется и растворяется во времени. Произошедшие события так же всплывают в памяти, но уже не так остро, и несут за собой лишь сожаление и грусть пережитого.

Таковы стадии горя, через которые вынужден пройти каждый человек, сталкивающийся с такой ситуацией. Длительность каждой стадии может быть абсолютно разной, в зависимости от характера и типа темперамента человека. В любом случае, все эти стадии будут последовательно перенесены человеком, постепенно оказывая на израненную душу свои целительные воздействия.

Для того чтобы пережить все стадии горя поэтапно, необходима консультация специалистов. Психологическая помощь при переживании горя является очень трудным процессом, который начинается с утешения и поддержки и заканчивается разрешением тяжелой болезненной реакцией потери. Задача психолога заключается в том, чтобы помочь клиенту пережить горе, совершить работу горя, а не в том, чтобы лишь на время притупить остроту переживаний. Процесс скорби и оплакивания не является какой-то неадекватной реакцией клиента, а наоборот, он приемлем и необходим в процессе проработки переживания горя. Это очень тяжелая психическая нагрузка, заставляющая страдать. Скорбь нельзя остановить, она должна продолжаться столько, сколько необходимо клиенту. Задача психолога лишь облегчить процесс переживания, но не всегда такое вмешательство уместно.

В процессе консультирования психолог должен соблюдать ряд практических рекомендаций:

- нужно внимательно слушать клиента, понимая и принимая его точку зрения независимо от собственных предубеждений;
- нужно показать клиенту свое искреннее желание помочь ему пережить потерю;
- нужно принимать чувства и страхи человека серьезно, чтобы он мог не бояться открыто о них говорить;
- психолог должен быть готов к тому, что некоторые клиенты могут злиться;
- нужно дать время клиенту, чтобы он мог понять, что он может вам доверять, иначе он будет не способен делиться с вами своими переживаниями;

- нужно дать надежду клиенту, что, несмотря на горе, он справится со своими переживаниями. Ведь каждый человек проходит через трудности, с которыми он может справиться;
- для психолога очень важно иметь высокий уровень эмпатии, чтобы со стороны оценивать серьезность проблемы, и ни в коем случае не переживать данную проблему полностью погружаясь в нее.

Наиболее эффективными техниками работы при переживании горя являются: «Письмо умершему» и архетипические карты. Упражнение «Письмо умершему» является полезным для подростков и взрослых. Цель данного упражнения заключается в том, что клиент в письме излагает то, что он не успел сказать умершему при жизни. Клиент должен определить кому из умерших членов своей семьи, друзей или знакомых он хотел бы написать письмо. В этом письме он может написать, как идут его дела, что происходит в жизни, какие планы он строит на будущее. Так же он может выразить невысказанные до сих пор чувства, рассказать, что значил для него этот человек, как он пережил его кончину. Время написания письма ограничено и составляет 20 минут.

Техника «Пустой стул», суть которой заключается в проекции объекта утраты, имеет широкое распространение среди гештальт-терапевтов. Осуществляется она следующим образом. Ставят два стула друг напротив друга. На один стул усаживается клиент, а другой стул остается свободным. Клиент представляет, что на стуле напротив сидит объект утраты. Далее, клиент обращается к объекту утраты с монологом, в котором он может изложить все свои чувства и эмоции, не скрывая и не сдерживая их. Клиент может рассказать все те моменты, которые остались в его памяти до момента потери близкого, может рассказать, насколько дорог ему был близкий человек, какие переживания сейчас у него в душе, как он видит свое дальнейшее будущее. В завершении своего монолога он благодарит объект утраты и прощается с ним. Это очень важный момент, который играет значимую роль в данной технике, поскольку это является последней стадией переживания горя – принятие утраты. По желанию клиента, возможно, дальше предложить ему пересесть на стул, становясь на время, объектом утраты, и в этом образе обратиться к себе на пустом стуле.

Ещё одной достаточно распространённой психоконсультативной и психокоррекционной методикой в ситуации переживания горя является техника выстраивания «Линии жизни» в хронологическом порядке. Цель данной техники состоит в том, что клиенту необходимо выстроить цепочку событий в порядке от момента, предшествующего потере к моменту переживания горя. При этом клиент должен проговаривать вслух все те чувства, которые вызывают эти воспоминания. В данной технике возможно рассматривание фотографий и описание тех эмоций и чувств, которые клиент чувствовал в момент запечатления на фото. По желанию клиента можно сделать коллаж из фото и написать под каждым положительные эмоции, которые клиент испытывал.

Архетипические карты разработаны на основании концепции Универсальных Архетипов, принятой в Комплексной Сказкотерапии. Знание архетипов оказывает человеку большую помощь. Он перестает быть в жизни «слепым котенком». Он знает закономерности развития жизненных событий, все ловушки, возможные испытания. Он предупрежден об искушениях и вооружен инструментами преодоления трудностей. Но главное – он понимает смысл текущих жизненных обстоятельств. Он освобождается от пустых душевных терзаний, причина которых кроется в ощущении бессмысленности происходящего. Клиенту предлагается вытащить карту из колоды и описать какое изображение находится на ней, какие чувства он испытывает, когда держит в руках данную карту. После чего, психолог, задает вопросы, каким образом можно изменить изображение: что можно убрать? Что можно оставить на картинке? Как выйти из ситуации? После чего консультант дает клиенту задание согласно инструкции, прилагающейся к каждой карте. Это может быть домашнее задание, которое клиент

должен выполнить дома, а консультант должен будет на следующей встрече проверить выполненное задание.

Учитывая актуальность обозначенной нами темы, мы организовали и провели эмпирическое исследование, посвящённое проблеме психологической помощи при переживании горя. В исследовании приняло участие 13 студентов первого курса Белокалитвинского гуманитарно-индустриального техникума «БГИТ» г. Белая Калитва, переживающих потерю близкого человека (смерть матери, потеря близкого друга, разлука с девушкой). Исследование проводилось с использованием 4 психологических техник: «Письмо умершему», «Пустой стул», Выстраивание «Линии жизни» в хронологическом порядке и архетипические карты.

В процессе исследования в работе с каждым студентом применялась каждая из 4 техник. Для подавляющего большинства студентов техника «Пустой стул» и выстраивание «линии жизни» в хронологическом порядке вызывала трудности, поскольку создавался защитный барьер. Наиболее эффективной стала техника «Архетипические карты», поскольку метафора позволяет обратиться к психотравмирующей ситуации клиента, избегая его ретравматизации. Метафора является наиболее эффективным способом, который полностью снимает внутреннее напряжение и сопротивление, позволяет прояснить актуальные переживания. В данной технике клиент сам моделирует ситуацию прошлого, настоящего и будущего, что позволяет работать непосредственно с линией жизни.

Анализ результатов проведения психологических техник позволил сделать следующие выводы, которые представлены на рисунке 1.

Рис.1. Общие результаты по исследованию эффективности психологических техник

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что для большинства испытуемых наиболее эффективной оказалась техника архетипические карты.

Как уже отмечалось выше, переживание горя сопровождается огромной душевной болью. Однако утраты, как и многие другие события нашей жизни, не только болезненны, они предоставляют и возможность личностного роста. Консультант может способствовать реализации этой возможности, если понимает природу утраты, её связь с другими эмоциями, роль в становлении человека.

1. Зотов А. Ф., Мельвиль Ю. К. «Западная философия XX века». – Издательство «ПРОСПЕКТ» МОСКВА 1998
2. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М., – 2010.
3. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кри-зисными и проблемными ситуациями. – М., – 2002.
4. Шефов С.А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006. – 144с.
5. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для вузов – М.: Академия, 2006.