

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**Психологическое сопровождение личности в период переживания
утраты близкого**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 2 курса 264 группы

направления
(специальности) 37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Моисеевой Дарьи Алексеевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

д. психол. н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. психол. н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с утратой или прекращением значимой связи. Горевание является естественным процессом принятия потери, благодаря которому человек постепенно адаптируется к новой реальности, в которой значимого объекта больше нет.

Переживание утраты представляет собой процесс, при котором человек проходит определенные стадии горя. Данный процесс оказывает влияние на мировоззрение, что в свою очередь может привести к формированию новых психологических реакций, таких усиление эмоциональной связи с ушедшем и изменение повседневных привычек.

Большинство подходов ориентированы на снижение симптоматики и направлены на коррекцию поведения, при этом не уделяют должное внимание глубинным процессам адаптации и трансформации, особенно ярко это заметно в поиске нового смысла жизни после травмы [7, с. 25-27]. Адаптация после утраты включает в себя поиск нового смысла жизни, составление жизненных целей и планов.

Психология горя остаётся важной областью изучения, и каждый автора по-своему характеризует феномен переживания утраты, но при этом мнения сводятся к тому, что реакции и способы выражения скорби у каждого человека уникальны.

Актуальность исследования состоит в том, что в связи с ростом случаев тяжелых утрат (в том числе из-за пандемий, конфликтов, болезней и т.д.), значительно увеличивается распространение психоэмоциональных расстройств, что подчеркивает актуальность разработки эффективных форм психологической помощи, например в формате группы поддержки, где люди смогут открыто поделиться своей болью утраты и получить групповую поддержку [3, с.]. Горюющий вдруг осознает, что он больше не один на один [43]. со своей болью, благодаря чему появляется ресурс для исцеления после утраты.

Целью настоящего исследования является разработка программы группы поддержки людей, переживающих утрату близкого, направленной на эмоциональную коррекцию, социально-психологическую адаптацию после утраты, а также укрепление духовно-смысловой ориентации личности, способствующего осознанному проживанию потери.

Объект – переживание утраты близкого.

Предмет исследования – эмоционально-личностные характеристики, социально-психологическая адаптация и духовно-смысловая ориентация личности в процессе переживания утраты.

Общая гипотеза исследования: участие в специализированной группе психологической поддержки для переживающих утрату способствует снижению негативного влияния травматического события на эмоциональное состояние, актуализирует способности к самотрансцендированию и повышает устойчивость духовно-смысловой ориентации личности.

Дополнительная гипотеза: положительная динамика показателей эмоционального состояния, способности к самотрансцендированию и духовно-смысловой ориентации личности у участников группы поддержки устойчиво сохраняется и через 2 месяца после завершения ее программы.

Задачи, решаемые в ходе данной работы:

- анализ теоретико-методологических оснований феномена переживания утраты в психологии;
- рассмотрение и анализ основных подходов к изучению горевания и утраты в трудах отечественных и зарубежных исследованиях;
- выявление особенностей психологического консультирования личности в период переживания утраты близкого;
- экспериментальное изучение влияния тренинга в формате группы поддержки, способствующего снижению травматического влияния, осознанное проживание потери и успешной адаптации к новой жизни после нее;
- интерпретация полученных результатов и формулирование выводов.

Методы и методики исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных. Психологическое тестирование включало в себя следующие методики:

1. «Шкала оценки влияния травматического события», ШОВТС М. Horowitz ET.AL., в адаптации Н.В. Тарабриной.
2. «Опросник духовной ориентации личности» Г.В. Ожигановой.
3. «Тест способности к самотрансцендированию (ТСТ)» С.В. Фроловой, К.В. Степановой.

Для обработки результатов использовалась математико-статистическая программа JASP 0.18.3.0.

Работа основана на системном подходе, рассматривающем горевание как комплексный процесс, интегрирующий эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты. Анализируются классические концепции З. Фрейда, Э.Линдемманна, Э. Кюблер-Росс и Ф.Е. Василюка, а также современные тенденции, акцентирующие внимание на процессе скорби горюющего и развитие его личностного роста после опыта горевания. Также в процессе исследования применялись методы анализа и синтеза научных источников, дедукции и индукции, сравнения и сопоставления моделей горевания.

Научная новизна исследования состоит в том, что одним из новых инструментов решения рассматриваемой проблемы, разработанных в рамках консультативного аспекта, может стать создание тренинга в формате группы поддержки, способствующий развитию эмоциональной устойчивости, социальной адаптации, поиску новых жизненных смыслов и принятию потери как части личного опыта. Разработка и проведение данного тренинга станет результатом анализа теоретико-методологических положений в рамках данной работы.

Результаты данной научно-исследовательской работы были опубликованы в следующих статьях Моисеевой Д.А.: «Теоретическое сопоставление различных концепций в психологии переживания горя» в сборнике материалов XV ежегодной научно-практической конференции

молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (21 февраля 2025 г., Саратов); «Апробация авторской программы группы психологической поддержки при потере близкого» в сборнике материалов XVI ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (19 февраля 2026 г., Саратов) (принята к публикации).

Выпускная квалификационная работа магистра представлена введением, теоретической и эмпирической главами, заключением, списком литературы и приложениями.

Основное содержание работы

Во введении к работе обозначаются актуальность, цель, объект, предмет, задачи, теоретическая основа исследования, научная новизна и гипотезы исследования.

В первой главе в результате проведенного теоретического исследования был описан феномен переживания утраты, стоит отметить важность его различия с синонимичными понятиями, такие как «горе» и «горевание», поскольку каждый из них описывают свой аспект. Только завершив прохождение всех этапов горя человек сможет снова начать строить свою жизнь, готов к новым отношениям при сохранении памяти об ушедшем. В ходе исследований процесса переживания горя в психологической науке заложены основы пути развития. От первых психоаналитических концепций Зигмунда Фрейда до современных подходов наблюдается эволюция понимания процессов горевания. Горе представляет собой сложный и индивидуальный процесс, который нельзя свести к универсальным стадиям. Современные подходы более склонны к индивидуализированной терапии горя, которая направлена не только на преодоление негативных эмоций, но и возможность личностного роста после утраты. Также были выделены особенности психологического консультирования личности в период

переживания утраты. Специалисту важно создать безопасное пространство для выражения и осмысления клиентом своих собственных переживаний. Особенно помощь необходима в ситуациях «застревания» клиента на тех или иных этапах горя. Основной задачей консультанта становится оказание помощи и поддержки горюющего, направленная на сохранение значимости пережитого опыта и снижение травматического влияния горя утраты на повседневную жизнь, именно это определило выбор эмпирических методик исследования. Результаты, полученные в ходе теоретического исследования, нашли своё отражение в эмпирических результатах и выявленных с помощью математико-статистических методов значимых различий.

Таким образом, переживание утраты - это процесс, сопровождающийся глубокими эмоциональными терзаниями, поскольку происходит разрыв со значимым объектом [42, с. 22-24]. Понятия «горе», «горевание» и «утрата» по значению являются синонимичными, но каждый описывают свой аспект, горе связано с чувствами, горевание-процессом восстановления, а утрата означает сам факт потери [19]. Теории Тейтельбаума и Вордена определяют горевание как последовательность решения задач (этапов), только завершив все горюющий [75] способен начать снова строить свою жизнь, готов к новым отношениям при сохранении памяти об ушедшем.

В ходе исследований процесса переживания горя и утраты в психологической науке заложены основы пути развития [30, с. 35-40]. От первых психоаналитических концепций Зигмунда Фрейда до современных подходов наблюдается эволюция понимания процессов горевания. Несмотря на различия в теориях, большинство исследователей определяют горе как сложный и индивидуальный процесс, который нельзя свести к универсальным стадиям. Современные подходы более склонны к индивидуализированной терапии горя, которая направлена не только на преодоление негативных эмоций, но и возможность личностного роста после утраты.

Особенности психологического консультирования личности в период переживания утраты заключаются в необходимости создания безопасного

пространства для выражения и осмысления переживаний [40, с. 13-15]. Специалист последовательно сопровождает клиента через этапы прохождения утраты, особенно помощь требуется там, где клиент «застревает» из-за ряда причин. Помощь горюющего направлена на сохранение значимости пережитого опыта и снижение травматического влияния горя на повседневную жизнь.

В результате проведённой работы можно прийти к ряду выводов. Групповое психологическое консультирование при утрате, опирается на достижения различных областей психологии и представляет собой эффективную форму помощи [67, с. 29-31], которая объединяет профессиональную поддержку специалиста и ресурсы группы. Группы поддержки особенно важны тем, что создают безопасное пространство для обмена опытом переживания утраты, уменьшают изоляцию и избегание, создают атмосферу принятия и ожидания позитивных изменений. Активно применяются методы КПТ, арт-терапии, музыкотерапии, телесно-ориентированные техники и др. Группы поддержки [56], сформированные по типу утраты и длительности с момента возникновения травматического события способствуют более глубокому проживанию утраты, восстановлению жизненных связей после нее и помогают в поиске нахождения новых смыслов в процессе восстановления [1, с. 8].

Во второй главе была разработана и апробирована программа тренинга психологической поддержки личностей, переживающих утрату, в формате группы поддержки. В работе представлена программа тренинга, состоящая из трех занятий. Для выявления роли тренинга в решении задач исследования выборка была поделена на две группы – контрольную (10 человек) и экспериментальную (7 человек). Результаты анализа различий с применением t-критерия Стьюдента показали, что в экспериментальной группе, в которой проводился тренинг в формате группы поддержки, у участников наблюдалось снижение статистически значимых показателей по уровню влияния травматического события, что свидетельствует об уменьшении навязчивых

воспоминаний и ярких образов, связанных с утратой. В то же время, в контрольной группе, в которой тренинг не проводился, значимые изменения не наблюдались. До проведения тренинга группы не отличались между собой, однако при повторных замерах экспериментальная группа стала отличаться от контрольной по более выраженному и устойчивому снижению посттравматических симптомов, более значимый рост эмоциональной устойчивости, социальной адаптации и духовно-смысловой ориентации.

Выводы по результатам эмпирического исследования

Проведённое эмпирическое исследование с использованием метода формирующего эксперимента позволяет сделать вывод о том, что выдвинутые нами гипотезы полностью подтвердились.

1. Разработанная программа работы группы психологической поддержки лиц, переживающих утрату близкого, способствует снижению негативного влияния травматического события утраты на эмоциональное состояние, проявление способностей к самотрансцендированию и устойчивости духовно-смысловой ориентации.

2. Проведенное эмпирическое исследование с использованием формирующе-преобразующего эксперимента позволило обнаружить положительные изменения у участников экспериментальной группы в снижении статистически значимых показателей таких как вторжение и избегание и влияние травматического события, что свидетельствует об уменьшении навязчивых воспоминаний и ярких образов, связанных с утратой, и о том, что участникам стало легче говорить о боли.

3. После прохождения программы группы психологической поддержки у его участников также наблюдается увеличение ценностно - смысловых устремлений, стремление к проявлению высших нравственных чувств и укрепление моральной силы духа, что в свою очередь подтверждает усиление духовно-смысловой ориентации личности, а значит и способность справиться с личной потерей.

4. Наряду с этим стоит отметить значимое улучшение показателей способности к самотрансцендированию, выражение горя, которое усиливается через творчество и взаимное сопереживание, участники группы разделили личную боль, превратив её в общее переживание, также наблюдается и снижение эгоцентричной изоляции, и рост доверия к группе, что повышает способность принять утрату и восстановить связь с миром.

5. Повторное измерение через два месяца после завершения программы группы психологической поддержки у экспериментальной группы участников демонстрирует устойчивое снижение показателя уровня влияния травматического события, об это свидетельствуют шкалы вторжение и избегание, что указывает на уменьшении выраженности посттравматических симптомов и положительное влияние группы поддержки на адаптацию к пережитому горю, освоением навыков эмоциональной саморегуляции, а также методов арт-терапии и музыкотерапии.

6. Также наблюдается укрепление и рост духовной ориентации личности, о чем свидетельствует шкалы моральная сила духа и общий уровень духовной ориентации личности, что подтверждает эффективность влияния программы группы психологической поддержки, которая направлена на развитие духовно-нравственных ресурсов личности. Ресурсы выступают источником внутренней поддержки и способствуют повышению психологической устойчивости участников.

7. Наряду с этим стоит отметить повышение способности к самотрансцендированию по ряду шкал таких, как самотрансцендирование в творчестве и общая способность к самотрансцендированию, что подтверждает положительное влияние участия в группе психологической поддержки, участники стали свободнее выражать свое горе через творчество, проявлять повышенную эмпатию к друг другу, безопасно выходить за рамки собственных переживаний и реже стали замыкаться на себе и своих чувствах.

Было выявлено, что динамика исследуемых показателей отличается в контрольной и экспериментальных группах: у участников группы поддержки

обнаружено более выраженное и устойчивое снижение негативного влияния травматического события утраты на эмоциональное состояние, усиление проявлений способности к самотрансцендированию и рост устойчивости духовно-смысловой ориентации. Разработанная программа группы психологической поддержки способствует уменьшению негативных эмоциональных реакций, развитию способности к самотрансцендированию и укреплению духовно-смысловой ориентации личности. Результаты диагностики свидетельствуют о важности оказания помощи поддержки в период переживания утраты близкого. Полученные данные говорят о том, что группы поддержки оказывают положительный эффект при работе с горем, активизируя внутренние ресурсы горюющего, помогают выразить боль через различные психотехники, получить и дать поддержку, а также пережить и принять утрату в максимально безопасных условиях.

7. Участники группы поддержки отметили, что им стало легче говорить об утрате и о связанной с ней боли, выражать ее в доверительной безопасной среде, получать групповую поддержку, что способствовало более осмысленному переживанию и восстановлению в процессе горевания.

8. Полученные результаты полностью согласуются с подходом консультативной психологии, ориентированным на принятие реальности потери, преодоление застревания на стадиях горя и выражение боли вместо избегания эмоций, а также на постепенную интеграцию пережитого опыта в повседневную жизнь клиента.

Заключение

В заключении представленной работы можно сделать вывод о том, что проведённое исследование достигло своей цели и решило поставленные перед ним задачи. В частности, был проведен анализ теоретико-методологических оснований феномена переживания утраты, рассмотрены основные подходы к изучению горевания, выделены особенности психологического консультирования личности в период переживания утраты близкого, а также

подробно изучен формат групп поддержки как способ оказания психологической помощи при утрате. Результаты, полученные в ходе теоретического исследования, нашли своё отражение в эмпирических результатах и выявленных с помощью математико-статистических методов значимых различий.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности дальнейшего внедрения разработанного тренинга психологической поддержки личностей, переживающих утрату, в практику группового психологического консультирования для коррекции посттравматических реакций, повышения эмоциональной устойчивости и социальной адаптации, а также поддержки духовно-смыслового восстановления клиентов.

К ограничениям данного исследования можно отнести небольшое количество тренинг-сессий (3 сессии), небольшой объем выборки, отсутствие гендерного разнообразия в выборке (участники были только женского пола)

К перспективам исследования можно отнести разработку более расширенной и многоуровневой версии программы групповой поддержки, а также изучение связи эффективности группы поддержки с другими психологическими явлениями (например, уровнем привязанности к ушедшему, личностными ресурсами и предрасполагающей депрессией), что позволит совершенствовать программу тренинга и оценить ее воздействие не только на уровень влияния травматического события и духовно-смысловые показатели, но и на выраженность депрессивных симптомов, качество жизни участников.

Также программа работы группы психологической поддержки может быть расширена в результате дальнейших теоретических и эмпирических исследований, разработки авторских упражнений; апробации на расширенной выборке, включающей в себя лиц мужского пола.