

Секция «Психология»

Переживание утраты в юношеском возрасте

Лойченко Елизавета Юрьевна

Студент

*Владимирский государственный университет, Факультет психологии, Владимир,
Россия*

E-mail: lilibeth-05@bk.ru

Утрата близкого человека в юношеском возрасте является одним из самых сложных и тяжелых переживаний, способных оказать влияние на всю дальнейшую жизнь. В исследованиях Ф.Е. Василюка, В.Ю. Меновщикова, С.А. Шефова и ряда других исследователей представлен значительный практический и теоретический материал, позволяющий понять всю сложность, глубину и неизбежность переживания утраты, а также возможности психологической помощи горюющему [1, 234]. В психологической науке и практике утрата чаще всего рассматривается как переживание потери, горе. Опыт переживания потери является сугубо личным и индивидуальным. Можно утратить веру в светлое будущее, домашнего питомца, потерять друга или врага, привычный образ жизни и многое другое. Каждый из нас в течение жизни непременно сталкивается с разными потерями (материальными, временными, близких людей и отношений), однако самым тяжелым и острым является переживание горя. Это связано не только с экзистенциальной глубиной горя, но и с определенными запретами, существующими в русской культуре, требующими сдержанности в поведении и не одобряющими проявления сильных чувств [2, 6]. Утрата близкого является сложным комплексным переживанием, которое может включать в себя: чувство одиночества и покинутости, гнев, тревогу, депрессию, страх, сожаление, стыд, вину, зависть, любовь. В юношеском возрасте переживание смерти близкого человека может быть сопряжено с процессом самоидентификации личности. И в случае потери, на основе «юношеского максимализма», может возникнуть острое чувство вины и стыда перед умершим, которое в случае неблагоприятного переживания способно привести к патологическому гореванию и оказать влияние на всю дальнейшую жизнь человека. При работе с людьми, переживающими утрату близкого, психологу следует учитывать, что на первой фазе поможет присутствие человека, который объективно может сказать, что произошло ужасное событие. Прежде всего, необходимо вывести человека из шокового состояния, восстановить контакт с окружающей действительностью, помочь ему признать факт потери. Так же следует учитывать, что на данной стадии проявляются физиологические и поведенческие расстройства в виде нарушений сна аппетита, мышечная слабость, малоподвижность либо суетливая подвижность. На следующей фазе человек может стесняться собственной злости и обиды, полагая, что «об ушедших плохо не говорят». Могут проявляться опасения по поводу осуждения со стороны общества или разрушения личного представления о самом себе, так как человек отрицает в себе право на отрицательные чувства (обиды или агрессии). Происходит заикливание горющего на ситуации утраты. Могут возникать ситуации и звучать высказывания, касающиеся негативных чувств, направленных на себя, или окружающих. Необходимо помочь человеку понять, что его переживания являются нормальными для данного этапа переживания горя и помочь выразить их конструктивно в присутствии психолога-консультанта.

На завершающей фазе человек может столкнуться с мыслью, что отказаться от памяти о человеке, т.е. отпустить – это значит предать его. И, строя планы на новую жизнь, человек испытывает страх возможного осуждения со стороны окружающих, а также сталкивается с собственным чувством вины перед умершим близким. Здесь психолог стремится совместно с человеком, переживающим утрату, найти новые ресурсы для дальнейшей жизнедеятельности. Главная цель при работе с людьми, переживающими потерю близкого человека - помочь осознать, выразить и пережить все разнообразные чувства, связанные с потерей и пройти все этапы горя, результатом чего становится возможность достижения внутренней гармонии и появления планов на будущее. Задача психолога создать атмосферу доверия и принятия, разрешения испытывать все, в том числе и «негативные чувства», что позволит человеку «завершить незавершенные действия» [2, 30]. В нашем исследовании мы предложили студентам (30 юношей и 30 девушек) изобразить на рисунке собственное представление об утрате. Результаты, полученные нами, выявили, что большинство испытуемых утрату понимают, как потерю близкого человека, его смерть. Следует обратить внимание, что большая часть испытуемых продолжали переживать отрицательные эмоции после завершения рисунка, объясняя это «неприятностью» темы. Две трети испытуемых нарисовали кладбище, одна десятая часть - изобразили абстрактные фигуры, чаще всего напоминающие воронки, что говорит о восприятии переживания потери как процесса, развернутого в пространстве и времени и затягивающего в негативные эмоции. Три процента молодых людей нарисовали картины, отображающие негативные внутренние переживания конкретного человека, его изолированность от окружающих, печаль, в некоторых случаях агрессию, направленную на себя. Большая часть рисунков выполнена в темных тонах, испытуемые использовали преимущественно серые и черные цвета, что отражает наличие депрессивного фона настроения, повышенную эмоциональную чувствительность. В некоторых случаях потеря близкого человека является актуальным переживанием испытуемого, о чем говорит расположение и способ закрашивания рисунка. При личной беседе испытуемые отмечали наличие страха и нежелание обсуждать тему утраты. Во время рисования у многих испытуемых появилось желание изолироваться от окружающих и погрузиться в собственные переживания. Так же была выявлена тенденция к стремлению отвергнуть или не признать рисунок, то, что он символизирует, заменив это какими-то другими интерпретациями. По окончании работы мы обсуждали рисунки и переживания, вызванные процессом рисования. Те студенты, для кого переживание горя актуально, получили индивидуальную психологическую помощь. В заключении отметим, что переживание утраты в юношеском возрасте может характеризоваться стремлением избежать и оградить себя от негативных чувств, тем самым возникает препятствие для нормального проживания ситуации потери. В связи с этим возникает необходимость создания программ психологической поддержки людям юношеского возраста в ситуации переживания потери близкого человека, что и является одной из задач дальнейшего исследования.

Литература

1. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи / Вопросы психологии, 1988. №5.

Конференция «Ломоносов 2014»

2. Шефов С.А. Психология горя. СПб.:Речь,2006.