

УДК 159.9.07

Крамаренко Н. С.,

Государственный университет просвещения

141014, Московская обл., г. Мытищи, ул. Веры Волошиной, д. 24, Российская Федерация

Рябова Н. Г.

Московский международный университет

125040, г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 17, Российская Федерация

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ПОДДЕРЖКА ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ УТРАТУ СУПРУГА

АННОТАЦИЯ

Цель. Обсуждение результатов исследования эффективности оказания психологической помощи женщинам, переживающим утрату супруга, в формате групп поддержки с использованием социальных сетей.

Процедура и методы. В исследовании использовался метод сравнения результатов психодиагностики двух групп женщин, проходивших и не проходивших программу психологической помощи в формате групп поддержки в социальной сети «ВКонтакте». Использовались также батарея психодиагностических методик, направленных на изучение психологических особенностей женщин. Для обработки полученных данных были применены методы качественного и количественного анализа, методы математической обработки данных.

Результаты. Доказана эффективность предложенной психологической программы помощи женщинам, переживающим утрату супруга, реализующейся с использованием сообщества в социальной сети. Определено, что у женщин, прошедших программу, наблюдаются тенденции снижения влияния психотравматического события на общее психологическое состояние, снижения уровня психологического стресса и проявлений депрессивных симптомов. Формирующиеся модели совладающего поведения и стратегий преодоления стресса имеют тенденцию к оптимизации в плане выхода из социальной «изоляции», вступления в социальный контакт и поиска социальной поддержки.

Практическая значимость полученных результатов и представленных в данной статье материалов, а также предложенные организационные и методические рекомендации по проведению программы расширяют возможности оказания психологической помощи людям, столкнувшимся с утратой, и позволяют использовать материал психологам-практикам, работающим с вышеобозначенной проблемой.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

психология переживания, переживание горя, группа поддержки, психологическое сопровождение утраты, социальные сети, женщины

СТРУКТУРА

Введение

Теоретические основы разработки программы психологической поддержки

Описание исследования

Описание тренинга

Обсуждение результатов исследования

Дополнительные результаты исследования

Заключение

N. Kramarenko

State University of Education
ul. Very Voloshinoy 24, Mytishchi 141014, Moscow Region, Russian Federation

N. Ryabova

Moscow International University
Leningradskii pr-t 17, Moscow 125040, Russian Federation

SOCIAL NETWORKS AND SUPPORT FOR WOMEN SURVIVING THE LOSS OF A SPOUSE

ABSTRACT

Aim. To discuss the results of the study on the effectiveness of psychological assistance to women experiencing the loss of a spouse in the form of social networks support groups.

Methodology. The study used the comparison method of the results of psychodiagnostics of two groups of women who participated and did not participate in a psychological assistance program in the VK (social network) support groups. The research also relies on a number of psychodiagnostic techniques aimed at studying psychological characteristics of women. To process the data obtained, methods of qualitative and quantitative analysis, methods of mathematical data processing were used.

Results. The study proves the effectiveness of the proposed psychological program of assistance to women experiencing the loss of a spouse, implemented through a social network community. It was determined that women who have completed the program tend to experience reduced impact of a psychotraumatic event on their general psychological state, as well as a decrease in the level of psychological stress and depressive symptoms manifestations. Emerging models of coping behavior and strategies for coping with stress tend to be optimized in terms of getting out of social "isolation", making social contact and seeking social support.

Research implication. The results obtained and the materials presented in this article, as well as the proposed organizational and methodological recommendations for the program, expand the possibilities of providing psychological assistance to people facing the loss, and allow the material to be used by practicing psychologists working with the above-mentioned problem.

KEYWORDS

psychology of experience, grief experience, support group, psychological support of loss, social networks, women

ВВЕДЕНИЕ

Двадцатые годы XXI в. принесли с собой небывалые вызовы и трагедии, которые потрясли мир. COVID-19 повлёк массовые заболевания населения всего мира и продолжает приносить вред здоровью, уносить жизни людей. Ставший драматическим годом в мировой истории 2022 г. оборачивается личными трагедиями, горем и утратами. Испытания, которые легли на плечи тех, кто потерял близких, их переживания относятся к разряду одних из самых тяжёлых психотравматических переживаний. Безусловно, эти люди нуж-

даются в профессиональной помощи психолога, в особых психологических формах и методах поддержки.

Обозначенные выше события показали, что в ряде случаев психолог не может оказать необходимую помощь лично, осуществляя очное взаимодействие. Так, со сложностями получения необходимой помощи сталкиваются жители отдалённых регионов, небольших населённых пунктов, где есть проблемы не только с форматом оказания помощи, но и с дефицитом специалистов. Не всегда есть возможность получить профессиональную помощь очно и в силу состояния здоровья, повышенного уровня тревожности, других причин, спровоцированных горем. В этой связи в качестве одного из возможных форматов стал активно применяться дистанционный формат психологической поддержки, в том числе, с использованием социальных сетей и организованных в них групп [18].

Работа в группах является мощным поддерживающим ресурсом для человека, находящегося в ситуации глубоких психотравматических переживаний. Это могут быть как переживания, напрямую не связанные с утратой (например, очень тяжёлые болезни, серьёзные эмоциональные потрясения, стрессы), так и собственно переживания утраты. Данный факт подтверждается исследованиями и отечественных, и зарубежных психологов [19; 17; 27]. Отмечается, что ценность группы и встреча с теми, кто испытывает аналогичные переживания, позволяет участникам восстановить «чувство нормальности», даёт возможность раскрыться, рассказать о своих чувствах без «страха санкций и удивления», позволяет им обмениваться мыслями о горе, а также даёт надежду на то, что после потери можно жить дальше [9 с. 54; 11].

Работа в группах поддержки становится особенно важной и в силу того, что тема смерти в обществе остаётся одной из самых табуированных. Чаще всего люди из социального окружения не знают, что и как говорить тем, кто переживает утрату. Проявляя эмпатию и сочувствие, их либо утешают, дают советы и наставления, которые не всегда имеют нужный эффект, либо стараются избегать обсуждения случившегося, ограждая от интенсивных эмоций. В результате людям, переживающим утрату, часто приходится скрывать или подавлять эмоции, оставаясь наедине со своими переживаниями. Вследствие этого нарушаются социальные связи, растёт изоляция, формируются хроническое горе, посттравматические стрессовые расстройства, депрессия, неврозы, тревожные расстройства.

Учитывая современные реалии жизни человека цифровой эпохи, его социальные связи складываются не только в «реальном мире», но и в мире цифровом. Множество социальных связей формируется и поддерживается посредством различных социальных сетей, которые активно используются людьми разного возраста для взаимодействия. В социальных сетях формируются группы по интересам, профессиональные сообщества, а также сообщества взаимопомощи [23; 26]. Использование таких сообществ в качестве

групп поддержки само по себе не является сегодня чем-то инновационным. Однако вопросы апробации и научного обоснования использования возможностей указанных групп для проведения психологических консультаций и решения психологических задач по оказанию помощи людям с глубокими психотравматическими переживаниями являются малоизученными – и, безусловно, требуют дальнейшего изучения.

Несмотря на актуальность и большую востребованность психологической практикой решения проблемы оказания психологической помощи лицам, переживающим утрату близкого, не только в формате очных консультаций, но и дистанционно, имеющиеся исследования, описывающие возможности применения групп поддержки в дистанционном формате с использованием социальных сетей, являются немногочисленными [1]. В данной статье приводятся результаты исследования, направленного на разрешение данного противоречия.

Проведённое исследование имело целью научно обосновать эффективность оказания психологической помощи лицам, переживающим утрату близкого, в формате групп поддержки с использованием социальных сетей. Научная новизна исследования состоит в апробации и научном обосновании с использованием психодиагностических методов и методов математической обработки полученных данных эффективности предложенной психологической программы помощи женщинам, переживающим утрату супруга.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Теоретической основой для разработки программы стали результаты исследований, позволившие выделить основные подходы к пониманию проблемы переживания утраты близкого человека. Среди них:

- переживание утраты как процесс трансформации, когда привычные отношения перестают существовать, перестраиваются, в результате чего создаётся новая реальность, прежняя связь разрушается и формируется новая в виде памяти о близком человеке [12; 14; 21];
- переживание утраты как процесс, имеющий стадийную структуру и характеризующийся набором специфических симптомов, когда реакции горя систематизируются и предстают в виде стадий с соответствующими когнитивными и соматическими проявлениями [24]. В рамках этого подхода широко обсуждаются и описываются различные формы горя (нормальные и патологические, хронические и отсроченные, неожиданные и ожидаемые, конфликтные, избегаемые, замаскированные и т. д.) [22], а также состояния, которые влияют на индивидуальный характер переживания потери: характер ситуации потери, восприятие ситуации потери, социокультурное пространство, индивидуально-психологические особенности утратившего и др. [2; 6; 8];

- переживание утраты как процесс смысловой реконструкции и решения экзистенциальных проблем, когда раскрываются глубокие экзистенциальные вопросы, лежащие в основе переживания потери, обосновывается концепция утраты как духовного испытания, рассматривается поиск «нового смысла» существования без близкого человека [15; 3; 7; 16];
- переживание утраты как последовательное решение психологических задач, которые обозначены как выбор поведенческих стратегий на каждом этапе опыта [11; 5; 4].

Анализ работ также позволил выделить стили переживания утраты (горевания): интуитивный, инструментальный и смешанный, – которые различаются степенью закрытости человека от внешнего мира и длительностью проявления эмоций после психотравмирующего события [25].

Главная профессиональная задача психолога в процессе работы с переживанием горя заключается в том, чтобы помочь человеку, столкнувшемуся со смертью близкого, по-настоящему пережить утрату, выполнить работу горя [9, с. 33; 13]. Для этого практиками используются различные техники и подходы (гештальт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия и др.), а также формы работы (индивидуальные или групповые). Индивидуальная и групповая психологическая помощь могут быть объединены. Основное содержание работы должно быть направлено на то, чтобы помочь участникам вернуться к нормальной жизни, обрести надежду и новые перспективы [13; 19].

ОПИСАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что психологическая работа в формате групп поддержки в социальной сети позволит достичь положительных результатов в коррекции эмоциональных состояний у женщин, переживающих утрату супруга.

Выборка исследования была представлена 22 вдовами от 29 до 64 лет с различным сроком утраты (от 2,5 мес. до 3 лет). Все женщины являлись участницами сообщества «Группа поддержки вдов» в социальной сети «ВКонтакте»¹, численностью более 1100 человек. Все участницы группы, включая администраторов, консультантов и редакторов – вдовы. В указанной группе публикуются и обсуждаются материалы, касающиеся переживания утраты: статьи, фильмы, книги. Есть возможность общения, знакомства с другими участницами сообщества, возможность осуществления взаимной поддержки, обмена личным опытом, связанным с переживанием, возможность записаться на групповую программу оказания психологической по-

¹ Группа поддержки вдов // ВКонтакте: [сайт]. URL: <https://vk.com/podderzkavdov64> (дата обращения: 29.01.2023).

мощи в форме группы поддержки (онлайн-тренинг) или на индивидуальную консультацию психолога.

Анализ причин обращения за психологической консультацией показал, что в качестве основных проблем, которые формулировали женщины, обращающиеся за психологической помощью, чаще всего выступали жалобы на социальную деформацию, состояние агрессии, апатии, потери смысла жизни, соматические симптомы, эмоциональную нестабильность.

Суть проведённого нами эмпирического исследования заключалась в том, чтобы сравнить психологические показатели женщин – членов указанной группы в социальной сети, прошедших тренинг (психокоррекционную программу) в форме групп психологической поддержки и не проходивших его. Взаимодействие осуществлялось посредством группового видеозвонка на платформе социальной сети «ВКонтакте».

В исследовании анализировались следующие психологические показатели: уровень психологического стресса; когнитивно-аффективные и соматические показатели; степень влияния травматического события; выбор просоциальных и активных моделей поведения в стрессовых ситуациях; изменение субъективной оценки эмоционального состояния.

Для проведения исследования выборка была разделена на две группы по 11 человек. В состав первой группы вошли женщины, которые прошли тренинговую программу по оказанию психологической помощи, в состав второй группы – не проходившие её. После прохождения тренинга женщинам обеих групп было предложено пройти психодиагностическое исследование с помощью предложенных психодиагностических методик. Тренинг проводился в формате группы поддержки в рамках благотворительного проекта «Жить дальше»². Данный проект направлен на оказание бесплатной психологической, информационной и социально-правовой помощи вдовам из разных регионов России. Участвуя в проекте, женщины могут также пройти специальное обучение и стать равными консультантами, самостоятельно создавать поддерживающее сообщество в своём регионе.

Исследование состояло из трёх основных этапов. На первом этапе исследовались признаки и уровень выраженности посттравматического стрессового расстройства, давалась общая оценка влиянию травматического события, определялись когнитивно-аффективные показатели проявления депрессивных симптомов. На втором этапе исследовались доминирующие стратегии преодоления стресса. На завершающем этапе изучалась субъективная оценка эмоционального состояния до и по окончании проведённого тренинга. Показатели обеих групп (прошедших тренинг и не прошедших

² Проект «Жить дальше» [Электронный ресурс]. URL: <https://zhitdalshe.ru> (дата обращения: 29.01.2023).

тренинг) сравнивались между собой. Результаты были проанализированы и обобщены, сделаны выводы.

В исследовании использовался комплекс психодиагностических методик, имеющих онлайн-версии в интернете: Шкала психологического стресса PSM-25³; Шкала оценки воздействия травматического события (ШОВТС)⁴; Шкала депрессии А. Бека⁵; Стратегии преодоления стрессовых ситуаций, SPSS / SACS⁶; Проективная методика оценки эмоционального состояния с использованием метафоры «Страна горевания». Полученные результаты двух групп сравнивались и были проанализированы с использованием методов математической статистики.

ОПИСАНИЕ ТРЕНИНГА

Тренинг состоял из трёх онлайн-сессий, по одной в неделю, длительностью 120 минут. Программа тренинга представляла собой комплекс последовательных, взаимосвязанных встреч, объединённых между собой домашними занятиями, разбор которых был включён в структуру занятий.

Целью первого занятия было осведомление о симптомах, течении и задачах горя, снятие ощущения уникальности травматического опыта, понимание нормальности испытываемых переживаний. На этом этапе ставилась задача создать безопасную поддерживающую атмосферу, познакомить участниц друг с другом, объяснить правила группы, рассказать о процессе горевания.

Целью второго занятия был обмен опытом, большее сближение участниц, получение ими сочувствия, поддержки друг от друга, снятие психического напряжения благодаря проговариванию собственной истории утраты. Участницам давалась возможность поделиться своей актуальной проблемой, получить обратную связь от других участниц и ведущего, оказать поддержку другим и рассказать историю своей потери, способствуя тем самым осознанию, признанию факта утраты.

Третье занятие проводилось с целью помочь участницам ощутить собственные силы, уверенность в том, что они справятся. Для этого в программу были включены ресурсные арт-терапевтические упражнения, подробная рефлексия эмоциональных состояний, после чего подводились итоги.

³ Шкала психологического стресса, PSM-25 // Психологические тесты онлайн: [сайт]. URL: <https://psytests.org/stress/psm25r.html> (дата обращения: 29.01.2023).

⁴ Шкала оценки влияния травматического события, ШОВТС/IES-R // Психологические тесты онлайн: [сайт]. URL: <https://psytests.org/diag/iesr.html> (дата обращения: 29.01.2023).

⁵ Шкала депрессии Бека // Психологические тесты онлайн: [сайт]. URL: <https://psytests.org/depr/bdi-run.html> (дата обращения: 29.01.2023).

⁶ Стратегии преодоления стрессовых ситуаций, СПСС/SACS // Психологические тесты онлайн: [сайт]. URL: <https://psytests.org/coping/sacs-run.html> (дата обращения: 29.01.2023).

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения выраженности признаков посттравматического стрессового расстройства и общей оценки влияния травматического события использовались шкалы оценки влияния травматического события (ШОВТС), а также методика «Шкала психологического стресса PSM 25». Несмотря на то, что использование Т-критерия Стьюдента для независимых выборок не показало значимых различий между группами по обеим методикам, качественный анализ (сравнение показателей в процентном соотношении) показал различия в группе с низким и средним уровнями выраженности стресса (рис. 1, 2).

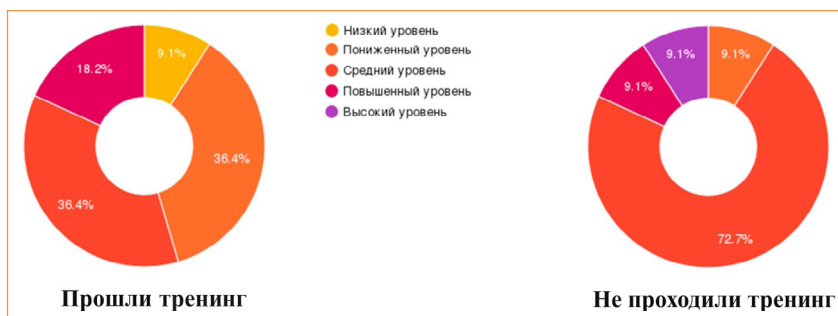


Рис. 1 / Fig. 1. Результаты опроса по шкале оценки влияния травматического события, % / The results of the survey on the scale of assessing the impact of a traumatic event, %

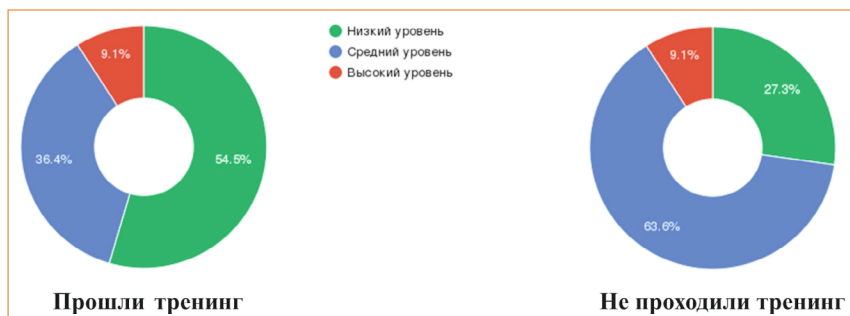


Рис. 2 / Fig. 2. Результаты тестирования по шкале психологического стресса (PSM 25), % / The results of testing on the scale of psychological stress (RSM 25), %

Это позволяет сделать вывод об имеющихся тенденциях снижения показателей влияния травматического события в группе женщин, проходивших тренинг. Данный вывод подтверждается результатами, полученными при исследовании когнитивно-аффективных показателей по методике «Шкала

депрессии А. Бека», направленной на выявление депрессивных симптомов (рис. 3).



Рис. 3 / Fig. 3. Результаты опроса «Шкала депрессии А. Бека», % / Results of the Beck Depression Inventory survey, %

В результате расчёта Т-критерия Стьюдента по шкале «Соматические проявления» ($t=2.833$, $p<0,01$) были выявлены значимые различия между исследуемыми группами. Среднее значение в группе «не проходили тренинг» ($x=8.818$) – больше среднего значения группы «прошли тренинг» ($x=4.818$). Были выявлены также значимые различия между результатами обеих групп по общему тестовому показателю Шкалы депрессии Бека ($t=2.174$, $p<0,05$). В группе «не проходили тренинг» среднее значение (ср. знач.=27.545) – больше среднего значения группы «прошли тренинг» (ср. знач.=15).

На следующем этапе исследования изучались стратегии совладания как важный медиатор того, как люди решают задачи горевания. Учитывая тот факт, что модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стресса в зависимости от степени конструктивности стратегии, а также оказывать влияние на здоровье, а действия по преодолению часто требуют взаимодействия с другими людьми, данный параметр был интересен и особенно важен для изучения, т. к. все участники исследования являлись членами группы в социальной сети. Наибольший интерес представляла оценка степени выраженности у опрошенных таких преодолевающих моделей, как ассертивная, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки.

Для диагностики стратегий преодоления стресса использовалась методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)». Расчёт результатов производился по каждой шкале, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в стрессогенной ситуации. Было выявлено, что у тех, кто прошёл тренинг, значительно преобладает выбор таких моделей поведения, как вступление в социальный контакт ($P=0,026$) и поиск

социальной поддержки в стрессовых ситуациях ($P=0,002$). По шкале «Ассертивные действия» с помощью расчета Т-критерия Стьюдента значимых различий выявлено не было ($P=0,221$). Это может быть связано с тем, что для появления ассертивных действий необходимо большее количество времени, более длительная сопровождающая работа. Однако важный вывод, который можно сделать по результатам анализа полученных данных, состоит в том, что выработка моделей поведения и стратегий преодоления стресса у тех, кто прошёл тренинг, имеет тенденцию к оптимизации в плане выхода из социальной «изоляции», вступления в социальный контакт и поиска социальной поддержки.

На завершающем этапе исследования с целью выявления изменения в субъективной оценке эмоционального состояния по окончании тренинга была применена проективная методика оценки эмоционального состояния с использованием метафоры «Страна горевания». На первой и на последней встречах женщинам было предложено представить себя в своей «стране горевания» и оценить эмоциональное состояние по шкале от 0 до 10, где 0 – «чувствую себя максимально некомфортно (страшно, больно, холодно)», 5 – «нейтрально (апатия, безразличие)», 10 – «достаточно комфортно (есть ощущение опоры, сил; виден “горизонт”, “цель”, “путь к цели”)». Результаты полученных данных анализировались с использованием Т-критерия Стьюдента⁷. Были выявлены значимые различия между оценками эмоционального состояния на первом занятии и оценками эмоционального состояния на последнем занятии ($p=0,001$) (табл. 1).

Таблица 1 / Table 1

Эмпирические значения критерия Т-Стьюдента для зависимых выборок. Сравнение оценок эмоционального состояния участниц до и после прохождения тренинга / Empirical values of Student's dependent samples T-test. Comparison of assessments of the participants' emotional state before and after the training

Оценка эмоционального состояния на первом занятии	Оценка эмоционального состояния на последнем занятии	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
3.091±2.3	8.091±1.973	-4.599	0.001***

⁷ Stanly: сервис для автоматизированного расчета и описания статистики в социальных науках [Электронный ресурс]. URL: https://stanly.statpsy.ru/all/compare_two/steps/1 (дата обращения: 29.01.2023).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе организации и проведения программы были сделаны важные дополнительные выводы.

1. Определено, что оптимальное количество участников для тренинга в формате онлайн должно составлять не более 5–6 человек. Это продиктовано особенностями дистанционного формата и ограничениями экрана компьютера или смартфона. Большое значение имеет качество связи. Необходимо, чтобы устройства всех участников имели устойчивый интернет, работающие камеру и микрофон.

2. Обозначены особенности групповой динамики, связанные с различиями участников группы по возрасту и сроку утраты близкого. Для организации групповой работы необходимо формировать группы с учётом этих обстоятельств. Лучше, чтобы в группе находились участники с разным сроком потери, желательно разного возраста. Либо группа может быть однородной, примерно одного срока утраты или одного возраста (за исключением раннего периода утраты). Оптимальное соотношение – по два участника примерно одного срока: ранний (1–3 мес.), средний (6–9 мес.), длительный (после года). Или два молодых участника, два среднего и два старшего возраста. Для людей, находящихся в остром периоде переживания утраты, важно наличие в группе участников с более продолжительным сроком потери. Это служит своеобразным ориентиром изменений в будущем. Поэтому собирать группы из людей с одинаково небольшим сроком утраты (до 3–6 мес.) нежелательно.

3. Определена необходимость проведения предварительного собеседования с планируемыми участниками тренинга и разъяснения им сути работы, а также предупреждения о возможных эмоционально-психологических рисках (индивидуальных реакциях на формат работы и обсуждаемые темы, риске ретравматизации, особенно у лиц на большом сроке, преимущественно у демонстрирующих инструментальный стиль горевания или избегающие стратегии). Во время предварительной беседы целесообразно узнать возраст, срок утраты, ожидания от группы. Рекомендуется также предварительно провести диагностику психологического состояния (на предмет «осложнённого горя» или травматических реакций), при выявлении таких случаев или на ранних сроках может быть предложена индивидуальная работа [9, с. 55].

4. Обоснована целесообразность посещения участниками групп всего комплекса занятий с соблюдением рекомендаций и выполнением домашних заданий. Серьёзная внутренняя работа происходит после занятий и в промежутках между ними. Задания являются своеобразным мостиком между занятиями. Они дополняют и наполняют их.

5. В целом грамотная организация групп психологической помощи в ситуации утраты помогает избежать возможных рисков и негативных по-

следствий участия в них: несоответствия ожиданиям или потребностям, ретравматизации в ходе погружения в истории о потерях других людей, обесценивания некоторых потерь в пользу других («соревнование за худшую потерю»), игнорирования потребностей участников, культивирования горя и т. д. [20].

Следует также отметить, что, несмотря на дефицит психодиагностических методик, направленных на исследование психологических проблем переживания утраты, в комплексе применённые нами методики дали достаточно объёмный материал для изучения, анализ которого позволил сделать важные выводы.

Ограничения данного исследования связаны с однородностью выборки по типу потери, полу участников, а также с небольшим количеством испытуемых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ результатов исследования позволяет сделать следующие выводы.

Использование программы сопровождения в формате групп поддержки с использованием социальных сетей позволяет оказывать эффективную помощь женщинам, переживающим утрату супруга. По итогам исследования было определено, что у женщин, прошедших программу, наблюдается улучшение общего эмоционального состояния, которое выражается в тенденциях снижения влияния психотравматического события на их общее психологическое состояние, в снижении уровня психологического стресса и проявления депрессивных симптомов. Исследование показало, что в результате проведённой работы у женщин формируются важные модели совладающего поведения, способствующие выходу из «социальной изоляции», часто являющейся следствием переживания утраты – они в большей степени расположены к вступлению в социальный контакт и к поиску социальной поддержки. Было выявлено, что женщины, получившие психологическую помощь, отметили позитивные изменения своего эмоционального состояния, произошедшие после проведённой с ними работы.

Таким образом, полученные результаты подтверждают гипотезу, что психологическая работа в формате групп поддержки с использованием социальных сетей позволяет достичь положительных результатов в коррекции эмоциональных состояний у женщин, переживающих утрату близкого, а также способствует укреплению их социальных связей, появлению доверия к социуму, обретению дополнительной опоры и внутреннего ресурса.

Практическая значимость полученных результатов и представленных в данной статье материалов, а также предложенные организационные и методические рекомендации по проведению программы расширяют возмож-

ности оказания психологической помощи людям, столкнувшимся с утратой, и позволяют использовать материал психологам-практикам, работающим с вышеобозначенной проблемой.

В качестве перспектив дальнейшего исследования данной темы следует назвать: разработку методов оценки эффективности индивидуального и группового форматов с применением дистанционных технологий в психологическом сопровождении лиц, переживающих утрату; исследование возможностей социальных сетей в исцелении горя; создание программы длительного сопровождения лиц, переживающих утрату, в дистанционном формате; изучение эффективности арт-терапевтических методов, применяемых дистанционно, в работе с утратой; изучение влияния личного опыта утраты на профессиональную деятельность психолога.

ДАТА ПУБЛИКАЦИИ

Статья поступила в редакцию: 29.01.2023

Статья размещена на сайте: 29.03.2023

ЛИТЕРАТУРА

1. Баканова А. А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях // Консультативная психология и психотерапия. 2017. № 4. С. 23–41.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / пер. с англ. В. В. Старовойтова. М.: Гардарики, 2004. 136 с.
3. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 4. URL: www.psyjournal.ru (дата обращения: 29.01.2023).
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984. 200 с.
5. Ворден В. Консультирование и терапия горя: пособие для специалистов в области психического здоровья / пер. с англ. Т. Литвиновой. М.: Центр психологического консультирования и психотерапии, 2020. 330 с.
6. Ковалевская А. А. Психологические особенности переживания горя и утраты // Гуманитарные науки. 2020. № 1. С. 130–135.
7. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999. 317 с.
8. Линдемэнн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Виллюнаса. СПб.: Питер, 2008. С. 397–406.
9. Малкина-Пых И. Г. Психология горя и утраты: учеб. пособие. М.: КНО-РУС, 2021. 282 с.

10. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах. СПб.: СПбГИПСР, 2016. 197 с.
11. Сидорова Б. Ю. Четыре задачи горя [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 1-2. URL: www.psyjournal.ru (дата обращения: 29.01.2023).
12. Тэхкэ В. Психика и ее лечение. Психоаналитический подход / пер. с англ. В. В. Старовойтова. М.: Канон+: РООИ «Реабилитация», 2012. 464 с.
13. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / пер. с нем. Е. Патяевой. М.: Генезис, 2017. 288 с.
14. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Издательство Московского университета, 1984. С. 203–211.
15. Фромм Э. Душа человека / пер. с нем. В. А. Закс, Э. М. Телятникова. М.: Республика, 1992. 490 с.
16. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Драбкиной. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.
17. Aoun S. M., Breen L. J., White I., et al. What sources of bereavement support are perceived helpful by bereaved people and why? Empirical evidence for the compassionate communities approach // *Palliat Med.* 2018. Vol. 32. P. 1378–1388.
18. Bhattacharya A., Nagar R., Jenness J., et al. Designing Asynchronous Remote Support for Behavioral Activation in Teenagers with Depression: Formative Study. In: *JMIR Form Res*, 2021, no. 5. P. 1–20.
19. Dyregrov K., Dyregrov A., Johnsen I. Participant's recommendations for the ideal grief group: a qualitative study // *OMEGA. Journal of Death and Dying.* 2013. № 67. pp. 363–377.
20. Ellis T. E., Ratliff K. Cognitive characteristics of suicidal and nonsuicidal psychiatric inpatients // *Cognitive Therapy and Research.* 1986. № 10. P. 625–634.
21. Freud S. Mourning and melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the PsychoAnalytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, 1917. P. 237–258.
22. James J. W., Friedman R. The Grief Recovery Handbook: 20th anniversary expanded edition. New York: Harper Paperbacks, 2009. 240 p.
23. Kathleen L. C. Perinatal grief online // *MCN. The American journal of maternal child nursing.* 2004. № 29. P. 305–314.
24. Kubler-Ross E. On death and Dying. New York: Scribner, 1969. 288 p.
25. Martin T., Duka K. Men Don't Cry, Women Do: Transcending gender Stereotypes of Grief. Philadelphia, PA; Brunner; Mazel, 2000. 202 p.
26. Morrigan B., Keesing S., Breen L. J. Exploring the Social Networks of Bereaved Spouses: Phenomenological Case Studies // *Omega (Westport).* 2022. № 85. pp. 268–284.
27. Wawrzynski S. E., Alderfer M. A., Kvistad W., et al. The Social Networks and Social Support of Siblings of Children with Cancer // *Children (Basel).* 2022. № 9. P. 1–14.

REFERENCES

1. Bakanova A. A. [Grief therapy: the history of formation and current practice in the foreign studies]. In: *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2017, no. 4, pp. 23–41.
2. Bowlby J. The Making and Breaking of Affectional Bonds (Rus. ed.: Starovoitov V. V., transl. *Sozdanie i razrushenie emotsional'nykh svyazei*. Moscow, Gardariki Publ., 2004. 136 p.).
3. Vasilyuk F. E. [Lifeworld and Crisis: A Typological Analysis of Critical Situations]. In: *Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza* [Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis], 2001, no. 4. Available at: www.psyjournal.ru (accessed: 29.01.2023).
4. Vasilyuk F. E. *Psikhologiya perezhivaniya* [Psychology of experience]. Moscow, Moscow State University Press Publ., 1984. 200 p.
5. Worden W. Grief Counseling and Grief Therapy: a handbook for the mental health practitioner (Rus. ed.: Litvinova T., transl. *Konsul'tirovanie i terapiya gorya: posobie dlya spetsialistov v oblasti psikhicheskogo zdorov'ya*. Moscow, Tsentr psikhologicheskogo konsul'tirovaniya i psikhoterapii Publ., 2020. 330 p.).
6. Kovalevskaya A. A. [Psychological features of experiencing grief and loss]. In: *Gumanitarnye nauki* [Humanitarian sciences], 2020, no. 1, pp. 130–135.
7. Leontyev D. A. *Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow, Smysl Publ., 1999. 317 p.
8. Lindemann E. [Clinic of acute grief]. In: Vilunas V. K., ed. *Psikhologiya emotsii. Teksty* [Psychology of emotions. Texts]. St. Petersburg, 2008, pp. 397–406.
9. Malkina-Pykh I. G. *Psikhologiya gorya i utraty* [Psychology of grief and loss]. Moscow, KNORUS Publ., 2021. 282 p.
10. Ponomareva I. M. *Rabota psikhologa v krizisnykh sluzhbach* [The work of a psychologist in crisis services]. St. Petersburg, SPbGIPSR Publ., 2016. 282 p.
11. Sidorova B. Yu. [The Four Tasks of Grief]. In: *Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza* [Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis], 2001, no. 1-2. Available at: www.psyjournal.ru (accessed: 29.01.2023).
12. Tahka V. Mind and its treatment: a psychoanalytic approach (Rus. ed.: Starovoitov V. V., transl. *Psikhika i ee lechenie. Psikhoanaliticheskii podkhod*. Moscow, Kanon+ Publ., ROOI «Reabilitatsiya» Publ., 2012. 464 p.).
13. Vopel K. Materialien für Gruppenleiter (Rus. ed.: Patyaeva E., transl. *Psikhologicheskie gruppy. Rabochie materialy dlya vedushchego*. Moscow, Genesis Publ., 2017. 288 p.).
14. Freud Z. [Mourning and melancholia]. In: Vilyunas V. K., Gippenreiter Yu. B., eds. *Psikhologiya emotsii. Teksty* [Psychology of emotions. Texts]. Moscow, Moscow State University Press Publ., 1984, pp. 203–211.
15. Fromm E. Die Seele des Menschen (Rus. ed.: Zaks V. A., Telyatnikov E. M., transl. *Dusha cheloveka*. Moscow, Respublika Publ., 1992. 490 p.).
16. Yalom I. Existential psychotherapy (Rus. ed.: Drabkina T. S., transl. *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya*. Moscow, Nezavisimaya firma «Klass» Publ., 1999. 576 p.).

17. Aoun S. M., Breen L. J., White I., et al. What sources of bereavement support are perceived helpful by bereaved people and why? Empirical evidence for the compassionate communities approach. In: *Palliat Med*, 2018, vol. 32, pp. 1378–1388.
18. Bhattacharya A., Nagar R., Jenness J., et al. Designing Asynchronous Remote Support for Behavioral Activation in Teenagers with Depression: Formative Study. In: *JMIR Form Res*, 2021, no. 5, pp. 1–20.
19. Dyregrov K., Dyregrov A., Johnsen I. Participant's recommendations for the ideal grief group: a qualitative study. In: *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 2013, no. 67, pp. 363–377.
20. Ellis T. E., Ratliff K. Cognitive characteristics of suicidal and nonsuicidal psychiatric inpatients. In: *Cognitive Therapy and Research*, 1986, no. 10, pp. 625–634.
21. Freud S. Mourning and melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the PsychoAnalytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, 1917, pp. 237–258.
22. James J. W., Friedman R. The Grief Recovery Handbook: 20th anniversary expanded edition. New York, Harper Paperbacks, 2009. 240 p.
23. Kathleen L. C. Perinatal grief online. In: *MCN. The American journal of maternal child nursing*, 2004, no. 29, pp. 305–314.
24. Kubler-Ross E. On death and dying. New York, Scribner, 1969. 288 p.
25. Martin T., Duka K. Men Don't Cry, Women Do: Transcending gender Stereotypes of Grief. Philadelphia, PA, Brunner, Mazel, 2000. 202 p.
26. Morrigan B., Keesing S., Breen L. J. Exploring the Social Networks of Bereaved Spouses: Phenomenological Case Studies. In: *Omega (Westport)*, 2022, no. 85, pp. 268–284.
27. Wawrzynski S. E., Alderfer M. A., Kvistad W., et al. The Social Networks and Social Support of Siblings of Children with Cancer. In: *Children (Basel)*, 2022, no. 9, pp. 1–14.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Крамаренко Наталья Станиславовна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и педагогической психологии Государственного университета просвещения; e-mail: contactsnsk@gmail.com

Рябова Нина Геннадиевна – студентка факультета психологии Московского международного университета, ведущая групп психологической поддержки благотворительного фонда «Словом и Делом»; e-mail: riabovanina@yandex.ru

Nataliya S. Kramarenko – Dr. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Prof, Department of General and Educational Psychology, State University of Education; e-mail: contactsnsk@gmail.com

Nina G. Ryabova – Student, Faculty of Psychology, Moscow International University; the leader of the psychological support groups of the charitable foundation "Word and Deed"; e-mail: riabovanina@yandex.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ / FOR CITATION

Крамаренко Н. С., Рябова Н. Г. Социальные сети и поддержка женщин, переживающих утрату супруга // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал). 2023. № 1. URL: www.evestnik-mgou.ru

Kramarenko N. S., Ryabova N. G. Social networks and support for women surviving the loss of a spouse. In: *Bulletin of Moscow Region State University (e-journal)*, 2023, no. 1. Available at: www.evestnik-mgou.ru