

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ О ГОРЕ И ПОТЕРЕ: ИССЛЕДОВАНИЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ МЕТОДИК И ПОТРЕБНОСТИ В РАЗВИТИИ НОВЫХ ПОДХОДОВ

Лебедева Е.В., Морозова Л.Б.

В данной статье проводится всесторонний анализ современных методик диагностики горя и утраты с целью выявления существующих пробелов и определения направлений для разработки новых подходов. Исследование охватывает как отечественные, так и зарубежные инструменты, включая Inventory of Complicated Grief (ICG) и Prolonged Grief Disorder-13 (PG-13), а также их адаптацию к российским условиям. Особое внимание уделяется культурным и индивидуальным особенностям переживания горя, а также интеграции стандартизированных инструментов с гибкими психотерапевтическими техниками. Результаты подчеркивают необходимость создания унифицированных диагностических инструментов, способных учитывать социальные изменения и улучшать психологическую поддержку в современной российской практике. Статья также рассматривает историческое развитие теорий горя и актуальность внедрения международных практик в отечественную психологию.

Ключевые слова: горе, потеря, диагностика, психология, методики, международный опыт

DIAGNOSTIC TOOLS FOR GRIEF AND LOSS: AN EXAMINATION OF EXISTING METHODS AND THE NEED FOR NEW APPROACHES

Lebedeva E.V., Morozova L.B.

This article provides a comprehensive analysis of modern methods for diagnosing grief and loss, aiming to identify existing gaps and determine directions for developing new approaches. The study covers both domestic and international tools, including the Inventory of Complicated Grief (ICG) and Prolonged Grief Disorder-13 (PG-13), as well as their adaptation to Russian conditions. Particular attention is given to cultural and individual differences in experiencing grief and to the integration of standardized diagnostic tools with flexible psychotherapeutic techniques. The findings highlight the need to create unified diagnostic instruments that account for social changes and enhance psychological support in contemporary Russian practice. The article also examines the historical development of grief theories and the relevance of incorporating international practices into Russian psychology.

Keywords: grief, loss, diagnostics, psychology, methods, international experience

Введение

Ежегодно миллионы людей сталкиваются с утратой близкого, что является одним из наиболее болезненных и значимых событий в жизни. По данным Росстата, средняя смертность в России за 2015-2019 годы составляла 1 850 435 человек в год. В 2020 году смертность значительно возросла, составив 2 124 479 человек, что на 14,8% больше средней нормы. Особенно резко возросло число смертей в период с апреля по декабрь 2020 года, в условиях пандемии КОВИД-19, с избыточной смертностью в 301 848 человек (+22,15%). В 2021 году число умерших также значительно превысило средние показатели, составив 2 445 509 человек, что на 32,2% больше среднего уровня. Существующие методики диагностики горя, хотя и развиваются, требуют обновления в ответ на изменяющиеся социальные и эпидемиологические условия.

Существующие методики диагностики горя, несмотря на их развитие, требуют обновления в ответ на изменяющиеся социальные и эпидемиологические условия. Проблемой горя и утраты занимались такие отечественные исследователи, как И.О. Вагин (2007), изучавший эмоциональные стратегии регуляции в процессе горевания, и Ф.Е. Василюк (1991), который не только анализировал феноменологию горя и психологические механизмы его преодоления, но и рассматривал стадии горевания как ключевой аспект адаптации. Ю.В. Заманаева (2004) исследовала влияние горя на трансформацию личной идентичности, Л.В. Трубицына (2005) изучала механизмы адаптации при утрате, а С.А. Шефов (2006) акцентировал внимание на роли социальной поддержки в преодолении потерь. Вклад в изучение затяжного горя внесла И.Г. Малкина-Пых (2021), которая разработала психологические интервенции для работы с этой категорией людей. А.А. Баканова (2017) анализировала факторы устойчивости в контексте травматических потерь, В.Г. Ромек (2004) исследовал горе в семьях, испытывающих системные изменения, а Е.А. Поддубная (2020) оценила влияние горя на профессиональную деятельность. Международные исследователи также внесли значительный вклад в понимание горя. Э. Линдеман (1979) впервые выделил нормальные и патологические реакции на горе, а К. Паркс (1996) предложил концептуальные рамки для понимания динамики горевания. Дж. Боулби (1961) представил теорию привязанности как основу динамики горя, в то время как Т.А. Рандо (1993) разработала терапевтические стратегии для консультирования по вопросам горя. Дж. Поллок (1961) изучал связь горя с культурными ритуалами, а Дж. Тэйтелбаум (1980) сосредоточился на стадиях горевания в контексте травмы. В. Волкан (1981) исследовал феномен коллективного горя, Шпигель (1978) проанализировал роль групповой терапии в восстановлении после утраты, а Э. Пренд (1997) уделил внимание духовным аспектам горя. Практические инструменты для управления горем предложил Б. Дейтс (2000), тогда как В.Ф. Франкл (1990) связал горе с экзистенциальным поиском смысла. М. Штробе (1999) разработала модели двойного процесса копинга с утратой, интегрируя эмоциональные и практические аспекты. Этот обширный корпус исследований подчеркивает необходимость создания новых диагностических инструментов, которые объединяют научно обоснованные подходы и учитывают культурные особенности переживания горя, что особенно важно для разработки эффективной поддержки людей в состоянии утраты.

Актуальность изучения диагностики процесса горя и утраты в современной психологии обусловлена необходимостью углубленного понимания этого феномена, а также разработкой эффективных методов психологической поддержки. Несмотря на универсальность переживания потери, реакции на горе могут значительно различаться среди индивидов, особенно в случаях травматических или неожиданных потерь. В отечественной практике и науке, как отмечается в анализируемом источнике, диагностика и терапия горя остается

сравнительно новой и малоисследованной областью, что открывает широкие перспективы для внедрения и адаптации зарубежных практик и методик, которые уже показали свою эффективность в психотерапевтической работе с горюющими.

Исследования горя в зарубежной психологии выделяют несколько ключевых аспектов, которые могут быть полезны для включения в отечественные подходы. Особое внимание уделяется поддержке лиц, переживающих горе после травматических потерь, таких как смерть близких от несчастного случая или самоубийства, где риск развития ПТСР особенно высок. Таким образом, актуальность обращения к исследованию диагностики горя и утраты заключается в необходимости развития психологических наук и практик в направлении улучшения качества жизни горюющих, снижения рисков дезадаптации и психологических расстройств, что делает данное направление крайне важным для дальнейшего развития отечественной психологии.

Материалы и методы

Исследование проводилось посредством анализа научной литературы по проблеме исследования, при этом в качестве основного инструментария психологического познания использовалась методология системного подхода.

Результаты исследования

Научный взгляд на горе и утрату прошел долгий путь развития с момента первой фундаментальной работы Зигмунда Фрейда «Печаль и меланхолия» в 1917 году, в которой горе было выделено как отдельное состояние, отличное от депрессии. Фрейд предложил концепцию «работы горя», подразумевая необходимость перенаправления энергии либидо для здорового преодоления потери. Эта идея стала основой для дальнейших исследований и методик, направленных на помощь горюющим в их эмоциональном катарсисе, который, как полагали, помогает оставить прошлое за спиной и двигаться вперед [6].

В течение XX века этот подход подвергся критике и переосмыслению, особенно когда исследователи обнаружили, что стратегии справления с горем могут быть разнообразными и что эмоциональный катарсис не всегда является лучшим решением для всех. Подходы к горю развивались в направлении более индивидуализированной помощи, учитывающей как эмоциональные, так и когнитивные аспекты переживания потери. Это осознание привело к разработке различных моделей горевания, включая модель Эриха Линдемманна (1979), который впервые выделил нормальные и патологические реакции на горе [5], и модели Э. Кюблер-Росс (1969), которая предложила известные пять стадий горевания [4].

Современные подходы в психотерапии горя акцентируют внимание на сложности и высокой индивидуализации процесса горевания, подчеркивая влияние культуры, личного опыта и личностных особенностей на способы, которыми люди переживают утрату.

В психологической практике России еще не сформировались унифицированные методы для специфической диагностики горя и утраты, хотя существуют различные инструменты для анализа эмоциональных состояний, которые можно адаптировать для помощи людям, переживающим потерю. Например, в исследовании О.В. Бариновой и А.С. Малютиной (2023) используется опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» разработанный В.И. Моросановой (2011), который исследует как личностные, так и регуляторные аспекты поведения человека. Этот опросник может помочь понять, как человек адаптируется к ситуациям потери, что критически важно при поддержке горюющих [1].

Кроме того, в научных исследованиях применяется метод тематического анализа интервью по системе С. Квале (2003), который подчеркивает важность контекста и сохранения значений в процессе интерпретации данных. Это особенно важно при работе с глубоко личными темами, такими как горе и утрата [3]. Другой инструмент, методика «Доминирующие эмоциональные состояния» Л.А. Рабиновича, направлен на определение общего эмоционального фона человека, таких как склонность к оптимизму или пессимизму. Это может помочь в оценке долгосрочного воздействия горя на психологическое состояние человека. Анкета «Принятие» А.А. Бакатова (2017), содержащая вопросы житейского и философского характера, предлагает инструменты для рефлексии о прошлом, настоящем и будущем, что может быть полезным в процессе интеграции переживаний утраты в жизненный путь человека.

Научное исследование процессов горя и утраты не может ограничиваться изучением только эмоциональных реакций - оно также должно включать анализ стратегий справления, которые люди применяют в ответ на стрессовые ситуации. В этом контексте важным инструментом является Инвентарь справления со стрессом Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire). Этот инструмент позволяет идентифицировать, какие стратегии справления преобладают у индивидов — эмоционально-ориентированные, направленные на снижение напряжения без решения проблемы, или задачно-ориентированные, направленные на активное решение возникших проблем. Это разделение помогает понять, какие подходы могут быть наиболее эффективными в помощи горюющим лицам в зависимости от контекста их личного опыта.

Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК) также является ценным инструментом в исследованиях горя. Она позволяет оценить, насколько человек склонен приписывать причины своих успехов или неудач внутренним или внешним факторам. Это важно, так как восприятие контроля может значительно влиять на выбор стратегий справления: люди с высоким уровнем интернальности чаще выбирают активные и конструктивные методы справления, в то время как экстернально ориентированные индивиды могут испытывать бессилие и пассивность при столкновении с потерями.

В то время как в России акцент делается на изучении эмоций и адаптации, зарубежные исследования в области психологии горя стремятся развивать более комплексное понимание процесса горевания. Как показывает недавний систематический обзор J. Treml (2020) и соавторов, значительное внимание уделяется разработке и оценке инструментов для диагностики различных форм патологического горя, включая такие состояния, как осложненное горе (CG) и стойкое комплексное расстройство утраты (PCBD) [11].

В западной практике существует несколько ключевых инструментов, предназначенных для диагностики и оценки глубины и особенностей переживания потери. Одним из самых популярных является Инвентарь Осложненного Горя (ICG), разработанный Н. Prigerson (1995) и его коллегами в 1995 году, является одним из наиболее широко используемых инструментов для оценки симптомов патологического горя. Этот инструмент особенно ценен за свою способность детектировать уникальные симптомы, такие как гнев, недоверие и перцептивные нарушения, которые отличают патологическое горе от расстройств настроения и тревоги. Продолжение разработки ICG привело к созданию Prolonged Grief Disorder-13 (PG-13) в 2008 году. Этот инструмент включает 13 пунктов, которые помогают диагностировать затяжное горе, предоставляя конкретные критерии для его оценки и лечения [10].

Наконец, Texas Inventory of Grief (TIG), разработанный Т. Faschingbauer и соавторами в 1981 году, изначально предназначался для оценки реакций непосредственно после смерти близкого человека. Этот инструмент оценивает, как немедленные, так и долгосрочные реакции на потерю, обеспечивая важные данные для поддержки и лечения горящих [9].

Современные диагностические инструменты для оценки патологического горя предоставляют обширные возможности для точной диагностики и последующего лечения горя. Инвентарь осложненного горя (ICG) и его производные, такие как ICG-R и PG-13, являются основой для многих исследований и клинической практики, позволяя оценить не только наличие и тяжесть горя, но и его специфические проявления. Наличие различных форм этих инструментов и их высокие показатели надежности делают их ценным ресурсом для психологов и психотерапевтов, работающих с лицами, переживающими сложные формы утраты.

Обсуждение и заключение

В аналитическом обзоре современных методов диагностики горя выявлены значительные различия между подходами, принятыми в различных культурных и научных традициях. Зарубежная практика, особенно в странах Северной Америки и Западной Европы, предпочитает использование стандартизированных и валидированных инструментов, таких как Inventory of Complicated Grief (ICG) и Prolonged Grief Disorder-13 (PG-13). Эти инструменты разработаны на основе обширных исследований и предназначены для точной

идентификации патологического горя, что способствует объективности и повторяемости диагностических результатов.

На контрасте с этим, в России и других странах постсоветского пространства большее значение придается индивидуальным психотерапевтическим встречам, где диагностика горя часто основывается на беседах и качественной оценке психологического состояния клиента. Такой подход позволяет глубже учитывать личностные и культурные особенности в переживании горя, однако сталкивается с трудностями в стандартизации и обеспечении сопоставимости данных.

Несмотря на свои достоинства, зарубежные методики могут страдать от недостаточного учета культурных различий в выражении и переживании горя, что может привести к искажению данных о состоянии негативного эмоционального фона у лиц из разных культур. Отечественные методы, с другой стороны, хотя и более гибки в адаптации к индивидуальным особенностям клиента, зачастую сталкиваются с проблемами объективности и повторяемости результатов. Таким образом, идеальный подход к диагностике горя, должен включать элементы как зарубежной, так и отечественной практики, стремясь к созданию комплексных диагностических инструментов, которые учитывают, как строгие научные стандарты, так и культурно-контекстуальные особенности переживания утраты. Это позволит не только улучшить точность диагностики, но и повысить эффективность психотерапевтических вмешательств, адаптированных к нуждам и особенностям клиентов из различных культурных групп.

Список использованных источников

1. Барина О. В., Малютина А. С. Специфика переживания утраты близкого человека // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2023. № 1. С. 87-96.
2. Ворден В. Консультирование и терапия горя. Пособие для специалистов в области психического здоровья. М.: Центр психологического консультирования и психотерапии, 2020. 332 с.
3. Квале С. Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2003. 301 с.
4. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании: пер. с англ. М.: София, 2001. 110 с.
5. Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 212-219.
6. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 203 – 211.

7. Barlé N, Wortman CB, & Latack JA. Traumatic bereavement: Basic research and clinical implications. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2017. P. 127–139.
8. Ennis N. Measuring grief in the context of traumatic loss: A systematic review of assessment instruments // *Trauma, Violence, & Abuse*. – 2023. – Т. 24. – №. 4. – С. 2346-2362.
9. Faschingbauer TR, Zisook S, & DeVaul R. The Texas revised inventory of grief. // *Biopsychosocial Aspects of Bereavement*, 1987 – №40(4) – P. 256-262.
10. Prigerson HG, Boelen PA, Xu J, Smith KV, & Maciejewski PK Validation of the new DSM-5-TR criteria for prolonged grief disorder and the PG-13-Revised (PG-13-R) scale. // *World Psychiatry*, 2021 №20(1). P. 96–106
11. Treml J, Kaiser J, Plexnies A, & Kersting A. Assessing prolonged grief disorder: A systematic review of assessment instruments. // *Journal of Affective Disorders*, 2020. № 274 P. 420–434

Лебедева Екатерина Викторовна, магистрант ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, lebedae katerin@gmail.com, +7-910-887-00-22

Морозова Людмила Борисовна, кандидат психологических наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, Researcher ID: J-8046-2017, e-mail: Ibmoroz@yandex.ru, +7-905– 869-86-21

Lebedeva Ekaterina V., Master's student NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, lebedae katerin@gmail.com, +7-910-887-00-22

Morozova Lyudmila B., Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Associate Professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, Researcher ID: J-8046-2017, e-mail: Ibmoroz@yandex.ru, +7-905-869-86-21

5.3.5. Социальная психология

7 стр.