

УДК: 159.99

DOI 10.21661/r-461599

*Е.А. Бурина***ИНТЕРВЬЮ «УТРАТА: ПЕРЕЖИВАНИЕ И СОВЛАДАНИЕ»**

*Аннотация:* в данной статье подробно описывается разработанное и апробированное интервью, посвященное вопросам горевания и совладания с утратой. Интервью состоит из 32 вопросов, разделенных на 7 блоков. Представленные блоки охватывают основные аспекты переживания и совладания с утратой. Данное интервью будет полезно как для психологов, работающих в рамках консультативной практики с данной группой клиентов, так и исследователям, вовлеченным в изучение тематики горевания.

*Ключевые слова:* горевание, внезапная утрата, трагическая смерть, совладание с утратой, интервью.

*Е.А. Burina***INTERVIEW «LOSS: EXPERIENCE AND COPING»**

*Abstract:* this article in detail describes the interview that was designed and tested. The interview is devoted to the issues of grief and coping with loss. The interview consists of 32 questions, divided into 7 blocks. The presented blocks cover the main aspects of experiencing and coping with loss. This method will be useful for both consulting psychologists and those who conduct studies in the field of mourning and bereavement.

*Keywords:* mourning, sudden loss, tragic death, coping with bereavement, interview.

Тематика переживания утраты всегда была и по сей день остается актуальной, так как смерть – это нечто неизбежное, с чем рано или поздно сталкивается почти каждый человек, с чем сталкиваются тысячи людей по всему миру каждый день.

Данная статья посвящена разработке специализированного интервью, использование которого в консультативной работе с переживающим утрату может помочь выявить основные сложности, с которыми столкнулся горюющий, а также – актуальное состояние, в котором клиент находится сейчас.

На ряду с реализацией задач консультативной практики, данное интервью может быть использовано в исследовательских целях, однако особое внимание всегда стоит уделять этическим аспектам проведения исследований с участием человека, тем более в ситуации, когда респондент находится в столь непростом состоянии.

Интервью разбито на определенные блоки, выявленные в результате анализа литературы по данной тематике [1; 2; 4–6]. Благодаря наличию блоков, полученная информация легко структурируется, что в дальнейшем облегчает анализ случая в целом.

Интервью представляет собой 32 вопроса, разделенных на 7 блоков. Также выделяется один внутренний блок («внезапность») – если интервью проводится с тем, кто переживает не внезапную / трагическую смерть близкого человека, эти вопросы следует просто опустить.

Для успешного проведения интервью был разработан ряд требований к его проведению:

- интервью может проводиться с каждым, кто перенес или переживает утрату близкого человека;

- интервьюеру следует быть чутким и следить за состоянием интервьюируемого, а также при необходимости изменять порядок вопросов, какие-то вопросы упуская;

- при проведении интервью необходимо учитывать время, прошедшее с момента ситуации смерти. Если прошло мало времени, некоторые вопросы задавать не следует (в интервью это отмечено);

- некоторые вопросы имеют две формы, в зависимости от того, присутствовал ли человек при ситуации смерти или нет – стоит задавать только один из вопросов, согласно ситуации респондента;

– интервью обязательно должно быть закончено в позитивном ключе – не стоит завершать беседу, если человек находится в расстроенных чувствах или слишком глубоко вернулся (погрузился) в ситуацию. Даже если все вопросы уже заданы – стоит просто поговорить с респондентом, постепенно выводя его на какие-нибудь приятные воспоминания, тем самым напомнив ему про позитивные аспекты его жизни;

– интервью желательно проводить либо в специализированном месте (психологическом кабинете), либо в том месте, где будет удобно респонденту – так как на «своей территории» он будет чувствовать себя более защищенным и уверенным.

В таблице приведены блоки и вопросы интервью, а также цель каждого вопроса, то есть информация, которую планируется получить по каждому вопросу.

Таблица 1

№	Блок	Вопрос	Получаемая информация (цель вопроса)
1.	Знакомство		Общая информация о респонденте
1.1.		Имя	Обращение
1.2.		Возраст	Общая информация
1.3.		Страна проживания	Первое суждение о возможных культурных ценностях, традициях, религиозных взглядах
2.	Определение понятия утраты и опыта ее переживания		Аккуратное направление беседы в тематическое русло
2.1.		Что для Вас означает утрата?	Какой смысл респондент вкладывает в понятие утраты, как описывает это понятие
2.2.		У Вас когда-нибудь был подобный опыт?	Наличие опыта сказывается на переживании утраты
3.	Процесс переживания утраты		Выявление основных проблемных зон, эмоций, чувств, переживаний, того, что больше всего волнует респондента
3.1.		Расскажите о том, что случилось.	Получение информации о произошедших событиях – внедрение в ситуацию смерти

3.2.а)		Как Вы себя чувствовали в тот момент, когда узнали о смерти близкого человека, какие эмоции и чувства Вы испытывали и переживали?	Для тех, кто не присутствовал при ситуации смерти – выяснение ведущих эмоций и чувств
3.2.б)		Как Вы себя чувствовали в момент смерти близкого человека, какие эмоции и чувства Вы испытывали и переживали?	Для тех, кто присутствовал при ситуации смерти – выяснение ведущих эмоций и чувств
3.3.а)		О чем Вы думали в тот момент, когда узнали о случившемся?	Попытка понять мысли респондента в момент сообщения о смерти близкого (для тех, кто не присутствовал при ситуации смерти)
3.3.б)		О чем Вы думали в момент смерти близкого Вам человека?	Попытка понять мысли респондента в тот момент, когда умер близкий человек (для тех, кто присутствовал при ситуации смерти)
3.4.		Что Вы делали в первое время после случившегося?	Определение основной деятельности в самое первое время после смерти, может ли респондент восстановить события этого времени
3.5.		Как Вы чувствуете себя сейчас?	Респондент окунулся в такие воспоминания, необходимо его немного переключить на настоящее
3.6.		Не могли бы вы отметить отличия Вашего состояния сразу после произошедшего события и Вашим состоянием сейчас?	Сравнение состояний респондента (субъективно), сравнение того, как он чувствовал себя раньше, и как он чувствует себя сейчас
3.7.		Бывало ли когда-нибудь так, что воспоминания о случившемся возвращались к Вам так ярко, что казалось, будто Вы переживаете это событие заново? Если да: Расскажите о подобных воспоминаниях. При каких ситуациях они возвращались? Как часто это происходит в течение одного дня (сколько раз)?	Наличие флэшбэков, при каких ситуациях, как часто, с какой силой, какие в этот момент эмоции и переживания респондент испытывает, также дифференцировка флэшбэков от простых воспоминаний, так как многие путаются, и говорят сразу обо всем
3.8.		Какие вопросы мучают Вас чаще всего?	Формулировка основных вопросов, которыми задается респондент, на которые он пока не

			нашел ответы (зачастую вопросы указывают на сферы, которых процесс переживания еще не коснулся, а также проблемные сферы)
3.9.		Как Вам кажется, кто виноват в этой ситуации?	Попытки найти виновного в той или иной ситуации, выясняется точка зрения респондента сразу на несколько сфер (отношению к Богу, направленность гнева), в целом – возможность или невозможность дать осознанный ответ на этот вопрос
3.10.	Внезапность	Как, по Вашему мнению, почему это случилось настолько внезапно?	Выяснение попыток респондента ответить себе на этот вопрос, так большинство задаются им в разное время переживания
3.11.	Внезапность	Какой смысл Вы вкладываете во внезапность смерти близкого человека?	Выяснение особого смысла внезапности
3.12.	Внезапность	В чем Вы видите различия «внезапной» смерти и «ожидаемой»?	Выяснение различий (вопрос не следует задавать тем, кто не еще миновал месячный рубеж с момента смерти близкого)
3.13.		Опишите, пожалуйста, как Вы спите?	Сон – важная часть переживания утраты, информация о продолжительности и качестве сна
4.	Портрет и место умершего в жизни переживающего утрату; трансформация отношений с умершим		Все об умершем и об отношениях переживающего с умершим, его значимость
4.1.		Снится ли Вам умерший? Если да – то расскажите об этих снах.	Качество снов, частота, эмоции от этих снов
4.2.		Расскажите об умершем.	Качество рассказа, подробность, эмоциональное состояние в момент рассказа, выяснение подробностей их отношений
4.3.		Как Вы обычно о нем вспоминаете?	Качество и частота воспоминаний
4.4.		Какое место он занимал в Вашей жизни?	Значимость фигуры умершего
4.5.		Какие у Вас были отношения?	Качество отношений, их глубина, их важность
4.6.		Сохранились ли у Вас какие-либо отношения с	Трансформация отношений – что поменялось, какие отношения с

		этим человеком, невзирая на то, что он умер? Если да: Что в них изменилось?	умершим установлены на данный момент
5.	Происходящие изменения		Описание изменений (для сравнения, что было раньше и что сейчас). Необходимо учесть ответы на вопросы №3.5. и №3.6.
5.1.		<p>Как изменилась Ваша жизнь после его смерти?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ваш привычный распорядок дня</li> <li>- отношения в семье, с родственниками и друзьями</li> <li>- отношения в рабочем/учебном коллективе</li> <li>- социальные роли</li> <li>- жизненные ценности</li> <li>- смысл жизни</li> </ul>	В чем смысл данных изменений, их качество, причины, какие сферы актуальны, какие нет, выявление проблемных сфер, принятие или неприятие этих изменений
6.	Отношение к смерти		Что респондент думает о смерти
6.1.		Как Вы считаете, что происходит с человеком после смерти?	Позиция респондента о том, что происходит после смерти (сформирована или нет)
6.2.		Как бы Вы описали состояние умершего человека на данный момент?	Характер описания, эмоциональное состояние в момент описания
6.3.		Где он? Что с ним?	Позиция респондента по поводу именно этого умершего
7.	Совладание с утратой		Промежуточные результаты «работы горя»
7.1.		Как Вы справляетесь со своими переживаниями?	Усилия и действия человека по совладанию с переживаниями и эмоциями
7.2.		Помогает ли Вам кто-нибудь справиться с утратой? Кто? Как?	Социальное окружение респондента (наличие его), его «доверительный круг», количество людей, качество помощи, результативность поддержки. Каков респондент, если ему помогает такой и такой способ со стороны окружения
7.3.		Что Вам помогает? Где Вы черпаете силы?	Хобби, любимые занятия, возможный уход в проблему – конструктивное совладание или нет, настрой респондента на позитив
7.4.		Вы верите в свои силы и в то, что у Вас все получится?	Определение установки респондента на будущее, настрой его на позитивное будущее

Данное интервью было проведено с 75 респондентами в рамках грантового исследования [3] и показало свою информативность.

### *Список литературы*

1. Бурина Е.А. Переживание внезапной утраты // Вестник Мининского университета. – 2016. – №3 (16). – С. 18.
2. Бурина Е.А. Совладание с утратой: Материалы научно-практической конференции «Актуальные вопросы психиатрии, психотерапии и медицинской психологии» / Под редакцией д-ра. мед. наук В.А. Сергеева. – Челябинск: ПИРС 2008. – 256 с.
3. Грант Комитета по науке и высшей школе для студентов и аспирантов СПб №1.8/28–04/009 «Особенности мировосприятия людей, переживающих внезапную утрату».
4. Lord J.H. No time for Goodbyes. Coping with sorrow, anger and injustice after a tragic death. – CA, Oxnard: Pathfinder Publishing of California, 2002.
5. Myers D.G. A quiet world: living with hearing loss. – New Haven and London: Yale University Press, 2000.
6. Traumatic and nontraumatic loss and bereavement. Clinical theory and practice // Ed. Malkinson R., Rubin S.S., Witztum E. – Connecticut: Madison, Psychological Press, 2000.

---

**Бурина Екатерина Александровна** – старший преподаватель кафедры медицинской психологии и психофизиологии ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», Россия, Санкт-Петербург.

**Burina Ekaterina Aleksandrovna** – senior lecturer of the Department of Medical Psychology and Psychophysiology at FSBEI of HE ‘Saint-Petersburg State University’, Russia, Saint-Petersburg.

---